

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)	ごはん 秋刀魚の塩焼き 野菜のおひたし ひじき煮 ※	胚芽米、コッペパン、しらたき、なたね油、粉糖、三温糖	牛乳、さんま、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、きな粉・脱皮大豆、大豆(ゆで)、油揚げ	こまつな、にんじん、緑豆もやし、はくさい、ごぼう、だいこん、ねぎ、にら、しいたけ、ひじき	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、本みりん	牛乳:木葉せんべい 牛乳 きなこぼん	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.2 g カルシウム 236 mg
3 (火)	文化の日						
4 (水)	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、上新粉、押麦、グラニュー糖、なたね油、三温糖	牛乳、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、ごま、しらす干し、かつお節	こまつな、ごぼう、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、レモン果汁、焼きのり	しょうゆ、ほんだし	みかん 牛乳 もちもちココアケーキ ※	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.9 g カルシウム 282 mg
5 (木)	麦ごはん ミートボール 切り昆布の炒め煮 茹でブロッコリー	胚芽米、ベークド、押麦、なたね油、片栗粉、パン粉・生、三温糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ホイップクリーム(植物性脂肪)、凍り豆腐、卵、さつま揚げ、ごま	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん、しいたけ	かつお・煮干し・昆布だし汁、本みりん、うすくち醤油、中濃ソース、米酢、ケチャップ、食塩、しょうゆ	りんご 牛乳 ベーグルホイップ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.7 g カルシウム 284 mg
6 (金)	ライスミルクロール 和風ローストチキン ほうれん草ともやしのナムル 蓮根のカレー炒め	ロールパン、胚芽米、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、生クリーム、ベーコン、ごま	クリームコーン缶、かき、たまねぎ、れんこん、ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、ゆず果汁	しょうゆ、本みりん、食塩、食酢(米酢)、カレー粉	バナナ 牛乳 ツナおにぎり	エネルギー 627 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.4 g カルシウム 266 mg
7 (土)	ごはん 鱈の照り焼き ポテト煮 牛蒡煮	胚芽米、じゃがいも、米粉、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、豆乳、豆みそ	バナナ、たまねぎ、ごぼう、いちごジャム・低糖度、だいこん、わかめ(乾)	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 604 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.9 g カルシウム 195 mg
9 (月)	麦ごはん ポークカレー ツナとコーンのサラダ りんご	さつまいも、胚芽米、じゃがいも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、バター、ツナ水煮缶、コンデンスミルク、卵	たまねぎ、りんご、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	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: サラダせんべい 牛乳 スウィートポテト ※	エネルギー 568 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 17.4 g カルシウム 220 mg
10 (火)	いなりずし しらすと野菜のおひたし さつま汁 柿	胚芽米、さつまいも、三温糖、しらたき、なたね油	牛乳、油揚げ、鶏もも肉、豆みそ、クリームチーズ、しらす干し、ごま	かき、こまつな、緑豆もやし、ごぼう、ねぎ、にんじん、だいこん、いちごジャム・低糖度、しいたけ	しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	りんご 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.5 g カルシウム 326 mg
11 (水)	トースト 鮭ときのこクリームシチュー スティック野菜サラダ 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、じゃがいも、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、低脂肪牛乳、ウインナー、さけ、小魚カップリング、豆みそ、生クリーム、じゃこ、バター、ごま	玉葱、人参、コーン缶、マッシュルーム、ブロッコリー、高菜、大根、きゅうり、しめじ、舞茸、椎茸	ワイン(白)、ホワイトソース、本みりん、食塩	みかん 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.6 g カルシウム 370 mg
12 (木)	ごはん 鱈の味噌煮 野菜ジュース 野菜とツナの和え物 切り干し大根の煮物	胚芽米、強力粉、じゃがいも、小麦粉、三温糖、ねりごま、なたね油	牛乳、さわら、つぶしあん(砂糖添加)、豆みそ、ツナ水煮缶、油揚げ	たまねぎ、こまつな、はくさい、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、しょうが	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ドライイースト、食酢(米酢)、食塩	りんご 牛乳 あんまん	エネルギー 686 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.8 g カルシウム 254 mg
13 (金)	麦ごはん チキンカツ ごぼうのごま酢和え 茹でブロッコリー	胚芽米、さといも、押麦、パン粉・生、なたね油、しらたき、片栗粉、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、小魚カップリング、豆みそ、ごま、卵、生揚げ	りんご、ブロッコリー、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ・しろたもぎたけ	中濃ソース、しょうゆ、食酢(米酢)、ほんだし、食塩	柿 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 613 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.8 g カルシウム 335 mg
14 (土)	トマトクリームスパゲティ もやしのサラダ 中華卵スープ ミニゼリー	スパゲティ(ゆで)、小麦粉、三温糖、メープルシロップ、ごま油、片栗粉、なたね油、マカロニ(ゆで)	牛乳、牛乳(低脂肪)、卵、ツナ水煮缶、ハム、生クリーム、ごま、バター	緑豆もやし、トマトジュース、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム、にら	しょうゆ、食塩、食酢(米酢)	みかん 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 295 mg
16 (月)	元気納豆ごはん 小松菜と白菜の胡麻和え 鮭の粕汁 りんご	さつまいも、胚芽米、さといも、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、納豆、さけ(塩)、豆みそ、ごま、油揚げ、しらす干し、黒ごま、かつお節	りんご、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、食酢(米酢)、ほんだし	牛乳: 木葉せんべい 牛乳 大学芋	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.7 g カルシウム 316 mg
