

日付	曜日	献立	3時おやつ *は幼児のみ †は乳児のみ	エネルギー たんぱく質 脂質(塩分) 単位	材 料 名			調味料	
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚の西京焼き ひじきの炒り煮	★防災の日おやつ★ パウムクーヘン	505.0(455.8)	米、三温糖、油、 白ごま、 パウムクーヘン	牛乳、 かれい、 白みそ、油揚げ、 かつお節、赤みそ、 牛乳	かぼちゃ、 たまねぎ、にんじん、 こまつな、ひじき	しょうゆ、花かつお、酒、 みりん
				せんべい 牛乳	24.1(22.4)	11.4(12.9)	1.3(1.1)		
3	火	牛乳	ジャージャー麺 ツナサラダ 煮豆	おかかごはん	509.7(468.8)	米、干し中華めん、 三温糖、マヨネーズ風ド レッシング、片栗粉、油、 白ごま	牛乳、 豚ひき肉、ツナ油漬缶、 うすら豆(乾)、 しらす干し、かつお節、 赤みそ、 牛乳	たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、しょうが	しょうゆ、花かつお、食塩
				牛乳	22.1(21.0)	16.6(17.1)	2.1(1.8)		
4	水	牛乳	ごはん すまし汁 鶏しバーのかりん揚げ みそドレッシングサラダ	キャロットロール	562.2(499.9)	米、じゃがいも、油、 片栗粉、三温糖、 白ごま、 キャロットロール	牛乳、 鶏しバー、木綿豆腐、 チーズ、 赤みそ、 牛乳	きゅうり、えのきたけ、 キャベツ、にんじん、 こまつな、長ねぎ、 こんぶ(だし用)、 しょうが	しょうゆ、花かつお、 りんご酢、酒、みりん、 食塩
				*チーズ 牛乳	24.2(21.1)	23.4(20.6)	1.8(1.3)		
5	木	牛乳	ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め かぼちゃ含め煮 なし	ココアゼリー	486.4(440.4)	米、上白糖、三温糖、 油、ごま油、白ごま	牛乳、 調整豆乳、豚肩ロース、 油揚げ、白みそ、 ゼラチン、赤みそ、 牛乳	かぼちゃ、長ねぎ、 にんじん、なす、 たまねぎ、ピーマン、 こまつな、しょうが、 にんにく、なし	しょうゆ、花かつお、食塩
				せんべい 牛乳	20.2(19.3)	16.6(17.0)	0.9(0.8)		
6	金	牛乳	ごはん すまし汁 鶏肉のトマト煮 マゼドアンサラダ	ドーナツ	463.3(442.9)	米、じゃがいも、油、 三温糖、上白糖、 ドーナツ	牛乳、 鶏もも肉(皮なし)、 木綿豆腐、かつお節、 牛乳	たまねぎ、 ホールトマト缶詰、 きゅうり、にんじん、 長ねぎ	ケチャップ、食塩、酒、 りんご酢、しょうゆ、 だし昆布
				牛乳	22.3(21.5)	13.7(15.1)	1.1(1.0)		
9	月	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き 刻み昆布の炒め煮 なし	ツナちらし	531.3(484.1)	米、じゃがいも、油、 マヨネーズ風ドレッシング、 三温糖、油、上白糖、 白ごま	牛乳、 かれい、ツナ油漬缶、 油揚げ、かつお節、 白みそ、赤みそ、 牛乳	なし、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 刻みこんぶ、 焼きのり(きざみのり)、 干ししいたけ	しょうゆ、みりん、酢、 酒、だし昆布、食塩
				牛乳	25.6(23.5)	14.5(15.4)	1.7(1.4)		
