

日付	献立	エネルギーたんぱく質/脂質/塩分(%)は未満	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			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月	枝豆とじゃこの御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、鶏肉の包み焼き、キャベツのツナマヨネーズ和え	588.2(477.8) 24.9(20.1) 20.7(17.2) 3.4(2.5)	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、しらす干し、卵、バター	もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えだまめ(冷凍)、ピーマン、カットわかめ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、クッキー・胡麻	
02火	中華風おこわ、豆腐スープ(ねぎ)、節句ハンバーグ(こいのぼり)、ポイルブロッコリー、ミニトマト	594.8(502.0) 24.5(20.8) 19.9(17.8) 2.5(1.9)	米、もち米、上新粉、パン粉、油、砂糖、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏もも肉、卵、牛乳、牛乳	ミニトマト、たまねぎ、ブロッコリー、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、こんぶ(だし用)	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、酒	牛乳100、ウェハー	牛乳130、節句かしわ餅	子どもの日お祝いランチ
08月	豚丼(ごま)、みそ汁(だれいこん・なめこ)、ほうれん草のおかか和え(コーン)	595.1(482.1) 22.0(18.1) 22.8(18.8) 2.0(1.5)	七分つき米、ロールパン、Oグラニュー糖、油、ごま	牛乳、鶏肉(胸肉)、カツお節	たまねぎ、ほうれん草、だいこん、もやし、ねぎ、にんじん、なめこ、コーン缶、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、ボーロ	牛乳130、揚げばん	
09火	パン・ロールパン、わかめスープ(コーン)、ナゲット(おから)、ピーマンのツナあえ(ごま・ひじき)、ミニトマト	556.3(475.0) 26.9(22.1) 22.8(19.8) 2.7(2.1)	ロールパン、O米、片栗粉、油、ごま、砂糖、Oごま	牛乳、鶏ひき肉、卵、おから、ツナ油漬缶、O干しえび、牛乳	トマト、ピーマン、Oキャベツ、コーン缶、たまねぎ、生わかめ、葉ねぎ、ひじき、Oあおのり、にんにく、しょうが	中華スープ、ケチャップ、Oケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、Oウスターソース、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、お餅・ごはん	
10水	御飯、みそ汁(切干し・かぼちゃ)、焼きそばのカレーあんかけ、えのきたけの酢の物	603.0(487.7) 23.9(19.4) 19.9(16.6) 2.3(1.8)	七分つき米、砂糖、片栗粉	牛乳、牛乳、さば、ヨーグルト(無糖)、O豆乳、O生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、Oバター、Oゼラチン	きゅうり、チンゲンサイ、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、Oレモン果汁、切り干しだいこん	かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	牛乳100、ビスケット	牛乳130、豆乳ケーキ	お誕生会
11木	御飯、みそ汁(たまねぎ・もやし)、凍り豆腐とひき肉の煮物(ごま油)、さっぱりポテトサラダ(おから)	545.6(467.8) 26.1(23.4) 18.3(16.7) 2.3(1.8)	七分つき米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、O豚ひき肉、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、おから、牛乳	ごま油、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、カットわかめ、黒きくらげ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、フランクフルト	チーナくんと遊ぼう!
12金	御飯、あさりの豆乳スープ、タンダーチキン、ポイルブロッコリー、もやしの彩り和え	583.9(474.3) 22.8(18.7) 18.9(16.0) 1.5(1.2)	Oさつまいも、七分つき米、O砂糖、O油、油、マヨネーズ、砂糖、Oごま、ごま	牛乳、牛乳、豆乳、鶏もも肉、卵、ヨーグルト(無糖)、あさり水煮缶	キャベツ、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、にんにく	しょうゆ、酒、Oしょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳100、ウェハー	牛乳130、大学芋	
15月	御飯、みそ汁(さといも・もやし)、ごぼうの柳川風煮物、三色サラダ	574.5(467.7) 24.8(20.1) 16.0(13.9) 2.5(1.9)	七分つき米、Oフランスパン、さといも(冷凍)、フレンチドレッシング(分型)、O砂糖、砂糖	牛乳、牛乳、卵、O卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、ごぼう、ほうれん草、にんじん、もやし、コーン缶、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、ボーロ	牛乳130、フレンチトースト(フランスパン)	
16火	ツナ・ジャムサンド、ころころスープ、鶏肉のマーマレード焼き、ミニトマト	595.9(502.8) 27.8(23.1) 21.0(18.5) 3.1(2.4)	食パン、O米、じゃがいも、マヨネーズ、O油、Oごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、O卵、O干しえび、牛乳	たまねぎ、きゅうり、Oほうれん草、にんじん、グリーンピース、いちごジャム、マーマレード	しょうゆ、Oオイスターソース、コンソメ、食塩、O食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、ほうれん草のチャーハン	
17水	御飯、みそ汁(なめこ・小松菜)、鮭のフライ、せん野菜(キャベツ)、じゃが芋と鶏肉の煮物	594.1(481.4) 25.8(20.8) 16.6(14.3) 2.7(2.1)	七分つき米、じゃがいも、焼きそばめん、パン粉、油、小麦粉、Oごま油、砂糖	牛乳、牛乳、さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、O豚肉(肩)、卵	キャベツ、Oキャベツ、にんじん、だいこん、ごま油、たまねぎ、なめこ、さやえんどう、Oピーマン、Oにんじん	煮干しだし汁、Oウスターソース、しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、おやつ焼きそば	
