



# 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (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 木	赤米、すまし汁(白粥)、豆腐の肉あんかけ、さつま芋のかりんとう	598.7(503.9) 19.9(17.6) 14.2(13.8) 2.2(1.7)	七分つき米、さつまいも、フランスパン、砂糖、片栗粉、○砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、○バター、○牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、バターラスク	
02 金	鶏肉の照り焼き丼、みそ汁(大根・あげ)、もやし酢あえ(ひじき)	589.0(477.9) 24.7(20.0) 19.7(16.5) 2.3(1.7)	七分つき米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、○きな粉、油揚げ	もやし、にんじん、だいこん、いんげん、さやえんどう、ひじき、カットわかめ、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩、おろししょうが、○食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、マカロニきな粉	
05 月	どうもろこし御飯、豆腐みそ汁(わかゆ・たまねぎ)、ささ身の中巻風かんぱん、ほうれん草と人参の磯和え	540.4(443.8) 26.6(21.3) 17.7(15.1) 2.8(2.2)	胚芽米、米、油、きび(精白粒)、片栗粉、小麦粉	○牛乳、○牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、卵、○ツナ水煮缶、○クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、にんじん、味付けのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、サンドクラッカー	
06 火	卵・ジャムサンド、きのこスープ、ミートボール、ミニトマト	575.3(488.3) 24.5(20.8) 21.3(18.7) 2.5(1.9)	食パン、○七分つき米、マヨネーズ、○ごま油	○牛乳、豚○き肉、卵、ベーコン、○かつお節、○牛乳	ミニトマト、きゅうり、しいたけ、えのきたけ、しめじ、にんじん、いちごジャム、さやえんどう	○しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、おにぎり(焼き)	
07 水	御飯、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)、たらこの揚げおろし煮(れんこん)、にんじんと豆腐のサラダ	574.8(467.9) 24.2(19.7) 16.3(14.1) 2.2(1.7)	七分つき米、○スパゲティ、じゃがいも、油、片栗粉、○オリーブ油、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、木綿豆腐、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○バター	にんじん、だいこん、○たまねぎ、たまねぎ、コーン缶、蕪ねぎ、○マッシュルーム缶、しょうが、○焼きのり	かつおだし汁、○しょうゆ、しょうゆ、みりん、酢、○酒、酒、食塩、○食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、おやつ・ツナスパゲティ	
08 木	御飯、中華スープ(コーン・わかめ)、厚揚げのみそ炒め、きゅうりとかぶのサラダ	580.5(492.0) 20.4(18.0) 25.5(21.7) 2.1(1.6)	七分つき米、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、ごま油、片栗粉、○小麦粉	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○ウインナー、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	たまねぎ、かぶ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶、キングコロン、ピーマン、干ししいたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	酒、酢、しょうゆ、食塩、和風だしの素、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ミニアブリカンドッグ	
09 金	御飯、五目みそ汁、鮭の酒蒸し、きんぴらごぼう(豚ひき肉)	533.0(438.7) 24.4(19.8) 13.6(12.3) 2.1(1.7)	七分つき米、○フランスパン、さつまいも、○ピーナツバター、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ピーナツバターサンド	
12 月	御飯、具だくさん汁、ひじき団子のあんかけ、だいこんと昆布の酢の物	567.0(462.5) 19.8(16.6) 17.7(15.1) 1.9(1.5)	七分つき米、さといも、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、○無塩バター、油揚げ	だいこん、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、ひじき、刻みこんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、玄米ブレイクスナック	
13 火	パン・食パン、野菜スープ(キャベツ)、白身魚のポテトクリーム焼き、ブロッコリーのマヨネーズ和え	587.4(496.8) 25.0(21.2) 23.2(20.1) 3.0(2.3)	食パン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、油、○ごま油	○牛乳、さわか、○卵、ベーコン、○ツナ油漬缶、○牛乳	クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、○たまねぎ、にんじん、○ねぎ、コーン缶、○にんじん	酒、○しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ツナチャーハン	
14 水	カツ丼(鶏)、麩のすまし汁(えのき)、クリスマスミートローフ、お星さまポテト、ポイルブロッコリー、ミニトマト、キャンディーチーズ	625.7(503.5) 29.1(23.1) 22.9(18.7) 2.7(2.1)	米、○砂糖、○小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ごま、焼き(車ぶ)、油	○牛乳、○牛乳、豚○き肉、さけ(塩)、卵、牛乳	ミニトマト、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、酢、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、ナツメグ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、プリン、せんべい	クリスマス会食会・誕生会
