



献立表



日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質(%) たんぱく質/炭水化物/脂質	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 水	御飯、おかず汁、メルルーサのカーネーション、ほうれん草の和え物	576.7(469.2) 25.2(20.4) 17.6(15.0) 2.0(1.6)	七分つき米、○スパゲティ、小麦粉、油、ごま油、○オリーブ油	○牛乳、○牛乳、メルルーサ、○ツナ油漬缶、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、○バター	ほうれんそう、なす、○たまねぎ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、○マッシュルーム缶、パセリ、○焼きのり	かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、○酒、食塩、カレー粉、○食塩、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、★おやつツナスパゲティ	
02 木	御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、凍り豆腐とひき肉の煮物(ごま油)、もやしとニラの和え物(ハム)	545.0(467.1) 25.4(21.4) 17.9(16.4) 3.1(2.4)	七分つき米、○食パン、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○ペーコン、ハム、○牛乳	ごまつな、もやし、かぼちゃ、にら、にんじん、ねぎ、○たまねぎ、干しいたけ、○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、○ケチャップ、みりん、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、★ビザトースト	
03 金	鬼ライス(焼きそば)、つみれのすまし汁、ポインテック、キャベツの酢の物	591.6(479.7) 17.7(15.1) 13.8(12.4) 2.4(1.8)	焼きそばめん、米、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、ごま	○牛乳、○牛乳、ウインナー、つみれ、ペーコン	キャベツ、○みかん缶、○パン缶、プロコリー、ごまつな、にんじん、えのきたけ、○かんでん、カットわかめ	かつおだし汁、酢、コンソメ、食塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、福豆フルーツゼリー	節分 豆まき
06 月	キッズピザパン、わかめスープ(コーン)、さつま芋の甘煮	584.5(474.7) 20.4(17.0) 15.3(13.4) 2.2(1.7)	米、さつまいも、○上新粉、砂糖、○油、○砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、○豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、うすら卵水煮缶	もやし、ほうれんそう、ミニトマト、にんじん、コーン缶、生わかめ、○いちごジャム、栗ねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、食塩、酒	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、蒸しパン(いちごジャム)	
07 火	パン・ロールパン、豆乳スープ(白菜・えのき)、ポークビーンズ、★はるさめサラダ(きゅうり)	590.7(499.1) 22.2(19.2) 18.7(16.9) 2.3(1.8)	ロールパン、じゃがいも、○米、○三温糖、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油	○牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、○きな粉、○牛乳	はくさい、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、みかん缶、えのきたけ、にんじん、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩、パセリ粉、○食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、きな粉おはぎ	
08 水	御飯、沢煮鮎、さわらのごま照り焼き、ほうれん草とコーンの炒め物	594.7(481.8) 23.4(19.1) 27.6(22.0) 1.8(1.5)	七分つき米、○砂糖、ごま、○小麦粉	○牛乳、○牛乳、さくら、○クリームチーズ、○生クリーム、○卵、豚肉(ばら)	ほうれんそう、コーン缶、だいごん、ねぎ、しめじ、ごぼう、にんじん、さやえんどう、干しいたけ、○レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、チーズケーキ	お誕生会
09 木	御飯、五目みそ汁(さいとも、だいごん)、★鶏のから揚げ、白菜と油揚げの煮浸し	555.3(474.4) 21.4(18.6) 15.8(14.9) 2.2(1.7)	七分つき米、さいとも、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、油揚げ、○牛乳	はくさい、だいごん、にんじん、ねぎ、ごぼう、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、玄米フレークスナック	
10 金	御飯、豆腐みそ汁(しめじ)、★餃子、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)	554.2(453.5) 21.2(17.5) 13.5(12.2) 2.3(1.8)	七分つき米、○フランスパン、ぎょうざの皮、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○ゆであずき缶、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	きゅうり、ねぎ、にら、しめじ、キャベツ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、あんぱん	
13 月	パン・食パン、ころころスープ、★ハンバーグ、トマトのサラダ(とうもろこし)	598.6(484.6) 23.2(18.9) 18.2(15.5) 2.3(2.2)	食パン、○米、じゃがいも、パン粉、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、卵、牛乳	たまねぎ、トマト、レタス、にんじん、きゅうり、コーン缶、グリーンピース、○焼きのり	ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩、コンソメ、○食塩、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、たわらのおにぎり	ひまわり組 おにぎり体験
14 火	中華丼、中華スープ(チンゲン菜)、ほうれん草のナムル	547.2(468.7) 18.7(16.8) 17.1(15.8) 2.0(1.6)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、ペーコン、○無塩バター、○牛乳	ほうれんそう、はくさい、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、○パナナ、にんじん、たけのこ、しいたけ、コーン(冷凍)、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、食塩、和風だし、の菜、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、バナナココアブラウニー	バレンタインデー