10	火	牛乳	キーマカレー じゃがいものスープ フルーツサラダ	メロンパン	551.2(523.4)	米、じゃがいも、油、 押麦、上白糖、 メロンパン	牛乳、豚ひき肉、 鶏もも肉(皮なし)、 だいず水煮、 いわし(煮干し)、 牛乳	たまねぎ、みかん缶、 にんじん、なし、 きゅうり、 ホールトマト缶詰、 ピーマン、あさつき、 にんにく、しょうが	中濃ソース、花かつお、 ケチャップ、酒、食塩、 りんご酢、しょうゆ、 カレー粉
				じゃこ 牛乳	21.1(20.8)	16.9(17.9)	1.5(1.3)		
11	水	牛乳	ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ キャベツと小松菜のおひたし	ぶどうゼリー	441.6(406.1)	米、片栗粉、油 上白糖	牛乳、 鶏もも肉(皮なし)、 しらす干し、白みそ、 ゼラチン、 かつお節、赤みそ、 牛乳	キャベツ、たまねぎ、 こまつな、 ぶどう濃縮果汁、 えのきたけ、にんじん、 生わかめ、しょうが	しょうゆ、酒、 花かつお、食塩
				せんべい 牛乳	21.2(20.0)	11.7(13.2)	1.4(1.2)		
12	木	牛乳	ごはん 豆腐のスープ スペイン風オムレツ ポテトサラダ	わかめごはん	537.3(490.8)	米、じゃがいも、 マヨネーズ風ドレッシング、 三温糖、油、片栗粉、 白ごま	牛乳、 卵、牛乳 木綿豆腐、豚ひき肉、 鶏もも肉(皮なし)、 しらす干し、かつお節、 牛乳	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、生わかめ、 あさつき、ピーマン、 干ししいたけ、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、 酒、食塩、しょうゆ
				牛乳	21.0(20.1)	17.0(17.4)	1.6(1.4)		
13	金	牛乳	ごはん 呉汁 煮魚 ごまドレッシングサラダ	かぼちゃ蒸しパン	468.3(435.6)	米、小麦粉、 上白糖、油、三温糖、 白ごま	牛乳、 かれい、 調整豆乳、白みそ、 牛乳	キャベツ、にんじん、 かぼちゃ、きゅうり、 長ねぎ、こまつな、 えのきたけ、干しぶどう、 しょうが	しょうゆ、花かつお、酢、 酒
				牛乳	20.9(20.0)	10.8(12.4)	1.2(1.1)		
17	火	牛乳	★十五夜献立★ ごはん 貝たぐさんみそ汁 肉団子 塩もみ	いちごジャムサンド	546.4(520.6)	米、さといも、油、 パン粉、 片栗粉、三温糖、 ロールパン	牛乳、 豚ひき肉、木綿豆腐、 白みそ、かつお節、 赤みそ、 牛乳	きゅうり、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 いちごジャム、ごぼう、 長ねぎ、こまつな、 しょうが	しょうゆ、食塩
				牛乳	21.4(21.1)	23.1(22.8)	1.5(1.1)		
18	水	牛乳	スパゲティミートソース きのこのスープ フレンチサラダ	じゃこごはん	508.2(467.6)	米、 スパゲティ、 油、片栗粉、三温糖、 上白糖、白ごま	牛乳、 豚ひき肉、しらす干し、 牛乳	たまねぎ、みかん缶、 きゅうり、にんじん、 キャベツ、えのきたけ、 ホールトマト缶詰、 しめじ、あさつき、 いんげん、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、 花かつお、酒、食塩、 りんご酢、しょうゆ、 だし昆布
				牛乳	19.3(18.8)	17.0(17.4)	1.7(1.5)		
19	木	牛乳	ごはん すまし汁 さんが焼き ココロきゅうり なし	ピザパン	466.8(434.1)	米、 パン粉、 油、上白糖、 ロールパン	牛乳、豚ひき肉、 いわしすり身、 ベーコン、 ピザ用チーズ、 だいず水煮、赤みそ、 牛乳	きゅうり、なし、 たまねぎ、コーン缶、 長ねぎ、こまつな、 生わかめ、しょうが、 あおのり	ケチャップ、花かつお、 しょうゆ、酒、食塩、 だし昆布
