

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 (火)	中華丼 南瓜煮 みそ汁 梨	胚芽米、押麦、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、えび(むき身)、豆みそ	白菜、梨、南瓜、玉葱、人参、ゆでたけのこ、椎茸、絹さや、わかめ	かつお・煮干し・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	バナナ 牛乳 子どもせんべい 非常用米粉クッキー	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.4 g カルシウム 197 mg
2 (水)	麦ごはん 鶏肉の葱塩焼き ひじき煮 スティックきゅうり	三平汁 バナナ	胚芽米、コッペパン、じゃがいも、押麦、なたね油、粉糖、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ(塩)、きな粉・脱皮大豆、大豆(ゆで)、油揚げ	バナナ、きゅうり、葱、人参、たまねぎ、だいこん、ごぼう、しいたけ、レモン果汁、ひじき、にんにく	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん 梨 牛乳 きなこぱん	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.3 g カルシウム 203 mg
3 (木)	麦ごはん 豚肉のすき焼き炒め 雌株和え ポテト煮	豆腐のみそ汁 ミニゼリー(低年齢児) 小魚カップリング(幼児)	じゃがいも、胚芽米、米粉、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、豆乳、生揚げ、小魚カップリング、豆みそ、大豆粉、かつお節	ねぎ、キャベツ、えのきたけ、めかぶわかめ、きゅうり、にんじん	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩 野菜ジュース 牛乳 米粉ココアむしパン	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 14.1 g カルシウム 339 mg
4 (金)	ごはん 焼魚 青梗菜の炒めもの 牛蒡煮	いも煮汁 梨	胚芽米、さつまいも、さといも、米粉、三温糖、しらすき、ごま油、なたね油	牛乳、さけ(塩)、豆乳、ゆであずき缶、豚肉(もも)、豆みそ、油揚げ、大豆粉、しらす干し(半乾燥)、生揚げ	なし、チンゲンサイ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、しろたまごたけ	本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、ほんだし バナナ 牛乳 さつま芋入りういろ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.6 g カルシウム 240 mg
5 (土)	おかか焼きうどん 粉ふき芋 みそ汁 野菜ジュース		ゆでうどん、じゃがいも、食パン、三温糖、小麦粉、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、バター、豆みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、わかめ(乾)	本みりん、しょうゆ、ほんだし、食塩 バナナ 牛乳 メロンパン風トースト	エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.9 g カルシウム 182 mg
7 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 豚汁	梨	胚芽米、じゃがいも、押麦、三温糖、片栗粉、米粉、なたね油、粉糖	牛乳、納豆、凍り豆腐、豚肉(もも)、豆みそ、豆乳、きな粉・脱皮大豆、ごま、しらす干し、かつお節	なし、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、食塩 牛乳:木葉せんべい 牛乳 高野豆腐のコロコロ揚げ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.6 g カルシウム 326 mg
8 (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	ミニゼリー(低年齢児) 小魚カップリング(幼児)	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、しらす干し(半乾燥)、バター、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 バナナ 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.9 g カルシウム 391 mg
9 (水)	ごはん 煮魚 南瓜煮 茹でブロッコリー	きのこ汁 野菜ジュース	胚芽米、さといも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、卵、ゆであずき缶、豆みそ、バター	かぼちゃ、ブロッコリー、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、なめこ、しめじ、しいたけ	しょうゆ、本みりん 梨 牛乳 小倉ケーキ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.3 g カルシウム 189 mg
10 (木)	鶏ごぼうごはん エビフライ 野菜のおひたし 切り干し大根の煮物	みそ汁 ミニゼリー	胚芽米、パン粉・生、なたね油、片栗粉、小麦粉、三温糖	ラクトアイス、えび(むき身)、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、卵、油揚げ	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、しいたけ、あずき、わかめ(乾)	かつお・煮干し・昆布だし汁、中濃ソース、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩 野菜ジュース 番茶 アイスクリーム	エネルギー 642 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.8 g カルシウム 205 mg
11 (金)	麦ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ ほうれん草の炒めもの ポテト煮	かみなり汁 梨	じゃがいも、胚芽米、わらび餅粉、黒砂糖、押麦、片栗粉、ごま油、三温糖、粉糖、なたね油、マカロニ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、きな粉・脱皮大豆、ベーコン	なし、ほうれん草、う、にんじん、だいこん、緑豆もやし、ねぎ	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、ほんだし、食塩、しょうゆ(うすくち) バナナ 牛乳 マカロニのきなこ和え(低・さ) わらびもち(ひ・ぎ)	エネルギー 630 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.6 g カルシウム 227 mg
12 (土)	ごはん 豚肉の生姜焼き スティックきゅうり けんちん汁	ミニゼリー	胚芽米、さといも、なたね油	牛乳、豚肉(もも)	玉葱、きゅうり、白菜、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩 野菜ジュース 牛乳 子どもせんべい	エネルギー 475 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.5 g カルシウム 178 mg
14 (月)	麦ごはん ポークカレー ごぼうのごま酢和え 手作りオレンジゼリー		さつまいも、胚芽米、じゃがいも、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、バター、コンデンスミルク、ごま、卵	たまねぎ、みかん濃縮果汁、にんじん、ごぼう、かんてん(ゼリー状)	カレールー、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩、ほんだし 牛乳:サラダせんべい 牛乳 スウィートポテト	エネルギー 567 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 17.0 g カルシウム 254 mg
