



献立表



日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分(%)は未満児	材 料 名			0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	3時おやつ		
01月	のり佃煮御飯、みそ汁(だいこんもやし)、大豆のかき揚げ、キャベツとわかめのごま酢和え	578.4(490.5) 17.7(16.1) 12.3(12.5) 2.0(1.6)	米、小麦粉、さつまいも、小麦粉、黒砂糖、油、砂糖、ごま	牛乳、えび(むき身)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、牛乳	キャベツ、だいこん、たまねぎ、もやし、みかん缶、のり佃煮、ピーマン、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、酢、酒、食塩	牛乳100、ポーロ	牛乳130、黒糖煮しん	
02火	パン・食パン、野菜スープ(チンゲン菜)、ミートローフ・豆腐入り、レタスのサラダ	534.9(439.6) 22.7(18.6) 15.5(13.6) 2.4(1.9)	食パン、米、パン粉、はるさめ	牛乳、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム	コーン缶、レタス、トマト、チンゲン菜、たまねぎ、コンソメ、食塩、お焼きのり	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、のりサンド	
03水	御飯、けんちん汁(鶏肉)、鯖の味噌煮、切り干し大根のサラダ	576.6(489.3) 23.9(20.5) 18.7(16.9) 2.4(1.9)	七分つき米、さといも、砂糖、ごま、ごま油、油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	ブルーベリージャム、だいこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが	かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、サンドクッキー(ジャム)	
04木	御飯、コーンスープ(わかめ)、中華風うま煮(豚たけのこ)、さつま芋サラダ	555.6(477.0) 20.3(18.0) 15.0(14.5) 2.0(1.6)	七分つき米、さつまいも、フランスパン、砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、バター、おきな粉、牛乳	たまねぎ、コーン缶、たけのこ、にんじん、しいたけ、さやえんどう、しょうが、カットわかめ	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、きな粉ラスク	
05金	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、ひき肉の春巻き、ほうれん草の磯和え	596.2(503.0) 24.1(20.6) 21.2(18.7) 2.2(1.7)	七分つき米、食パン、春巻きの皮、グラニュー糖、油、マーガリン、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、かにかまぼこ、油揚げ、牛乳	ほうれん草、もやし、にんじん、ねぎ、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、かつおだし汁、カレー粉、食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、ごまトースト	
09火	パン・クロワッサン、野菜スープ(キャベツ)、ポテトハンバーグ、トマトとポイロブロック	594.7(481.8) 21.0(17.4) 31.8(25.0) 2.5(1.9)	クロワッサン、米、マヨネーズ、マッシュポテト、片栗粉、ごま油	牛乳、牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、たまねぎ、オウインナー、卵、かまぼこ、にんじん、おねぎ、にんじん、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、しょうゆ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳100、ポーロ	牛乳130、フレンチハン	
10水	御飯、みそ汁(大根・あげ)、さわらの包焼き、小松菜の納豆和え	557.6(476.0) 15.5(14.5) 20.4(18.2) 2.0(1.6)	七分つき米、小麦粉、三温糖	牛乳、卵、無塩バター、焼き納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、かつお節、牛乳、さやえんどう	だいこん、たまねぎ、ごまつな、にんじん、しめじ、おかぼち、赤ピーマン、レモン果汁、カットわかめ	煮干しだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、かぼちゃのケーキ	お誕生会
11木	御飯、すまし汁(小松菜)、松風焼き・豆腐入り、はくさいのじゃこドレッシングあえ	535.0(460.2) 22.3(19.3) 19.8(17.7) 2.0(1.6)	七分つき米、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、ごま油、油、小麦粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、オウインナー、卵、かまぼこ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、しらす干し、牛乳	はくさい、ごまつな、ねぎ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、酢、しょうゆ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ミニアメリカンドッグ	
12金	ミートスパゲティ、コーンスープ、ほうれん草とツナの和え物	561.6(478.3) 24.3(20.7) 16.4(15.3) 1.2(1.0)	マカロニスパゲティ、米、ごま	牛乳、豚ひき肉、卵、さけ(塩)、ツナ油漬缶、粉チーズ、牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、ほうれん草、コーン缶、にんじん、お焼きのり、にんにく	酒、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、雑おにぎり	
15月	きのこ御飯、豆腐みそ汁(里芋)、ちくわ磯辺揚げ	543.5(466.1) 22.2(19.2) 14.9(14.3) 3.3(2.5)	米、フランスパン、さといも、油、小麦粉、砂糖、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ちくわ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、牛乳	にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、あおのり	煮干しだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳100、ウェハース	牛乳130、フレンチトースト(フランスパン)	
16火	焼きそばと卵のホットドッグ、野菜スープ(ほうれん草)、鶏肉のマーマレード焼き	552.2(452.1) 26.3(21.1) 15.6(13.6) 3.1(2.4)	ホットドッグ、米、じゃがいも、焼きそばめん、マヨネーズ、ごま	牛乳、牛乳、鶏もも肉、卵、しらす干し、豚肉(もも)	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、マーマレード、お焼きのり	しょうゆ、ウスターソース、酒、ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳100、ポーロ	牛乳130、じゃこおにぎり	
