

| 日付   | 献立  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分<br>(1人1食あたり)                 | 材 料 名                                      |  |   | 10時おやつ  | 3時おやつ       | 行事                       |         |
|------|---|--|--|--|---|---|-------------|--------------------------|---------|
|      |   |  | 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     |
| 01 火 | パン・ロールパン、わかめスープ、ポークビーンズ、春雨のマヨネーズサラダ               | 554.0(473.5)<br>19.2(17.2)<br>18.9(17.1)<br>3.0(2.3) | ロールパン、じゃがいも、七分つき米、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、油          | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、○ツナ味付け缶、ハム、○牛乳                       | たまねぎ、ホールトマト缶、りんご、きゅうり、○もやし、にんじん、ねぎ、○こまつな、コーン缶、カットわかめ、(ゆで)           | ケチャップ、○酒、コンソメ、食塩、○食塩、おろしにんにく、パセリ粉                         | 牛乳100、野菜チップ | 牛乳130、おさかなごはん            |         |
| 02 水 | 御飯、豆腐みそ汁、さけのホイル焼き、きんぴらごぼう                         | 559.0(456.9)<br>26.3(21.0)<br>13.3(12.0)<br>3.0(2.3) | 七分つき米、○生中華めん、○ごま油、油、砂糖、ごま、ごま油              | ○牛乳、○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ                           | にんじん、たまねぎ、ごぼう、○ねぎ、○コーン缶、えのきたけ、ねぎ、赤ピーマン、○生わかめ、レモン果汁                  | ○中華スープ、かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、しょうゆ、酒、○食塩、食塩、○こしょう                | 牛乳100、クッキー  | 牛乳130、おやつコーンラーメン         |         |
| 03 木 | 飯らし寿司、麩のすまし汁(かつば)、☆鶏のから揚げ、ごま風味、ミニトマト              | 616.3(517.1)<br>27.6(23.0)<br>16.6(15.4)<br>2.9(2.2) | 米、○小麦粉、砂糖、油、片栗粉、焼ふ、ごま、小麦粉                  | ○牛乳、鶏もも肉、卵、しらす干し、○卵、油揚げ、でんぶ、○牛乳                          | ミニトマト、れんこん、にんじん、さやえんどう、みつば、えのきたけ、焼きのり、かんぴょう(乾)、干しいたけ、(ゆで)           | かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、酒  | 牛乳100、ウエハース | 牛乳130、ひなあられ、バナナ、ココアブラウニー | ひな祭り誕生会 |
| 04 金 | 御飯、みそ汁(はくさい、ねぎ)、肉じゃが・カレー味、ほうれん草のナムル(人参)           | 594.0(482.0)<br>15.0(13.2)<br>24.0(19.5)<br>2.1(1.7) | 七分つき米、じゃがいも、○フランスパン、○砂糖、砂糖、ごま、ごま油          | ○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○バター                     | ほうれん草、はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ                      | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉                                | 牛乳100、塩せんべい | 牛乳130、バターラスク             | お別れ遠足   |
| 07 月 | 御飯、おかず汁、豆腐のふわとろボール、マカロニサラダ                        | 588.2(477.3)<br>17.9(15.2)<br>25.9(20.9)<br>1.7(1.4) | 七分つき米、ながいも、マヨネーズ、片栗粉、マカロニ、油、ごま油、○グラニュー糖    | ○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ、干しえび                  | なす、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン(冷凍)                                     | かつお・昆布だし汁、食塩、○シナモン  | 牛乳100、クッキー  | 牛乳130、スティックパイ            |         |
| 08 火 | ☆ハンバーグ、野菜スープ(キャベツ)、フライドポテト、ミニトマト                  | 542.9(466.6)<br>22.8(19.7)<br>19.4(17.5)<br>2.9(2.2) | コッパパン、○米、パン粉、油、○ごま                         | ○牛乳、豚ひき肉、○しらす干し、卵、牛乳、ベーコン、チーズ、○牛乳                        | キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、サニーレタス、○焼きのり                                   | ウスターソース、食塩、コンソメ   | 牛乳100、塩せんべい | 牛乳130、じゃこおにぎり            |         |
| 09 水 | 御飯、豆腐のすまし汁(えのき)、☆鶏のから揚げ、卵焼き、切干大根の煮物               | 578.2(470.3)<br>24.0(19.5)<br>17.5(15.0)<br>1.6(1.3) | ○さつまいも、七分つき米、○砂糖、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油            | ○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、さけ、凍り豆腐、油揚げ、粉チーズ、バター                        | こまつな、えのきたけ、グリーンコーン缶、にんじん、切り干し大根、干しいたけ、○かんでん(粉)                      | かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう                                       | 牛乳100、野菜チップ | 牛乳130、☆さつまいものようかん        |         |
