

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	
1 (金)	麦ごはん 鶏肉の葱塩焼き スナップえんどう みそ汁	胚芽米、上新粉、 押麦、グラニュー 糖、ごま油、なたね 油、マヨネーズ、三 温糖	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、豆みそ	スナップえんどう、 たまねぎ、だいこ ん、キャベツ、ね ぎ、レモン果汁、に んにく	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、食 塩	バナナ 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 185 mg
2 (土)	ごはん 豚肉のケチャップソテー スティックきゅうり 蒸しポテト	胚芽米、じゃがい も、なたね油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、きゅうり、 はくさい、ごぼう、 ねぎ、だいこん、に んじん	ケチャップ、中濃 ソース、しょうゆ、 本みりん、食塩	バナナ 牛乳 子どもせんべい	エネルギー 504 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 10.5 g カルシウム 180 mg
4 (月)	みどりの日						
5 (火)	こどもの日						
6 (水)	振替休日						
7 (木)	麦ごはん ポークカレー 海藻サラダ ゆで空豆	胚芽米、じゃがい も、押麦、なたね 油、三温糖、粉糖、 マカロニ	牛乳、豚肉(もも)、 きな粉・脱皮大豆	たまねぎ、バナナ、 そらまめ、にんじ ん、キャベツ、わか め(生)、きゅうり、 えのきたけ	カレールー、中濃 ソース、ケチャッ プ、食酢(米 酢)、しょうゆ、食 塩、カレー粉	牛乳: サラダせんべい 牛乳 マカロニのきなこ和え	エネルギー 426 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 10.8 g カルシウム 199 mg
8 (金)	麦ごはん 豚肉のすき焼き炒め 南瓜煮 きのこ汁	胚芽米、米粉、じゃ がいも、押麦、三温 糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、 豆乳、生揚げ、豆 みそ	ねぎ、かぼちゃ、ご ぼう、いちごジャム・ 低糖度、にんじん、 だいこん、なめこ、 しめじ、しいたけ	しょうゆ、本みり ん、食塩	オレンジ 牛乳 いちごの米粉蒸し ケーキ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.6 g カルシウム 222 mg
9 (土)	焼き鳥丼 もやしときゅうりのナムル みそ汁 小魚カップリング◎	胚芽米、三温糖、 小麦粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、バター、 卵、小魚カップリン グ、豆みそ、ごま	緑豆もやし、たまね ぎ、きゅうり、キャ ベツ、ねぎ、レモン果 汁、わかめ(乾)	しょうゆ、本みり ん、食酢(米 酢)、ほんだし、 食塩	バナナ 牛乳 レモンケーキ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 22.5 g カルシウム 305 mg
11 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 豚汁	胚芽米、じゃがい も、小麦粉、押麦、 三温糖、なたね油	牛乳、納豆、バ ター、卵、豚肉(も も)、豆みそ、ごま、 しらす干し、かつお 節	オレンジ、こまつ な、ごぼう、もやし、 ねぎ、にんじん、だ いこん、マーマレ ード・低糖度、焼きの り	しょうゆ、ほんだ し	牛乳: きなこせんべい 牛乳 マーマレードケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 19.8 g カルシウム 289 mg
12 (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	牛乳、ウィンナー、 牛乳(低脂肪)、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、にんじん、うめ 干し	ホワイトソース、 食酢(米酢)、コ ンソメ、食塩、パ セリ粉	バナナ 牛乳 梅じゃこごはん	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.8 g カルシウム 316 mg
13 (水)	ごはん 鱈フライ きんぴら 青菜と豆腐のみそ汁 ★	胚芽米、パン粉・ 生、片栗粉、小麦 粉、ごま油、三温糖	牛乳、あじ、絹ごし 豆腐、卵、豆みそ、 ごま	ごぼう、こまつな、 れんこん、ねぎ、え のきたけ	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、中 濃ソース、しょう ゆ、食塩	オレンジ 牛乳 子どもせんべい	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 10.5 g カルシウム 236 mg
14 (木)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの甘酢和え みそ汁	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、豚肉(もも)、 豆乳、ゆであずき 缶、豆みそ、大豆 粉	たまねぎ、オレンジ ジュース、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)	野菜ジュース 牛乳 さつまい入ういろ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.2 g カルシウム 201 mg
15 (金)	麦ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ 茹でブロッコリー かみなり汁	胚芽米、押麦、片 栗粉、三温糖、ごま 油	鶏もも肉(皮付き)、 木綿豆腐、牛乳、 卵、生クリーム	バナナ、ブロッ コリー、かぼちゃ、だ いこん、にんじん、 ねぎ	しょうゆ、本みり ん、食酢(米 酢)、ほんだし、 食塩	オレンジ 番茶 パンブキンプリン	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 17.7 g カルシウム 92 mg
16 (土)	焼きそば 南瓜煮 わかめスープ ミニゼリー	焼きそばめん、胚 芽米、なたね油、 三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 干しえび、ごま	南瓜、キャベツ、人 参、ねぎ、もやし、 ピーマン、えのきた け、しいたけ、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 桜エビと青のりのごはん	エネルギー 474 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 9.9 g カルシウム 203 mg
18 (月)	麦ごはん チキンカレー コーンサラダ バナナ	じゃがいも、胚芽 米、片栗粉、押麦、 なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、チーズ、バ ター	たまねぎ、バナナ、 キャベツ、にんじ ん、ブロッコリー、 だいこん、コーン缶	カレールー、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 じゃが芋もち	エネルギー 525 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 254 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	
