

日付	献立	エネルギー たんぱく質 糖質／塩分 ()は未発見	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 水	散らし寿司、はんぺんのすまし汁(みつば)、鶏肉の蓬田揚げ、ミニトマト	545.7(447.6) 26.0(20.9) 16.4(14.2) 2.9(2.2)	○米、○砂糖、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○卵、卵、しらす干し、油揚げ、でんぶ、はんぺん	ミニトマト、ごぼう、板こんにゃく、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)、	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、みりん	牛乳100、ビスク	牛乳130、ブリ	牛乳130、ブリ	ひな祭り誕生会
02 木	★カレーライス、わかめスープ(ヨーン)、コールスローサラダ(りんご)	603.9(508.4) 19.0(17.0) 18.8(17.0) 2.8(2.2)	米、じゃがいも、○ロールパン、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、○牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、りんご、にんじん、コーン缶、○いちごジャム、生わかめ、乗ネギ、千しへどう、グリーンピース	中華スープ、カレールウ、酢、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、シャムサンド	牛乳130、シャムサンド	
03 金	御飯、ぐすし豆腐汁(ねぎ)、鶏の西京焼き、スパゲティのサラダ(マヨネーズ)	577.1(469.5) 24.7(20.0) 18.6(15.7) 1.7(1.4)	七分つき米、○小麦粉、マヨネーズ、スパゲティ、○砂糖、砂糖、オリーブ油、○そ(甘みぞ)	○牛乳、○牛乳、鶏ごし豆、さけ、○卵、ハム、米みそ(甘みぞ)	ねぎ、きゅうり、キャベツ、○干しへどう、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、ビスク	牛乳130、レーズン蒸しパン	牛乳130、レーズン蒸しパン	お別れ遠足
06 月	三色どんぶり、みそ汁(もやし、わかめ)、磯辯さつまいも	583.7(474.1) 20.0(16.7) 17.9(15.2) 2.6(1.9)	米、さつまいも、上新粉、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、○クリームチーズ、米みそ(淡色辛みぞ)、でんぶ	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、○バイン缶、しづめが、カットわかめ、焼きのり、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、パンチズクラッカー	牛乳130、パンチズクラッcker	
07 火	★ハンバーグ、フライドポテト、野菜スープ(キャベツ)、ひじきときのきのサラダ	571.7(485.8) 22.3(19.3) 22.6(19.3) 3.0(2.3)	コッペパン、○七分つき米、マヨネーズ、パン粉、油、○ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、牛乳、ベーコン、チーズ、○しらす干し、○かぶ缶、○牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、サニーレタス、○ねぎ、ひじき	ウスターソース、食塩、コンソメ、○しょうゆ	牛乳100、ビスク	牛乳130、おにぎり(じゃこねぎ)	牛乳130、おにぎり(じゃこねぎ)	
08 水	御飯、チキンスープ(芋)、さばのトマト煮、はくさいのお浸し	579.1(470.9) 24.1(19.6) 14.8(13.1) 3.8(2.6)	七分つき米、○生中華めん、じゃがいも、油、片栗粉、○ごま油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さば、鶏もも肉	たまねぎ、ホールトマト缶詰、はくさい、にんじん、○ねぎ、コーン缶、○生わかめ、にんにく	○中華スープ、かつお・昆布だし汁、○しらす干し、しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩、○食塩、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、おやつチップ	牛乳130、おやつチップ	
09 木	お赤飯、鶏のすまし汁(えのき)、えびフライ、筑前煮、卵焼き、ボイルブロッコリー、ミニトマト	637.7(532.0) 31.0(25.4) 17.6(16.2) 3.6(2.7)	米、○フランクスン、パン粉、オピーナツバター、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、焼ふ(車ふ)、ごま	○牛乳、卵、えび、鶏もも肉、あずき(乾)、○牛乳	ミニトマト、れんこん、ブロッコリー、にんじん、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、ごぼう、えのきたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ビーナップルバーサンド	牛乳130、ビーナップルバーサンド	お別れ会食会
10 金	御飯、豆腐みそ汁(しめじ)、★はんぺんのチーズサンドブリ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト	578.3(470.4) 21.9(18.0) 19.3(16.2) 2.6(1.9)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、小麦粉	○牛乳、○牛乳、白はんぺん、木綿豆腐、○卵、○生クリーム、チーズ、米みそ(淡色辛みぞ)、卵、油揚げ	キャベツ、ミニトマト、しめじ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、クリーミーバン	牛乳130、クリーミーバン	
13 月	とうもろこし御飯、みそ汁(だいこん)、鶴の酒蒸し、きゅうりとわかめの酢の物	545.8(447.6) 22.9(18.6) 14.8(13.1) 2.6(2.0)	○ロールパン、胚芽米、米、○グラニュー糖、きび(精白粒)、○油、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みぞ)、油揚げ	きゅうり、だいこん、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、にんじん、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、酒、食塩、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、揚げぱん	牛乳130、揚げぱん	