15 木	御飯、みそ汁(大根・もやし)、渾り豆腐とひき肉の煮物(ごまつな)、納豆マヨ和え(キャベツ)	571.3(485.5) 25.2(21.3) 21.9(19.2) 2.8(2.2)	七分つき米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、○グラニュー糖	○牛乳、鶏ひき肉、焼きわり納豆、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ、かつお節、○牛乳	ごまつな、キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、カットわかめ、黒きくらげ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、○シナモン	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、スティックパイ	
16 金	御飯、はるさめのスープ(とろみ)、揚げ豆腐(具たくさん)、きゅうりとわかめの酢の物(みかん)	554.2(453.4) 18.0(15.3) 15.4(13.5) 2.1(1.6)	七分つき米、○さつまいも、○上新粉、砂糖、はるさめ、○油、油、○砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、○豆乳、ちくわ	きゅうり、みかん缶、キャベツ、にんじん、しいたけ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、いんげん、カットわかめ、ひじき	酢、しょうゆ、食塩、和風だしの素	牛乳100、ビスケット	牛乳130、蒸しパン(さつまいも)	
19 月	五目ご飯、豆腐みそ汁(あげ)、ちくわ2色揚げ	554.9(454.0) 23.4(19.1) 17.2(14.7) 3.5(2.6)	米、○食パン、油、小麦粉、○マヨネーズ	○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、○しらす干し	ごぼう、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、いんげん、○あさつき、カットわかめ、干ししいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	塩せんべい、牛乳100	牛乳130、じゃこトースト(ねぎ)	
20 火	パン・クロワッサン、かぶのスープ、レバーと芋の甘辛煮、トマトのサラダ(どうもろこし)	575.2(483.3) 21.1(18.4) 24.5(21.0) 2.2(1.7)	じゃがいも、クロワッサン、○七分つき米、油、片栗粉、ごま、○ごま、砂糖	○牛乳、豚レバー、○さけ(塩)、ベーコン、○牛乳	かぶ、トマト、レタス、きゅうり、かぶ、蕪、にんじん、コーン缶、○焼きのり、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、○酒、酒、食塩、ウスターソース、コンソメ、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、おにぎり(鮭)	
21 水	御飯、みそ汁(ごまつな・なめこ)、さわかめの信田煮、かぼちゃのサラダ(ハム)	584.2(474.5) 21.7(17.9) 20.7(17.2) 2.4(1.9)	○じゃがいも、七分つき米、○上新粉、マヨネーズ、油、片栗粉、○油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さわか、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、かぼちゃ、きゅうり、ごまつな、だいこん、コーン缶、ねぎ、にんじん、なめこ、糸みつば、○あおのり	かつおだし汁、○しょうゆ、しょうゆ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、いももち	
22 木	カレーライス、わかめスープ(キャベツ)、切り干し大根のサラダ	571.2(485.5) 19.2(17.1) 17.3(16.0) 2.7(2.1)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、ごま、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、かにかまぼこ、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、生わかめ、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)	中華スープ、カレーウ、酢、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ロールケーキ	
26 月	三色そばろ丼、豆腐みそ汁(あげ)、キャベツのごま酢あえ	576.7(489.4) 20.3(17.9) 18.3(16.6) 2.6(2.0)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、鶏ひき肉、○チーズ、○バター、油揚げ、○牛乳	キャベツ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、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、酢、酒、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、チーズ入り蒸しパン	自由保育
27 火	パン・ぶどうぱん、さつま芋のスープ煮、ハニースパイシート、キン、ごまつなのサラダ	576.4(489.1) 25.0(21.2) 16.2(15.2) 2.2(1.7)	ぶどうぱん、さつまいも、○七分つき米、マヨネーズ、はちみつ、○ごま、ごま	○牛乳、鶏もも肉、調理豆乳、ベーコン、○牛乳	キャベツ、ごまつな、もやし、○カットわかめ、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉、○食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、わかめおにぎり	自由保育
28 水	御飯、みそ汁(たまねぎ・もやし・れんこん)、コロッケ、せん豆腐(キャベツ)、だいこんと鶏肉の煮物	571.2(465.4) 18.3(15.5) 17.1(14.7) 2.0(1.5)	じゃがいも、七分つき米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、○卵	だいこん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、干ししいたけ、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、ウスターソース、酒、しょうゆ、みりん	牛乳100、ウエハース	牛乳130、焼き菓子	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。

