

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		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	調味料				
2 (月)	豚丼 しらすと野菜のおひたし みそ汁 でこぼん	半つき米、強力粉、しらたき、小麦粉、三温糖、押麦、ねりごま、なたね油	牛乳、豚肉(肩)、つぶしあん(砂糖添加)、油揚げ、豆みそ、しらす干し	玉葱、でこぼん、こまつな、緑豆もやし、えのきたけ、だいこん、わかめ(生)、さやえんどう、しょうが	かつお・煮干・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ドライイースト、食塩	牛乳: ビスケット 牛乳 あんまん	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 291 mg		
3 (火)	麦ごはん 焼魚 野菜のおひたし ひじき煮	豆腐のみそ汁 乳酸菌飲料	半つき米、さつまいも、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、さけ、絹ごし豆腐、ゆであずき缶、豆みそ、大豆(ゆで)、油揚げ	こまつな、ねぎ、えのきたけ、緑豆もやし、ごぼう、にんじん、しいたけ、ひじき	かつお・煮干・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	いちご 牛乳 さつま芋入りいろいろ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 10.1 g カルシウム 276 mg	
4 (水)	麦ごはん ポークカレー もやしのサラダ いちご	★	半つき米、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、卵、バター、ハム、ごま	たまねぎ、緑豆もやし、いちご、にんじん、きゅうり、バナナ、レモン果汁	カレーウ、しょうゆ、中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩、カレー粉	ヨーグルト 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 330 mg	
5 (木)	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツとベーコンの炒め物 ポテト煮	みそ汁 いちご	半つき米、じゃがいも、上新粉、はちみつ、グラニュー糖、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、ベーコン	いちご、たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、わかめ(生)、にんじん、レモン果汁、にんにく、しょうが	かつお・煮干・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.9 g カルシウム 214 mg	
6 (金)	バターロール ウインナーソーテー 蒸し南瓜 茹でアスパラ	中華スープ ミルクチップ	★	ロールパン、半つき米、マヨネーズ、なたね油、ごま油	牛乳、ウインナー、ミルクチップ、ごま	南瓜、アスパラガス、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ、わかめ(乾)	ケチャップ、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 わかめごはん	エネルギー 511 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 18.9 g カルシウム 218 mg
7 (土)	シーチキンソリア 茹でブロッコリー 野菜スープ 乾燥プルーン◎	★	半つき米、食パン、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、マヨネーズ、パン粉	牛乳、ほたて貝柱水煮缶、ツナ水煮缶、かに水煮缶、バター、生クリーム、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、ブルーベリー(乾)、かぶ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、セロリ	ワイン(白)、食塩、しょうゆ(うすくち)、パセリ粉	バナナ 牛乳 メイプルトースト	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.5 g カルシウム 272 mg	
9 (月)	元気納豆ごはん 野菜の胡麻和え 味噌けんちん汁 乳酸菌飲料	★	半つき米、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、納豆、卵、ゆであずき缶、豆みそ、バター、ごま、しらす干し、かつお節	こまつな、緑豆もやし、はくさい、ごぼう、だいこん、ねぎ、にんじん、にら、オクラ、焼きのり	しょうゆ	牛乳: 乾燥プルーン◎ 牛乳 小倉ケーキ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.4 g カルシウム 306 mg	
10 (火)	トースト かぼちゃスープ ウインナー入り温野菜サラダ 小魚カップリング◎	★	食パン、半つき米、なたね油、ごま油	牛乳、牛乳(低脂肪)、ウインナー、小魚カップリング、生クリーム、バター、しらす干し(半乾燥)、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、たかな(たかな漬)、にんじん	食酢(米酢)、コンソメ、食塩、パセリ粉	乳酸菌飲料 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.7 g カルシウム 418 mg	
11 (水)	ごはん 鱈の西京焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和え きんぴら◎	豆腐のすまし汁 乳酸菌飲料	★	半つき米、マカロニ、粉糖、三温糖、ごま油	牛乳、乳酸菌飲料、さわら、絹ごし豆腐、きな粉・脱皮大豆、白みそ、しらす干し、ごま	ほうれんそう、ごぼう、れんこん、ねぎ、えのきたけ、緑豆もやし、にんじん、焼きのり	かつお・煮干・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、米酢、ほんだし	でこぼん 牛乳 マカロニのきなこ和え	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.3 g カルシウム 241 mg
12 (木)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの甘酢和え ポテト煮	みそ汁 いちご	★	じゃがいも、半つき米、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、小魚カップリング、豆みそ	たまねぎ、いちご、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ(生)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ(うすくち)	ヨーグルト 牛乳 小魚カップリング◎ 2色せんべい	エネルギー 480 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 11.0 g カルシウム 392 mg
13 (金)	三色ごはん しらすと野菜のおひたし もずくのすまし汁 いちご	★	半つき米、三温糖、なたね油	牛乳、卵、鶏ひき肉、おから、バター、アーモンド(乾)、しらす干し	いちご、こまつな、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、えのきたけ、もずく、さやえんどう	かつお・煮干・昆布だし汁、しょうゆ、スープストック、食塩、ウスターソース、本みりん	乳酸菌飲料 牛乳 おからシヨコラ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.5 g カルシウム 286 mg	
14 (土)	バターロール 鶏肉のBBQ焼き 粉ふき芋 茹でアスパラ	五目スープ ミルクチップ	★	じゃがいも、ロールパン、半つき米、マヨネーズ、三温糖、メープルシロップ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、ミルクチップ、バター	アスパラガス、はくさい、にら、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、緑豆もやし、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、ワイン(白)、スープストック、食塩	でこぼん 牛乳 ツナおにぎり	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.5 g カルシウム 201 mg
