

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 たんぱく質 脂質 カルシウム	644 kcal 21.5 g 19.9 g 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 たんぱく質 脂質 カルシウム	582 kcal 22.5 g 16.7 g 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 たんぱく質 脂質 カルシウム	537 kcal 20.6 g 14.4 g 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 たんぱく質 脂質 カルシウム	527 kcal 20.5 g 12.3 g 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 たんぱく質 脂質 カルシウム	562 kcal 15.0 g 22.0 g 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 たんぱく質 脂質 カルシウム	565 kcal 22.4 g 17.8 g 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 たんぱく質 脂質 カルシウム	516 kcal 23.2 g 18.0 g 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 たんぱく質 脂質 カルシウム	508 kcal 18.3 g 13.7 g 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 たんぱく質 脂質 カルシウム	544 kcal 20.2 g 16.9 g 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 たんぱく質 脂質 カルシウム	535 kcal 15.7 g 14.9 g 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 たんぱく質 脂質 カルシウム	541 kcal 18.9 g 11.8 g 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、じゃこ、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	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	547 kcal 21.3 g 19.0 g 397 mg
15 (水)	ごはん 煮魚 野菜のおひたし 南瓜煮	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、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、豆みそ	かぼちゃ、いちご、こまつな、ごぼう、緑豆もやし、人参、大根、葱、しょうが、なめこ、しめじ、椎茸	しょうゆ、本みりん	バナナ 牛乳 メープルトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	531 kcal 21.2 g 12.1 g 223 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 たんぱく質 脂質 カルシウム	655 kcal 20.8 g 21.1 g 214 mg
17 (金)	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 でこぼん	じゃがいも、胚芽米、押麦、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、豆みそ	でこぼん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが	かつお・煮干し・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 みたらし芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	496 kcal 17.2 g 11.7 g 199 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、でこぼん、にんじん、きゅうり	カレー粉、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 五目スープ ミートボール 小魚カップリング◎ 茹でアスパラ ほうれん草ともやしのナムル	ロールパン、胚芽米、三温糖、片栗粉、マヨネーズ、パン粉・生、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、小魚カップリング、凍り豆腐、ごま	ほうれん草、アスパラガス、もやし、玉葱、人参、白菜、にら、葱、筍、しいたけ	しょうゆ、中濃ソース、本みりん、食酢(米酢)、スープストック、食塩、ケチャップ	でこぼん 牛乳 ツナごはん	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.8 g カルシウム 326 mg
22 (水)	ごはん かみなり汁 鱈の照り焼き でこぼん 茹でブロッコリー きんぴら ★	胚芽米、小麦粉、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、さわか豆、豆腐、卵、ごま	でこぼん、ブロッコリー、ごぼう、にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ、干しぶどう	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	バナナ 牛乳 マーラーカオ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.3 g カルシウム 231 mg
23 (木)	麦ごはん 味噌豚 野菜のおひたし 切り昆布の炒め煮	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、さつまいも揚げ、ごま	小松菜、南瓜、葱、えのき、もやし、ごぼう、刻みこんぶ、人参、椎茸、わかめ(乾)、にんにく	かつお・煮干し・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	オレンジ 番茶 パンプキンプリン	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.8 g カルシウム 169 mg
24 (金)	塩こんぶご飯 卵焼き 雌株和え 南瓜煮	胚芽米、小麦粉、三温糖、しらたき、コーンフレーク、なたね油	牛乳、卵、木綿豆腐、バター、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、かつお節	南瓜、キャベツ、人参、めかぶ、白菜、きゅうり、大根、もやし、干しぶどう、葱、にら、塩こんぶ	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	バナナ 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.8 g カルシウム 222 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)	元気納豆ごはん 小松菜と白菜の胡麻和え 三平汁 でこぼん	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦	牛乳、納豆、バター、さけ(塩)、卵、ごま、しらす干し、かつお節	でこぼん、小松菜、南瓜、白菜、葱、人参、玉葱、大根、にら、オクラ、干しぶどう、焼きのり	かつお・煮干し・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 577 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 20.0 g カルシウム 281 mg
28 (火)	三色ごはん しらすと野菜のおひたし もずくのすまし汁 野菜ジュース	胚芽米、三温糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、卵、小魚カップリング、しらす干し	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・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、食塩	オレンジ 牛乳 コーンフレーク 小魚カップリング◎	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.1 g カルシウム 324 mg
29 (水)	昭和の日						
30 (木)	たけのごはん みそ汁 鱈の幽庵焼き ミニゼリー 青梗菜の炒めもの 蒸し南瓜 ★	胚芽米、もち米、三温糖、ごま油	牛乳、さわか豆、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、油揚げ、しらす干し(半乾燥)、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、わかめ(生)、にんじん、さやえんどう、ゆず果汁	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	野菜ジュース 牛乳 五平餅	エネルギー 657 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 242 mg

★印のある日は乳児食献立の実物展示を行います。

それ以外の月～金曜日は給食の写真展示を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きます。