17 (火)	ライスミルクロール かぼちゃスープ ウインナー入り温野菜サラダ バナナ	ロールパン、胚芽米、なたね油	牛乳、牛乳(低脂肪)、ウインナー、生クリーム、かつお節、バター	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、にんじん	ホワイトソース、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、コンソメ、パセリ粉	野菜ジュース 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 596 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.1 g カルシウム 272 mg
18 (水)	麦ごはん 鶏肉の葱塩焼き ポテト煮 茹でブロッコリー	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油、コーンスターチ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、小魚カップリング	ブロッコリー、ねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、干しぶどう、レモン果汁、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、しょうゆ(うすくち)	みかん 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.3 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	麦ごはん (ポークカレー 木 切り干し大根の中華風サラダ) 野菜ジュース	胚芽米、小麦粉、 じゃがいも、三温糖、 押麦、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 バター、しらす干し (半乾燥)、ごま	たまねぎ、にんじん、 りんご、緑豆もやし、 きゅうり、切り干しだいこん	カレールー、中濃ソース、 食酢(米酢)、ケチャップ、 オイスターソース、 食塩、カレー粉	バナナ 牛乳 りんごのスコーン	エネルギー 652 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 226 mg
20	ごはん 呉汁 焼魚 みかん (ほうれん草ともやしの海苔酢和え) きんぴら	胚芽米、さつまいも、 米粉、三温糖、ごま油、 なたね油	牛乳、さけ(塩)、 豆乳、ゆであずき缶、 大豆(ゆで)、油揚げ、 豆みそ、大豆粉、 しらす干し、ごま	みかん、ほうれん草、 ごぼう、人参、蓮根、 もやし、大根、葱、 しめじ、焼きのり	かつお・煮干し・昆布だし汁、 しょうゆ、食酢(米酢)、 ほんだし	りんご 牛乳 さつまい入ういろ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 236 mg
21	ごはん みそ汁 (豚肉のケチャップソテー 土 南瓜煮 ミニゼリー) 茹でブロッコリー	胚芽米、小麦粉、 なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 豆みそ	たまねぎ、かぼちゃ、 ブロッコリー、バナナ、 わかめ(乾)	ケチャップ、中濃ソース、 しょうゆ、ほんだし、 食塩	みかん 牛乳 バナナクッキー	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.8 g カルシウム 209 mg
24	麦ごはん (チキンカレー 火 海藻サラダ) りんご	胚芽米、じゃがいも、 押麦、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 しらす干し(半乾燥)、 ごま	たまねぎ、りんご、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、えのきたけ、 うめ干し、わかめ(乾)	カレールー、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:サラダせんべい 牛乳 梅じゃごごはん	エネルギー 478 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 12.2 g カルシウム 205 mg
25	麦ごはん 豆腐のみそ汁 (豚レバーのかりん揚げ みかん 水 野菜のおひたし) 南瓜煮	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	牛乳、豚レバー、 絹ごし豆腐、豆みそ	みかん、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、 ケチャップ、 本みりん、 中濃ソース、 しょうゆ	バナナ 牛乳 メイプルトースト	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 12.5 g カルシウム 234 mg
26	ライスミルクロール 中華スープ (鶏肉の照り焼き 野菜ジュース 木 青のりポテト) 春雨ともやしのソテー	ロールパン、 じゃがいも、胚芽米、 ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ハム	にんじんジュース、 もやし、人参、 玉葱、葱、 コーン缶、にら、 筍、椎茸、 にんにく、 しょうが、 あおのり	しょうゆ、 本みりん、 コンソメ、 食塩、 しょうゆ(うすくち)	りんご 牛乳 人参の炊き込みごはん	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.0 g カルシウム 178 mg
27	ごはん みそ汁 (鱈の幽庵焼き りんご 金 キャベツとベーコンの炒めもの) 卵の花煮	胚芽米、じゃがいも、 上新粉、小麦粉、 なたね油、三温糖、 ごま油	牛乳、さわら、 おかから、 豆みそ、 ベーコン、 えび(むき身)、 卵、 ほたて貝柱水、 煮缶、 油揚げ、 ごま	りんご、 玉葱、 キャベツ、 もやし、 人参、 にら、 ねぎ、 椎茸、 絹さや、 ゆず果汁、 わかめ(乾)、 にんにく	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、 うすくち醤油、 本みりん、 米酢、 しょうゆ、 食塩、 中華だし の素	みかん 牛乳 海鮮ちぢみ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 214 mg
28	バターロール 野菜スープ (鶏肉のBBQ焼き バナナ 土 茹でブロッコリー) 蓮根ソテー	ロールパン、 胚芽米、 じゃがいも、 オリーブ油、 メープルシロップ	牛乳、 鶏もも肉(皮付き)、 ベーコン、 ごま	バナナ、 蓮根、 ブロッコリー、 かぶ、 にんじん、 たまねぎ、 キャベツ、 セロリ、 にんにく、 わかめ(乾)	しょうゆ、 ケチャップ、 ワイン(白)、 中濃ソース、 食塩、 しょうゆ(うすくち)、 コンソメ	りんご 牛乳 わかめごはん	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 195 mg
30	麦ごはん バナナ (じゃこ入り納豆 月 野菜の胡麻和え) 三平汁	じゃがいも、 胚芽米、 押麦、 片栗粉、 三温糖	牛乳、 納豆、 さけ(塩)、 ごま、 しらす干し、 かつお節	バナナ、 こまつな、 緑豆もやし、 ねぎ、 にんじん、 たまねぎ、 だいこん、 焼きのり	かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 食塩	牛乳:木葉せんべい 牛乳 みたらし芋	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.4 g カルシウム 263 mg

※ぎんがクッキング:2日(月)ホットプレートを使って昼食の秋刀魚を焼いて食べます。

※ひかりクッキング1:4日(水)/2:9日(月)ナンを作って午後のおやつで食べます。

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。