17水	御飯、みそ汁(キャベツ・青菜)、メルーサーの香り揚げ、白和え(枝豆)	574.9(488.1) 23.0(19.8) 14.7(14.2) 2.0(1.6)	さつまいも、七分つき米、砂糖、小麦粉、ごま、油、砂糖	牛乳、メルーサー、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、牛乳	にんじん、えだまめ、しらたき、キャベツ、ごまつな、おかんてん(粉)、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳100、せんべい	牛乳130、さつま芋のようかん	
18木	わかめおにぎり、焼のすまし汁(みつば)、鶏のから揚げ、ごま風味、マカロニサラダ、卵焼き、ミニトマト、凍り豆腐煮	582.3(493.3) 30.5(25.0) 26.5(22.4) 3.3(2.5)	米、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ、油、片栗粉、砂糖、焼あ、ごま、小麦粉	牛乳、卵、鶏もも肉、卵、凍り豆腐、牛乳	ミニトマト、にんじん、きゅうり、みつば、コーン(冷凍)、えのきたけ、干ししいたけ、焼きのり、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、クリームパン	秋の遠足(さく組以上)
19金	ハヤシライス・手作り、わかめスープ(コーン)、きゅうりの華風サラダ	553.2(472.9) 19.8(17.6) 18.7(16.9) 2.5(2.0)	米、砂糖、小麦粉、オリーブ油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム、バター、牛乳	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、しらたき、コーン缶、生わかめ、葉ねぎ、しょうが	中華スープ、ケチャップ、しょうゆ、酢、ウスターソース、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、プリン、せんべい	
22月	栗飯(小松菜)、豆乳汁(野菜)、レバーと芋の甘辛煮(ごま)、きゅうりの昆布和え	569.9(483.9) 22.3(19.3) 14.6(14.1) 2.8(2.2)	ゆでうどん、七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、豚レバー、油揚げ、牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、かぼちゃ、チンゲン菜、おねぎ、えのきたけ、塩こんぼ、お干しいたけ	かつお・昆布だし汁、おしょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ、コンソメ、ウスターソース、食塩、お焼きのり	牛乳100、ウェハース	牛乳130、うどん(おやつ)	
23火	パン・ロールパン、野菜スープ(キャベツ)、さき身の中華風てんぷら、ほうれん草ときのこのサラダ	562.0(459.0) 26.0(20.9) 22.4(18.4) 2.5(1.9)	ロールパン、米、三温糖、油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、牛乳、鶏ささ身、卵、ベーコン、おきな粉	ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン缶	しょうゆ、食塩、コンソメ、お醤油、こしょう	牛乳100、ポーロ	牛乳130、きな粉おはぎ	
24水	御飯、豚汁、鯖の塩焼き、じゃが芋と鶏肉の煮物	597.2(503.7) 28.4(23.6) 18.3(16.7) 2.3(1.8)	七分つき米、じゃがいも、ごま、砂糖、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、さけ、生揚げ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、牛乳	にんじん、おみかん缶、バナナ、おパン缶、ごぼう、板こんにゃく、さやえんどう、お干し豆腐、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、フルーツヨーグルト、ごませんべい	
25木	御飯、みそ汁(もやし・大根)、肉豆腐(ひき肉)、ごぼうとコーンのサラダ	532.8(458.6) 20.9(18.3) 17.9(16.4) 2.4(1.9)	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、ビスケット	牛乳130、焼き芋	焼いもパーティー
26金	御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、シウマイ(野菜)、春雨サラダ	580.7(492.2) 21.3(18.6) 17.9(16.4) 2.5(2.0)	七分つき米、しゅうまいの皮、はるさめ、片栗粉、砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	ごまつな、もやし、きゅうり、ねぎ、みかん缶、おみかん缶、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、パイntenチーズクラッカー	
29月	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、揚げ豆腐(ほうれん草)、きゅうりと人参の昆布和え	552.1(472.1) 22.7(19.6) 19.4(17.5) 2.5(2.0)	七分つき米、小麦粉、砂糖、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、卵、鶏ひき肉、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	きゅうり、もやし、にんじん、ほうれん草、塩こんぼ、しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、ワッフル	
30火	ハム・ジャムサンド、オニオンスープ、肉団子、ミニトマト	575.6(468.5) 23.7(19.3) 20.7(17.2) 2.3(1.8)	食パン、米、マヨネーズ、コンブシ、油	牛乳、牛乳、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、塩こんぼ、お焼きのり	コンソメ、食塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳100、ポーロ	牛乳130、昆布おにぎり	
31水	おぼけカレーライス、添え・焼きかぼちゃ、コーンスープ(わかめ)、鶏のから揚げ(のり)	609.9(512.6) 25.5(21.5) 22.9(19.9) 2.9(2.3)	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、卵、脱脂粉乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、グリーンピース(冷凍)、焼きのり、カットわかめ、にんにく、しょうが	カレー粉、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	牛乳100、せんべい	牛乳130、袋詰合せ(クッキー、せんべい、他)	ハロウィン

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・デザートが出ます。
給食は、都合により変更する事があります。

