

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		
1 (水)	麦ごはん 鶏肉の葱塩焼き 春雨ともやしのソテー 卵の花煮	みそ汁 いちご	胚芽米、強力粉、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油、ねりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、つぶしあん(砂糖添加)、おから、豆みそ、油揚げ	いちご、玉葱、大根、葱、緑豆もやし、椎茸、人参、にら、コーン缶、絹さや、レモン汁、にんにく	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、ドライイースト	でこぼん 牛乳 あんまん	エネルギー 644 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.9 g カルシウム 227 mg
2 (木)	麦ごはん 焼魚 野菜のおひたし ひじき煮	いも煮汁 野菜ジュース	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油、しらたき、コーンスターチ	牛乳、さけ(塩)、卵、豚肉(もも)、豆みそ、大豆(ゆで)、生揚げ、油揚げ	にんじん、こまつな、もやし、大根、ごぼう、葱、干しぶどう、しめじ・しろたもぎたけ、しいたけ、ひじき	しょうゆ、本みりん、ほんだし	いちご 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.7 g カルシウム 248 mg
3 (金)	豚井 しらすと野菜のおひたし さつま汁 でこぼん		胚芽米、マカロニ、しらたき、さつまいも、粉糖、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩)、鶏もも肉、きな粉・脱皮大豆、豆みそ、しらす干し、油揚げ	玉葱、でこぼん、小松菜、もやし、ごぼう、えのき、葱、人参、大根、絹さや、椎茸、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳 マカロニのきなこ和え	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.4 g カルシウム 254 mg
4 (土)	ごはん 鱈の塩焼き 蒸し南瓜 牛蒡煮	みそ汁 いちご	胚芽米、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、あじ、卵、豆みそ、バター	かぼちゃ、いちご、たまねぎ、ごぼう、わかめ(乾)	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	バナナ 牛乳 抹茶むしぱん	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.3 g カルシウム 221 mg
6 (月)	麦ごはん ポークカレー ツナとコーンのサラダ いちご		胚芽米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、押麦、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、バター、卵、ツナ水煮缶	たまねぎ、いちご、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、コーン缶、きゅうり、レモン果汁	カレー粉、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳: きなこせんべい 牛乳 レモンケーキ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 22.0 g カルシウム 208 mg
7 (火)	ごはん 鱈の西京焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和え 切り干し大根の煮物	のっぺい汁 いちご	胚芽米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、白みそ、しらす干し、生揚げ、油揚げ、ごま	いちご、ほうれん草、人参、ごぼう、もやし、葱、大根、切り干し大根、椎茸、万能ねぎ、なめこ、焼きのり、あおのり	本みりん、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、ほんだし	でこぼん 牛乳 しらすトースト	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.8 g カルシウム 229 mg
8 (水)	ライスミルクロール 鶏肉のBBQ焼き キャベツとベーコンの炒めもの 粉ふき芋	中華スープ 小魚カップリング◎	ロールパン、じゃがいも、胚芽米、なたね油、メープルシロップ、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、小魚カップリング、ベーコン、かつお節	キャベツ、緑豆もやし、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、ワイン(白)、食塩、ウスターソース	いちご 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.0 g カルシウム 284 mg
9 (木)	麦ごはん 豚肉のケチャップソテー スティック野菜 かきたま汁	でこぼん	胚芽米、押麦、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、卵、クリームチーズ、豆みそ	でこぼん、玉葱、ブロッコリー、葱、人参、大根、小松菜、アスパラガス、えのき、いちごジャム	かつお・煮干し・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、本みりん、食塩、しょうゆ(うすくち)	バナナ 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.7 g カルシウム 212 mg
10 (金)	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜のおひたし 南瓜煮	豆腐のみそ汁 バナナ	胚芽米、小麦粉、押麦、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、卵、ゆであずき缶、豆みそ、バター	バナナ、かぼちゃ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、緑豆もやし、にんにく、しょうが	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	オレンジ 牛乳 小倉ケーキ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.9 g カルシウム 226 mg
11 (土)	麻婆丼 南瓜煮 わかめスープ 野菜ジュース		半つき米、小麦粉、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、バター、豆みそ	南瓜、ねぎ、バナナ、人参、筍、えのき、グリーンピース、椎茸、にんにく、わかめ、レモン果汁	ケチャップ、しょうゆ、食塩、本みりん	いちご 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 227 mg
13 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 豚汁	バナナ	胚芽米、じゃがいも、さつまいも、米粉、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、豆乳、ゆであずき缶、豚肉(もも)、豆みそ、大豆粉、ごま、しらす干し、かつお節	バナナ、こまつな、ごぼう、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、焼きのり	しょうゆ、ほんだし	牛乳: 木葉せんべい 牛乳 さつま芋入りういろ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.8 g カルシウム 281 mg
14 (火)	トースト かぼちゃスープ ウィンナー入り温野菜サラダ 小魚カップリング◎		食パン、胚芽米、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、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、たかな(たかな漬)、にんじん	ホワイトソース、食酢(米酢)、コンソメ、食塩、パセリ粉	いちご 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.7 g カルシウム 391 mg
15 (水)	ごはん 鱈の塩焼き 野菜のおひたし きのこ汁	いちご	胚芽米、食パン、じゃがいも、メープルシロップ、なたね油	牛乳、さわら、豆みそ	いちご、こまつな、ごぼう、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、なめこ、しめじ・しろたもぎたけ、しいたけ	しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 メープルトースト	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.0 g カルシウム 218 mg