| 10 木 | 赤飯、麩のすまし汁(えのき)、えびフライ、卵焼き、シューマイ(冷凍)、小松菜のごま和え、ミニトマト | 566.0(481.8)<br>24.9(21.1)<br>13.1(13.0)<br>2.1(1.7) | 米、もち米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、小麦粉、ごま、焼ふ(車ふ)、砂糖        | ○牛乳、えび、○卵、あずき(乾)、卵、○牛乳                                   | こまつな、ミニトマト、えのきたけ、にんじん、コーン缶、ねぎ                                       | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩   | 牛乳100、ウエハース | 牛乳130、クリームパン             | お別れ会食会  |
| 11 金 | 御飯、みそ汁(生揚げ・大根)、かじきとごぼうの煮つけ、ピーマンと野菜のソテー            | 583.5(474.1)<br>21.3(17.6)<br>18.4(14.2)<br>2.9(2.2) | 七分つき米、ピーマン、砂糖、油、ごま油                        | ○牛乳、○牛乳、かじき、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター                        | だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、しょうが                        | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、コンソメ                                     | 牛乳100、塩せんべい | 牛乳130、☆玄米フレークスナック        |         |
| 14 月 | キッズピザパン、みそ汁(もやし、たまねぎ)、春雨サラダ                       | 578.0(470.1)<br>23.5(19.2)<br>17.5(15.0)<br>2.5(1.9) | 米、○フランスパン、○ピーナッツバター、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油         | ○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、うずら卵水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ                 | もやし、ほうれん草、きゅうり、ミニトマト、みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく                    | かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩  | 牛乳100、ビスケット | 牛乳130、ピーナツバターサンド         |         |
| 15 火 | ☆ミートスパゲティ、野菜スープ(ほうれん草)、ブロッコリーとちくわのサラダ             | 553.0(472.7)<br>21.4(18.6)<br>17.2(15.9)<br>2.0(1.6) | マカロニスパゲティ、○米、じゃがいも、油、○砂糖、○ごま               | ○牛乳、豚ひき肉、ちくわ、○米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、○牛乳                        | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、コーン缶、レモン果汁、にんにく                              | ○みりん、食塩、コンソメ、こしょう   | 牛乳100、野菜チップ | 牛乳130、みそ焼きおにぎり           |         |
| 16 水 | 御飯、豚汁、魚と白菜の重ね焼き、もやしの彩り和え                          | 581.6(458.6)<br>25.6(20.6)<br>16.9(14.5)<br>3.1(2.3) | ゆでうどん、七分つき米、片栗粉、砂糖、油、○片栗粉、ごま、ごま油           | ○牛乳、○牛乳、さくら、卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○鶏むね肉、油揚げ              | はくさい、だいこん、もやし、にんじん、コーン缶、板こんにゃく、○ねぎ、ねぎ、にちごぼう、さやえんどう、干しいたけ、(ゆで)       | かつおだし汁、○かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ、食塩、おろししょうが、(ゆで) | 牛乳100、ウエハース | 牛乳130、あんかけうどん(おやつ)       |         |
| 17 木 | 御飯、みそ汁(なす、ねぎ)、厚揚げのそぼろ煮、ほうれん草とツナの和え物               | 593.4(501.0)<br>24.7(21.0)<br>22.1(19.3)<br>2.0(1.6) | 七分つき米、○小麦粉、○マヨネーズ、片栗粉、砂糖、○ごま油              | ○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、○干しえび、○かつお節(ゆで) | ほうれん草、なす、○キャベツ、にんじん、たまねぎ、○卵、○豚肉(ばら)、コーン缶、えのきたけ、○ねぎ、グリーンピース(冷凍)、(ゆで) | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○ケチャップ、酒                                   | 牛乳100、塩せんべい | 牛乳130、お好み焼き・ニラ入り         |         |
| 18 金 | 御飯、すまし汁(はくさい)、さばとまねぎのみそ煮、ひじきと枝豆のサラダ               | 589.0(478.3)<br>23.4(19.1)<br>20.6(17.2)<br>2.2(1.7) | 七分つき米、○ロールパン、○グラニュー糖、○油、油、砂糖               | ○牛乳、○牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ                           | たまねぎ、はくさい、コーン缶、えだまめ、にんじん、ひじき  | かつおだし汁、酢、みりん、しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが                            | 牛乳100、クッキー  | 牛乳130、揚げばん               |         |
| 22 火 | パン・食パン、豆乳スープ、シューマイ、キャベツの胡麻ネーズ和え                   | 597.0(503.5)<br>24.1(20.6)<br>21.4(18.9)<br>3.0(2.3) | 食パン、○上新粉、しゅうまいの皮、片栗粉、マヨネーズ、油、○砂糖、ごま、砂糖、ごま油 | ○牛乳、豆乳、豚ひき肉、ちくわ、○豆腐、ベーコン、○牛乳                             | たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、○こまつな、マッシュルーム、にんじん、しょうが                              | しょうゆ、食塩、酒、コンソメ、○食塩  | 牛乳100、塩せんべい | 牛乳130、蒸しパン(和風やさい)        |         |