16 (月)	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ 乳酸菌飲料	★	半つき米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦	牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉(皮付き)、バター、うずら卵水煮缶、卵	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、わかめ(生)、きゅうり、えのきたけ、干しぶどう	カレーウ、中濃ソース、食酢(米酢)、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳: クッキー 牛乳 南瓜ケーキ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 22.0 g カルシウム 235 mg	
17 (火)	ごはん 味噌豚 野菜のおひたし 南瓜煮	かみなり汁 乾燥プルーン◎	★	半つき米、小麦粉、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、豆みそ	かぼちゃ、こまつな、プルーン(乾)、バナナ、だいこん、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、にんにく	しょうゆ、ほんだし、本みりん、食塩	いちご 牛乳 バナナクッキー	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.3 g カルシウム 245 mg
18 (水)	バターロール 和風ローストチキン 中華風炒め 粉ふき芋	ほうれん草と卵のスープ 小魚カップリング◎	★	じゃがいも、ロールパン、半つき米、はちみつ、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、小魚カップリング	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、にら、しいたけ、えのき、塩こんぶ、ゆず果汁	しょうゆ、本みりん、オイスターソース、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 317 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
19 (木)	麦ごはん のっぺい汁 豚肉のケチャップソテー 茹でアスパラ でこぼん 蓮根煮◎	半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、マヨネーズ、なたね油、コーンスターチ	牛乳、豚肉(もも)、卵、生揚げ	でこぼん、玉葱、アスパラガス、れんこん、人参、ごぼう、ねぎ、だいこん、干しぶどう、なめこ、しいたけ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食塩、シナモン	バナナ 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 208 mg
20 (金)	たけのごはん いも煮汁 鱈の塩焼き 乳酸菌飲料 雌株和え ★ 牛蒡煮◎	半つき米、じゃがいも、もち米、三温糖、しらたき、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、あじ、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、豚肉(もも)、油揚げ、生揚げ、ごま、かつお節	ごぼう、たけのこ、にんじん、キャベツ、めかぶわかめ、だいこん、ねぎ、きゅうり、しめじ、さやえんどう	本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、ほんだし、食塩	チーズ 牛乳 五平餅	エネルギー 622 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 17.4 g カルシウム 342 mg
21 (土)	ごはん けんちん汁 鶏肉の中華焼き 乾燥プルーン◎ 茹でブロッコリー 南瓜煮	半つき米、フランスパン、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、きな粉・脱皮大豆	かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい、ごぼう、プルーン(乾)、ねぎ、だいこん、にんじん	しょうゆ、オイスターソース、本みりん、食塩	でこぼん 牛乳 きなこラスク	エネルギー 614 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.6 g カルシウム 198 mg
23 (月)	麦ごはん 乳酸菌飲料 じゃこ入り納豆 小松菜と白菜の胡麻和え 鮭の粕汁	半つき米、小麦粉、さといも、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料(糖)、納豆、さけ(塩)、卵、豆みそ、バター、ごま、しらす干し、油揚げ、かつお節	こまつな、はくさい、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、干しぶどう、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ、ほんだし	牛乳: せんべい 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 339 mg
24 (火)	中華丼 南瓜煮 みそ汁 でこぼん	ぶどうパン、半つき米、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、えび(むき身)、うずら卵水煮缶、豆みそ	はくさい、でこぼん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、わかめ、さやえんどう	かつお・煮干・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 レーズンパン	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.2 g カルシウム 243 mg
25 (水)	ごはん ちゃんこ汁 豚肉の梅煮 小魚カップリング◎ 野菜の納豆和え 蒸しポテト	半つき米、じゃがいも、コーンフレーク、しらたき、ざらめ糖(中ざら)、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、木綿豆腐、小魚カップリング、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、納豆、しらす干し	ほうれんそう、プルーン、もやし、白菜、にんじん、大根、ねぎ、うめ干し、にら、にんにく、焼きのり	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食酢(米酢)、食塩、ほんだし	でこぼん 牛乳 コーンフレーク 乾燥プルーン	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 13.9 g カルシウム 293 mg
26 (木)	麦ごはん 三平汁 豚肉のすき焼き炒め いちご 野菜のおひたし ミニトマト ★	半つき米、じゃがいも、三温糖、焼ふ、押麦	牛乳、豚肉(もも)、さけ(塩)、生揚げ、バター	ねぎ、ミニトマト、いちご、こまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、緑豆もやし	かつお・煮干・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	チーズ 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.2 g カルシウム 314 mg
27 (金)	バターロール 卵スープ 鶏肉のパン焼き 乾燥プルーン◎ 牛蒡とベーコンの炒め物◎ 茹でブロッコリー	ロールパン、半つき米、マヨネーズ、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、ブロッコリー、ごぼう、プルーン(乾)、えのきたけ、うめ干し、パン缶	ケチャップ、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 梅じゃこごはん	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 21.0 g カルシウム 209 mg
28 (土)	じゃーじゃーうどん 粉ふき芋 わかめスープ 小魚カップリング◎	ゆでうどん、じゃがいも、半つき米、なたね油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆みそ、小魚カップリング、かつお節、バター	ねぎ、緑豆もやし、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 278 mg
30 (月)	振替休日						

4日(水)～13日(金)までは乳児・幼児食の実物展示を玄関にて行っています。

その後は★印のある日は乳児食献立の実物展示をしています。

それ以外は月～金曜日までの給食の写真展示をしていますのでご覧ください。

◎印は咀嚼力UPを目的としたメニューです。

材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。