18木	巻き寿司、おのすまし汁(みつば)、筑前煮、肉団子、ブロッコリー・ミニトマト	560.1(477.7) 20.2(17.9) 17.1(15.8) 2.6(2.0)	米、Oフランスパン、マヨネーズ、砂糖、焼酎	牛乳、ツナ油漬缶、Oゆであずき缶、鶏もも肉、かにかまぼこ、牛乳	れんこん、にんじん、きゅうり、板こんにやく、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、みつば、えのきたけ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、あんぱん	春の遠足(ばら組以上)
19金	ミートスパゲティ、わかめスープ(キャベツ)、切り干し大根のサラダ	573.9(467.3) 24.4(19.8) 18.1(15.4) 2.8(2.1)	マカロニ・スパゲティ、O米、油、ごま、Oごま、砂糖	牛乳、牛乳、豚ひき肉、Oさけ(塩)、かにかまぼこ、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、きゅうり、生わかめ、切り干しだいこん、O焼きのり、にんにく	中華スープ、ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩、O酒	牛乳100、ウェハー	牛乳130、ふりかけおにぎり	予備日
22月	チキンとごぼうのパウチライスは、トマトスープ、ひじきとえのきたけの酢和え	589.8(478.4) 20.5(17.1) 15.9(13.9) 2.9(2.2)	Oコンパニ、米、砂糖	牛乳、牛乳、Oウインナー、鶏もも肉、卵、バター	Oキャベツ、たまねぎ、トマト、えのきたけ、ごぼう、にんじん、黄ピーマン、レタス、いんげん、グリーンピース、ひじき、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ホットドッグ	
23火	パン・クロワッサン、コーンスープ(わかめ)、豚肉の香味焼き、野菜炒め(コーン・キャベツ)	555.9(474.8) 20.1(17.8) 21.9(19.2) 2.2(1.8)	O米、クロワッサン、油、O黒ごま	牛乳、豚肉(もも)、牛乳	たまねぎ、コーン缶、キャベツ、にんじん、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	牛乳100、せんべい	牛乳130、黒米おにぎり	
24水	御飯、みそ汁(かぶ・じゃがいも)、揚げ魚のあんかけ、切干し大根の旨煮	564.0(488.6) 22.2(20.2) 15.8(16.4) 2.4(1.8)	七分つき米、Oフランスパン、じゃがいも、Oピーナツツッター、片栗粉、油、砂糖	牛乳、牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ、牛乳	たまねぎ、かぶ、にんじん、いんげん、切り干しだいこん、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ピーナツバターサンド	
25木	御飯、五目みそ汁(大根・あげ)、餃子、かぼちゃのグリーンピースあん	563.9(480.4) 19.0(17.0) 17.2(15.9) 1.8(1.4)	七分つき米、さといも、ぎょうざの皮、片栗粉、Oグラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ、牛乳	かぼちゃ、だいこん、にんにく、にら、ごぼう、にんじん、ねぎ、グリーンピース、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、Oシナモン	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、スティックパイ	
26金	御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、おからのつくね煮、ひじきとえのきたけのサラダ	596.3(482.9) 23.8(19.4) 21.6(17.9) 2.4(1.9)	米、小麦粉、マヨネーズ、油、片栗粉、O油、砂糖	牛乳、牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、おから、卵、米みそ(淡色辛みそ)、O豚肉(もも)、O卵、O干しえび、Oかつお節	たまねぎ、Oキャベツ、えのきたけ、にんじん、いんげん、Oねぎ、ねぎ、ひじき、カットわかめ、Oあおのり	かつお・昆布だし汁、Oケチャップ、しょうゆ、酒、Oウスターソース、食塩	牛乳100、ウェハー	牛乳130、お好み焼き	
29月	ハヤシライス・手作り、かぶのスープ、きゅうりとコーンのサラダ	580.7(472.1) 16.4(14.2) 19.8(16.5) 2.6(2.0)	米、Oコーンフレーク、小麦粉、フレンチドレッシング(分型)、オリーブ油、はちみつ	牛乳、牛乳、豚肉(肩肉)、バター、ベーコン	たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、コーン缶、かぶ・葉、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、コーンフレーク	
30火	パン・食パン、野菜スープ(ほうれん草)、ミニトマト、豆腐入り、ポイルブロッコリー、粉ふきいも	573.4(487.1) 23.5(20.1) 18.5(15.4) 2.8(2.1)	食パン、パン粉、マヨネーズ、O砂糖、Oごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、O米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	たまねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、コーン缶、にんじん	Oみりん、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳100、せんべい	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
31水	御飯、みそ汁(大根・あげ)、さばの立田揚げ、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)	577.8(470.0) 22.9(18.7) 18.6(15.7) 2.5(1.9)	七分つき米、ロールパン、さといも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、牛乳、さば、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	きゅうり、Oブルーベリージャム、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ブルーベリージャムサンド	

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。