15 水	御飯、野菜スープ(キャベツ)、★のコンマヨネーズ焼き、切り干し大根のサラダ	567.4(462.7) 23.3(19.0) 19.1(16.1) 3.3(2.5)	○ゆでうどん、七分つき米、マヨネーズ、小麦粉、ごま、○片栗粉、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、ペーコン、かにかまぼこ、○油揚げ、無塩バター、粉チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○ねぎ、クリームコーン缶、切り干しだいごん、○干しいたけ	○かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、酢、○みりん、食塩、コンソメ、○食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、うどん(おやつ)	
16 木	御飯、豚汁、炒り豆腐(ツナひじき)、さつま芋のレモン煮	580.9(492.3) 20.7(18.2) 16.7(15.5) 1.8(1.5)	七分つき米、さつまいも、○小麦粉、砂糖、○マヨネーズ、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○豚肉(ばら)、油揚げ、○干しいたけ、○かつお節、○牛乳	だいごん、○キャベツ、にんじん、たまねぎ、○にら、板こんにやく、ねぎ、ごぼう、○ねぎ、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、レモン果汁、○あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、○ケチャップ、みりん	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、お好み焼き・ニラ入り	
17 金	★ハヤシライス、かぶのスープ、キャベツとチンゲン菜のサラダ	582.9(473.6) 16.7(14.4) 21.2(17.5) 2.3(1.8)	米、○ロールパン、じゃがいも、○グラニュー糖、○油、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、ペーコン	かぶ、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、チンゲンサイ、かぶ・葉、にんじん、カットわかめ	ハヤシライス、酢、食塩、コンソメ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、揚げぱん	
20 月	中華風おこわ、豆腐みそ汁(あげ)、★もくもく磯辺揚げ	589.1(442.9) 20.8(17.3) 15.9(13.8) 2.8(2.2)	○さつまいも、米、もち米、○砂糖、油、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、ちくわ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○卵(黄)、○卵、○無塩バター	板こんにやく、にんじん、ねぎ、グリーンピース(水煮缶詰)、干しいたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、スイートポテト	
21 火	卵・ジャムサンド、ソーページのポトフ、フルーツポンチ	561.4(478.7) 19.5(17.3) 13.6(13.4) 2.0(1.6)	食パン、じゃがいも、○米、マヨネーズ、○ごま	○牛乳、卵、○しらす干し、○牛乳、ウインナー	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、パン缶、きゅうり、キウイフルーツ、いちご、にんじん、いちごジャム、いんげん、○焼きのり	コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、じゃこおにぎり	
22 水	御飯、野菜とあけの煮物風汁、さわらの蒸しめし焼き、小松菜のピーナツ和え	545.6(447.5) 21.3(17.6) 19.3(16.2) 1.6(1.3)	七分つき米、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、ピーナツ、片栗粉	○牛乳、○牛乳、さくら、米みそ(甘みそ)、油揚げ、○卵、○バター	だいごん、もやし、ごまつな、にんじん、しょうが	かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ドーナツ・ボンボン	
23 木	御飯、みそ汁(豆腐・かぶ)、青菜しゅうまい、★春風のマヨネーズサラダ	566.7(482.3) 20.2(17.9) 18.9(17.1) 2.5(1.9)	七分つき米、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、ピーナツ、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、ハム、○無塩バター、○牛乳	ごまつな、かぶ、きゅうり、ねぎ、○にんじん、にんじん、かぶ・葉、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、にんじんカップケーキ	
24 金	御飯、かき玉汁(五目)、いわしの刺し身揚げ、ほうれん草と人参の磯和え	577.1(469.5) 22.9(18.7) 20.4(17.0) 1.8(1.5)	七分つき米、○さつまいも、○上新粉、ごま、小麦粉、○砂糖、○油、○はちみつ、砂糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、いわし、卵、○おから、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、だいごん、ねぎ、味付けのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳100、ボーロ	牛乳130、いものソフトクッキー	
27 月	御飯、みそ汁(生揚げ・大根)、鶏つくねのあんかけ、中華風和え物(もやし)	572.2(466.1) 25.6(20.6) 15.5(13.6) 2.4(1.8)	七分つき米、○小麦粉、○黒砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	だいごん、もやし、ごまつな、ねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、黒糖蒸しパン	
28 火	★ミニスパゲティ、かぶのスープ、きゅうりとコーンのサラダ	586.5(496.2) 21.7(18.9) 22.3(19.5) 2.4(1.9)	マカロニスパゲティ、○米、油、小麦粉、フレンチドレッシング(分取型)、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○ツナ油漬缶、ペーコン、粉チーズ、○牛乳	かぶ、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、きゅうり、トマトピューレ、コーン缶、かぶ・葉、○ねぎ、○にんじん、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、○しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ツナチャーハン	

ご飯の時は、麦ご飯になっています。
給食には、牛乳又は麦茶が出ます。
毎日デザートが出ます。
献立は、都合により変更する事があります。