				牛乳	20.1(19.3)	16.9(17.3)	1.9(1.7)		
20	金	牛乳	ごはん すまし汁 大豆と鶏肉のみそ炒め 粉ふきいも	★お彼岸おやつ★ 二色おはぎ	496.6(458.0)	米、じゃがいも、 もち米、三温糖、 油、片栗粉、 ごま油、黒ごま	牛乳、 鶏もも肉(皮なし)、 木綿豆腐、だいず水煮、 きな粉、白みそ、 牛乳	たまねぎ、長ねぎ、 にんじん、ピーマン、 生わかめ、しょうが、 黒さくらげ、あおのり	花かつお、酒、しょうゆ、 食塩、だし昆布
				牛乳	18.2(17.9)	11.1(12.7)	1.0(0.8)		
24	火	牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉の照焼き ハムサラダ	きなこマカロニ	485.2(436.9)	米、さつまいも、 マカロニ、 黒砂糖、油、 三温糖、上白糖	牛乳、 鶏もも肉(皮なし)、 ハム、 白みそ、きな粉、 かつお節、赤みそ、 牛乳	きゅうり、 キャベツ、たまねぎ、 こまつな、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、 りんご酢、食塩
				牛乳	24.3(22.1)	12.8(13.3)	1.2(1.0)		
25	水	牛乳	ごはん みそ汁 豆腐ナゲット 二色おひたし	佃煮ごはん	540.1(492.3)	米、油、 パン粉、 片栗粉、三温糖、 白ごま	牛乳、 木綿豆腐、鶏ひき肉、 しらす干し、白みそ、 かつお節、赤みそ、 牛乳	たまねぎ、キャベツ、 えのきたけ、こまつな、 にんじん、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、 中濃ソース、花かつお、 食塩
				牛乳	21.3(20.1)	18.1(18.3)	1.6(1.4)		
26	木	牛乳	おまめのカレーライス わかめスープ 和風サラダ なし	ヨーグルト	478.4(435.6)	米、じゃがいも、 油、小麦粉、 押麦	牛乳、 調整豆乳、豚もも肉、 だいず(乾)、かつお節、 ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、 生わかめ、にんにく、 なし	しょうゆ、ケチャップ、 中濃ソース、花かつお、 食塩、カレー粉、だし昆布
				せんべい 麦茶	18.8(18.4)	12.1(12.7)	1.7(1.4)		
27	金	牛乳	マーボー丼 中華風スープ ナムル	りんごジャムサンド	499.2(437.4)	米、上白糖、押麦、 はるさめ、片栗粉、 ごま油、三温糖、油、 ロールパン	牛乳、 木綿豆腐、豚ひき肉、 赤みそ、かつお節、 牛乳	ほうれんそう、りんご、 もやし、長ねぎ、 にんじん、あさつき、 干ししいたけ、にんにく、 しょうが、レモン果汁	しょうゆ、酒、食塩
				牛乳	21.7(18.6)	16.3(14.4)	1.7(1.5)		
30	月	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚のごまだれ焼き 切干大根の含め煮 なし	米粉と豆腐のブラウニー	509.3(468.0)	米、じゃがいも、 上白糖、米粉、三温糖、 油、片栗粉、粉糖、 白ごま	牛乳、 かれい、 綿豆腐、いわし(煮干し)、 油揚げ、白みそ、 かつお節、赤みそ、 牛乳	なし、たまねぎ、 にんじん、 切り干しだいこん、 あさつき、干ししいたけ	しょうゆ、酒、みりん、 花かつお
				じゃこ 牛乳	24.1(22.6)	14.5(15.4)	1.5(1.3)		

★材料の納品の関係で、献立を変更することがあります。ご了承ください。

★マヨネーズ風ドレッシングは卵を使用していません。