| 23 水 | 御飯、豆腐みそ汁(青菜)、鶏肉と大豆の揚げ煮、きゅうりのゆかり和え                 | 578.9(470.8)<br>21.8(18.0)<br>16.9(14.5)<br>2.8(2.0) | 七分つき米、さつまいも、○焼きそばめん、油、○ごま油、小麦粉、砂糖          | ○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、だいず(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(肩)               | きゅうり、○キャベツ、ほうれん草、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、○ピーマン、○にんじん、しょうが                    | かつおだし汁、しょうゆ、○ウスターソース、酒                                    | 牛乳100、野菜チップ | 牛乳130、おやつ焼きそば            |         |
| 24 木 | ドリア・鶏肉、たまごスープ、はくさいとハムのサラダ                         | 576.1(488.9)<br>21.4(18.7)<br>18.0(16.4)<br>2.9(2.1) | ○じゃがいも、米、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉           | ○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ハム、バター、粉チーズ、○牛乳                              | はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶、マッシュルーム、さやえんどう、パセリ                    | コンソメ、食塩   | 牛乳100、クッキー  | 牛乳130、じゃが芋のホイル焼き         | 自由保育    |
| 25 金 | カレーライス、わかめスープ(キャベツ)、きゅうりの華風サラダ                    | 594.0(481.5)<br>21.9(18.0)<br>17.7(15.1)<br>2.9(2.2) | 米、じゃがいも、○マカロニスパゲティ、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま           | ○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、○きな粉                                 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、しらす、生わかめ、グリーンピース(冷凍)                        | 中華スープ、カレールウ、しょうゆ、酢、食塩、○食塩                                 | 牛乳100、ウエハース | 牛乳130、マカロニきざめ            | 自由保育    |
| 28 月 | 御飯、みそ汁(じゃが芋)、鶏つくね、こまつなのサラダ                        | 583.5(453.0)<br>23.0(18.8)<br>21.9(18.0)<br>2.0(1.6) | 七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま           | ○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、○卵、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン                     | こまつな、ねぎ、もやし、にんじん、ごぼう  | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩  | 牛乳100、塩せんべい | 牛乳130、マドレーヌ              | 自由保育    |
| 29 火 | パン・クロワッサン、コンソメスープ(わかめ)、コロッケ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト      | 559.0(477.6)<br>16.8(15.4)<br>18.5(16.8)<br>2.6(2.0) | じゃがいも、クロワッサン、○米、パン粉、小麦粉                    | ○牛乳、豚ひき肉、○あさり佃煮、○牛乳                                      | たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、コーン缶、にんじん、○焼きのり、カットわかめ                              | ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう                                      | 牛乳100、野菜チップ | 牛乳130、時雨おにぎり             | 自由保育    |
| 30 水 | 御飯、白煮スープ(春雨)、さわらのみそ照り焼き、野菜炒め(キャベツ・もやし)            | 567.7(463.0)<br>21.8(18.0)<br>24.6(19.9)<br>2.4(1.8) | 七分つき米、○ホットケーキ粉、○油、はるさめ、ごま油、砂糖、オリーブ油、○小麦粉   | ○牛乳、○牛乳、さくら、○ウインナー、ベーコン、○卵、米みそ(淡色辛みそ)                    | キャベツ、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが                                   | みりん、酒、食塩、コンソメ、こしょう  | 牛乳100、塩せんべい | 牛乳130、ミニマリカンドッグ          | 自由保育    |
| 31 木 | 御飯、けんちん汁、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーのマヨネーズ和え               | 546.9(468.5)<br>22.6(19.5)<br>17.5(16.1)<br>1.8(1.4) | 七分つき米、さいとも、○砂糖、○ごま、マヨネーズ、○小麦粉              | ○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、○牛乳                           | ○みかん缶、ブロッコリー、○パイン缶、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、コーン缶、○かんでん、マーマレード               | かつおだし汁、しょうゆ、酒、○食塩、食塩                                      | 牛乳100、クッキー  | 牛乳130、フルーツゼリー、ごませんべい     | 自由保育    |

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。