19 (火)	ミートソースパスタ 粉ふき芋 卵スープ 小魚カップリング◎	スパゲティ、じゃがいも、胚芽米、マカロニ、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、卵、豚ひき肉、小魚カップリング、しらす干し(半乾燥)、ごま	玉葱、ホールトマト缶、人参、たかな漬、ピーマン、マッシュルーム、セロリ、えのき、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 11.2 g カルシウム 306 mg
20 (水)	麦ごはん 味噌豚 ひじき煮 みそ汁	野菜ジュース 胚芽米、じゃがいも、三温糖、焼ふ、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、豆みそ、バター、大豆(ゆで)、油揚げ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、しいたけ、ひじき、にんにく	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 お麩のラスク	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.3 g カルシウム 189 mg
21 (木)	わかめごはん 卵焼き 卵の花煮 ちゃんこ汁★	バナナ 胚芽米、食パン、メープルシロップ、三温糖、しらす、なたね油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、おから、油揚げ、ごま	バナナ、ねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、しいたけ、緑豆もやし、にら、わかめ(乾)、さやえんどう	しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	野菜ジュース 牛乳 メープルトースト	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 235 mg
22 (金)	ライスミルクロール クリスピーチキン カレーポテト 中華スープ	オレンジ ロールパン、じゃがいも、胚芽米、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	オレンジ・ネーブル、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ	しょうゆ、食塩、カレー粉	バナナ 牛乳 おかかごはん	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.4 g カルシウム 178 mg
23 (土)	ごはん ほっけの干物 切り干し大根の煮物 スナックえんどう	のっぺい汁 ミニゼリー 胚芽米、米粉、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、ほっけ(開き干し)、鶏もも肉(皮付き)、大豆粉、生揚げ、油揚げ	スナックえんどう、にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん、切り干しだいこん、しいたけ、なめこ	しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳 米粉ココアむしパン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.7 g カルシウム 285 mg
25 (月)	元気納豆ごはん 小松菜と白菜の胡麻和え ゆで空豆 鮭の粕汁	野菜ジュース 胚芽米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、押麦、なたね油	牛乳、納豆、さけ(塩)、卵、バター、豆みそ、ごま、油揚げ、しらす干し、アーモンド(乾)、かつお節	そらまめ、こまつな、はくさい、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、にら、オクラ、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ、ほんだし	牛乳:ザラメせんべい 牛乳 カップマドレーヌ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.2 g カルシウム 300 mg
26 (火)	トースト クリームシチュー 春雨サラダ メロン	胚芽米、じゃがいも、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、生クリーム、ハム、バター、ごま	たまねぎ、マスキロン、にんじん、きゅうり、コーン缶、緑豆もやし、マッシュルーム、ブロッコリー	ホワイトソース、本みりん、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、コンソメ	オレンジ 牛乳 五平餅	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.6 g カルシウム 276 mg
27 (水)	麦ごはん 豚肉の梅煮 切り昆布の炒め煮 呉汁	バナナ 胚芽米、食パン、押麦、三温糖、なたね油、ざらめ糖(中さら)	牛乳、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、バター、きな粉・脱皮大豆、油揚げ、豆みそ、さつま揚げ、ごま	バナナ、人参、ごぼう、刻みこんぶ、大根、葱、うめ干し、椎茸、にんにく、しめじ	かつお・煮干し・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	メロン 牛乳 きなこトースト	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.0 g カルシウム 263 mg
28 (木)	三色ごはん しらすと野菜のおひたし もずくのすまし汁 ミニゼリー★	胚芽米、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、卵、しらす干し	こまつな、にんじん、緑豆もやし、バナナ、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	野菜ジュース 牛乳 バナナクッキー	エネルギー 569 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.0 g カルシウム 239 mg
29 (金)	麦ごはん 煮魚 野菜のおひたし 味噌けんちん汁	オレンジ 胚芽米、じゃがいも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、小魚カップリング、豆みそ	オレンジ・ネーブル、こまつな、はくさい、ごぼう、だいこん、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、本みりん	バナナ 牛乳 コーンフレーク 小魚カップリング◎	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 10.8 g カルシウム 312 mg
30 (土)	バターロール 鶏肉の照り焼き 茹でアスパラ 牛蒡とベーコンの炒め物	野菜スープ バナナ じゃがいも、ロールパン、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、バター	バナナ、アスパラガス、ごぼう、かぶ、人参、玉葱、キャベツ、セロリ、にんにく、しょうが	本みりん、しょうゆ、食塩、しょうゆ(うすくち)	野菜ジュース 牛乳 フライドポテト	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.5 g カルシウム 187 mg

★印のある日は幼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かます。