16 (木)	じゃーじゃーめん じゃこ入りサラダ ガーリックスープ 野菜ジュース		焼きそばめん、じゃがいも、上新粉、グラニュー糖、なたね油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆みそ、ベーコン、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、だいこん、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、にんにく、レモン果汁、しょうが	しょうゆ、食酢(米酢)、食塩	いちご 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.1 g カルシウム 214 mg
17 (金)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの甘酢和え みそ汁	野菜ジュース	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、バター、卵、豆みそ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、マーメイド・低糖度、にんじん、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)	バナナ 牛乳 マーメイドケーキ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 19.4 g カルシウム 198 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
18 (土)	ごはん けんちん汁 鶏肉の中華焼き ミニゼリー 切り干し大根とベーコンの煮物 茹でアスパラ	胚芽米、なたね油、粉糖、米粉、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、きな粉・脱皮大豆、ベーコン、大豆粉、ごま	グリーンアスパラガス、はくさい、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、切り干しだいこん	本みりん、しょうゆ、オイスターソース、しょうゆ(うすくち)、食塩	でこぼん 牛乳 きなこケーキ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 24.1 g カルシウム 224 mg
20 (月)	麦ごはん チキンカレー もやしのサラダ でこぼん	胚芽米、じゃがいも、押麦、焼ふ、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、ハム、ごま	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、にんじん、きゅうり	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	牛乳:サラダせんべい 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 501 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 19.2 g カルシウム 205 mg
21 (火)	ライスミルクロール 小魚カップリング◎ 鶏肉のパイン焼き ほうれん草ともやしのナムル 五目スープ	ロールパン、胚芽米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、小魚カップリング、ごま	ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、にら、ねぎ、しいたけ、パイン缶	しょうゆ、ケチャップ、スープストック、食塩、食酢(米酢)、本みりん	バナナ 牛乳 ツナごはん	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 296 mg
22 (水)	ごはん でこぼん 鱈の照り焼き さんぴら かみなり汁	胚芽米、米粉、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、木綿豆腐、豆乳、ごま	でこぼん、ごぼう、いちごジャム・低糖度、だいこん、れんこん、にんじん、ねぎ	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	野菜ジュース 牛乳 いちごの米粉 蒸しケーキ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.9 g カルシウム 212 mg
23 (木)	麦ごはん 野菜ジュース 味噌豚 切り昆布の炒め煮 青菜のみそ汁	胚芽米、押麦、三温糖、ごま油、なたね油	豚肉(もも)、牛乳、卵、生クリーム、豆みそ、さつま揚げ、ごま	かぼちゃ、ごまつな、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん、しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	いちご 番茶 パンプキンプリン	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.2 g カルシウム 159 mg
24 (金)	わかめごはん ミニゼリー 卵焼き 茹でブロッコリー ちゃんこ汁	胚芽米、小麦粉、三温糖、しらたき、なたね油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、バター、油揚げ、ごま	ブロッコリー、はくさい、干しぶどう、にんじん、だいこん、緑豆もやし、ねぎ、にら、わかめ(乾)	しょうゆ(うすくち)、食塩	バナナ 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.5 g カルシウム 262 mg
25 (土)	焼きそば ポテト煮 中華卵スープ オレンジ	焼きそばめん、じゃがいも、胚芽米、なたね油、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、干しえび、ごま	オレンジ、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、葱、えのき、椎茸、にら、わかめ(乾)、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、食塩	野菜ジュース 牛乳 桜えびとわかめのごはん	エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 11.5 g カルシウム 219 mg
27 (月)	麦ごはん 野菜ジュース じゃこ入り納豆 小松菜と白菜の胡麻和え 三平汁	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、押麦、三温糖	牛乳、納豆、バター、さけ(塩)、卵、ごま、しらす干し、かつお節	ごまつな、かぼちゃ、はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、干しぶどう、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ほんだし	牛乳:きなこせんべい 牛乳 南瓜ケーキ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 20.0 g カルシウム 276 mg
28 (火)	二色ごはん しらすと野菜のおひたし もずくのすまし汁 いちご	胚芽米、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、小魚カップリング、しらす干し	いちご、ごまつな、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、えのきたけ、もずく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、食塩	野菜ジュース 牛乳 コーンフレーク 小魚カップリング◎	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 8.6 g カルシウム 311 mg
29 (水)	昭和の日						
30 (木)	ごはん ミニゼリー 鱈の幽庵焼き 青梗菜の炒めもの みそ汁	胚芽米、じゃがいも、ごま油	牛乳、さわら、豆みそ、油揚げ、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、チンゲンサイ、わかめ(生)、にんじん、ゆず果汁、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん	野菜ジュース 牛乳 わかめごはん	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 219 mg

月～金曜日はHIPにて給食の写真を掲載していますのでご覧ください。

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。

◎3歳未満児クラスは小魚カップリングの代わりにミニゼリーがつかます。

色づけされている日の献立は変更となっております。ご了承ください。