15 (火)	バターロール 鶏肉のBBQ焼き 粉ふき芋 ほうれん草ともやしのナムル	中華スープ 梨	じゃがいも、ロールパン、胚芽米、三温糖、メープルシロップ、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、ごま	なし、ほうれん草、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、本みりん、ケチャップ、ワイン(白)、食塩、食酢(米酢)、ウスターソース バナナ 牛乳 きつねごはん	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.5 g カルシウム 221 mg
16 (水)	麦ごはん 豚肉のレモンソース揚げ きんぴら スティックきゅうり	青菜のみそ汁 野菜ジュース	胚芽米、食パン、押麦、片栗粉、メープルシロップ、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆みそ、ごま	きゅうり、ごぼう、こまつな、れんこん、ねぎ、えのきたけ、にんじん、にんにく、しょうが、レモン果汁	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ 梨 牛乳 メイプルトースト	エネルギー 577 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 214 mg
17 (木)	冷麦 ほっけの干物 野菜のおひたし 切り昆布の炒め煮	バナナ	ゆでひやむぎ、胚芽米、三温糖、なたね油	牛乳、ほっけ(開き干し)、さつま揚げ、かつお節、ごま	バナナ、こまつな、緑豆もやし、ごぼう、刻みごんぶ、にんじん、しいたけ、焼きのり	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち) 野菜ジュース 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 10.7 g カルシウム 321 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		
18 (金)	麦ごはん 具汁 豚肉のケチャップソテー 南瓜煮 梨 茹でブロッコリー	胚芽米、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、小魚カップリング、油揚げ、豆みそ	なし、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、しろたもぎたけ	かつお・煮干し・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳:コーンフレーク ミニゼリー(低年齢児) 小魚カップリング(幼児)	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.6 g カルシウム 302 mg
19 (土)	ごはん みそ汁 鯉の塩焼き 野菜ジュース スティックきゅうり ポテト煮	胚芽米、じゃがいも、グラニュー糖、三温糖	牛乳、あじ、豆みそ、卵	たまねぎ、きゅうり、だいこん、キャベツ	しょうゆ、ほんだし	梨 牛乳 ハートパイ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 193 mg
21 (月)	敬老の日						
22 (火)	秋分の日						
23 (水)	麦ごはん チキンカレー もやしのサラダ 野菜ジュース	胚芽米、じゃがいも、押麦、ごま油、三温糖、なたね油	鶏もも肉(皮付き)、ハム、ごま	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり	カレールー、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:木葉せんべい 番茶 アイスキャンディー	エネルギー 446 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 10.9 g カルシウム 91 mg
24 (木)	豚丼 野菜のおひたし ちゃんこ汁 梨	胚芽米、しらたき、もち米、三温糖、なたね油	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(肩)、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	玉葱、梨、小松菜、えのき、もやし、白菜、にんじん、だいこん、ねぎ、にら、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	バナナ 牛乳 おはぎ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.7 g カルシウム 226 mg
25 (金)	たらこパスタ ポテトサラダ わかめスープ バナナ	じゃがいも、スパゲティ、上新粉、小麦粉、なたね油、ごま油、三温糖、マカロニ	牛乳、たらこ、ベーコン、えび(むき身)、卵、ほたて貝柱水煮缶、バター、生クリーム、ごま	バナナ、玉葱、葱、えのき、万能ねぎ、ミックスベジタブル、人参、にら、わかめ、焼きのり、にんにく	食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、しょうゆ(うすくち)、中華だし	梨 牛乳 海鮮ちぢみ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.0 g カルシウム 192 mg
26 (土)	バターロール 野菜スープ 鶏肉のオレンジ風味焼き 茹でブロッコリー ミニゼリー 牛蒡とベーコンの炒め物	ロールパン、胚芽米、じゃがいも、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、干しえび、ごま	ブロッコリー、ごぼう、かぶ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、みかん濃縮果汁、セロリー、わかめ(乾)	しょうゆ(うすくち)、食塩	バナナ 牛乳 桜えびとわかめのごはん	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 232 mg
28 (月)	元気納豆ごはん 野菜の胡麻和え 鮭の粕汁 梨	胚芽米、さといも、押麦、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、納豆、さけ(塩)、豆みそ、ごま、油揚げ、しらす干し、かつお節	ごぼう、梨、小松菜、もやし、葱、大根、人参、にら、オクラ、焼きのり、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒かす(清酒)	牛乳:サラダせんべい 牛乳 ごぼうスティック	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.9 g カルシウム 287 mg
29 (火)	麦ごはん さつま汁 豚レバーのかりん揚げ 野菜ジュース 野菜のおひたし 卵の花煮	胚芽米、さつまいも、片栗粉、押麦、なたね油、しらたき、三温糖	牛乳、豚レバー、鶏もも肉、おから、豆みそ、油揚げ	南瓜、ごまつな、ごぼう、ねぎ、にんじん、もやし、しいたけ、だいこん、絹さや、にんにく、しょうが	ケチャップ、本みりん、しょうゆ、中濃ソース、しょうゆ(うすくち)	梨 牛乳 みたらし南瓜	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.1 g カルシウム 221 mg
30 (水)	ごはん かきたま汁 鯉の蒲焼き バナナ 春雨ともやしのソテー 南瓜煮	胚芽米、三温糖、小麦粉、米粉、片栗粉、ごま油	牛乳、あじ、卵、バター	バナナ、かぼちゃ、ねぎ、ごまつな、えのきたけ、緑豆もやし、にんじん、レモン果汁	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	野菜ジュース 牛乳 レモンケーキ	エネルギー 663 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.7 g カルシウム 226 mg

※ひかりクッキング1:9日(水)/2:16日(水)ココアケーキを作って午後おやつとして食べます。

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。

毎日HPにて献立の写真を掲載していますのでぜひご覧ください。