14 火	パン・クロワッサン、豆乳スープ(さつまいも・野菜)、ハニースペイシーチキン、にんじんのシンプルサラダ、ボイルブロッコリー	558.2(474.9) 24.6(20.6) 23.9(20.6) 2.1(1.6)	クロワッサン、○米、さつまいも、油、はちみつ、○油、○ごま油、砂糖	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、卵、○干しうび、○牛乳	にんじん、たまねぎ、ほらねんそう、ブロッコリー、チキングランジ、きゅうり、えのきたけ、にんにく	○オイスタークリーム、酢、コンソメ、食塩、カレー粉、○食塩、こしょう	牛乳100、ビスク	牛乳130、ほうれん草のチャーハン	牛乳130、ほうれん草のチャーハン	
15 水	御飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、さわらしと春の煮物、はくさいの草とえのき草の和え物	561.9(458.6) 26.4(21.2) 13.6(12.3) 2.6(2.0)	○ゆでうどん、七分つき米、○ごま油	○牛乳、○牛乳、さわら、○豚肉(化も)、米みそ(淡色辛みぞ)、油揚げ	はくさいんそう、にんじん、○キャベツ、なす、たまねぎ、○ねぎ、○にんじん、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、○しらす干し、みりん、みりん、酒、食塩、○食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、焼きどんどん・しょうゆ味	牛乳130、焼きどんどん・しょうゆ味	
16 木	御飯、中華スープ(ニラ玉)、鶏ささ身の甘酢あんかけ、キャベツのお浸し	578.2(490.4) 25.6(21.7) 17.4(16.0) 2.1(1.7)	七分つき米、○小麦粉、油、片栗粉、○砂糖、上新粉、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、卵、○卵、○脱脂粉乳、○バター、かつお節、○牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、○コーン缶、ナシグリーン、にんじん、チヂミ	中華スープ、しょうゆ、酢、食塩、和風だしの素、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、どうもろこし蒸しパン	牛乳130、どうもろこし蒸しパン	
17 金	御飯、みそ汁(はくさい・油揚げ)、鶏団子の照り煮、もやしのゆかりあえ	543.6(446.1) 23.3(19.0) 15.9(13.8) 1.8(1.4)	七分つき米、○マカラニ、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みぞ)、○きな粉、油揚げ	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しぼり、酒、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ニカラニ	牛乳130、ニカラニ	
21 火	パン・ロールパン、かぶのスープ、かぼちゃグランタン、きゅうりとコーンのサラダ	592.3(500.3) 18.9(17.0) 20.7(18.3) 2.5(1.9)	ロールパン、○米、マカラニ、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油	○牛乳、牛乳、バター、豚ひき肉、とろけるチーズ、ベーコン、○牛乳	かぼちゃ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、コーン缶、かぶ、葉、○塩こんぶ、○焼きのり	コンソメ、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、昆布おにぎり	牛乳130、昆布おにぎり	
22 水	御飯、五目汁(里芋・大根)、かじきのケチャップ煮、きんぴらごぼう(豚ひき肉)	563.3(459.9) 24.3(19.7) 22.3(18.3) 2.0(1.6)	七分つき米、さといも、油、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、○豚ひき肉、かじき、豚ひき肉、油揚げ	ごぼう、にんじん、だいこん、だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しぼり、ケチャップ、みりん、ウスターソース、食塩	牛乳100、ビスク	牛乳130、フレーク	牛乳130、フレーク	
23 木	御飯、みそ汁(もやし・大根)、肉豆蔵(ひき肉)、春雨と炒り卵のサラダ	571.6(485.6) 23.1(19.9) 18.5(16.8) 2.7(2.1)	七分つき米、○上新粉、砂糖、はるさめ、油、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、焼豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みぞ)、○豆乳、○牛乳	もやし、たまねぎ、だいこん、○ごまつな、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ、しづめが	かつお・昆布だし汁、しぼり、酢、みりん、食塩、○食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、蒸しパン(和風やさしい)	牛乳130、蒸しパン(和風やさしい)	
24 金	御飯、みそ汁(わかめ・たまねぎ)、肉じゃが(豚肉)、はくさいの草ときのこのサラダ	540.7(444.1) 17.6(15.0) 15.0(13.2) 2.9(2.0)	七分つき米、じゃがいも、○コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みぞ)、卵、油揚げ、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、しゃぶしゃぶ、にんじん、しめじ、えのきたけ、さやえんどう、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しぼり、みりん、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、コーンフレーク	牛乳130、コーンフレーク	自由保育
27 月	五目ご飯、豆腐みそ汁(あげ)、肉団子の揚げ煮	599.2(485.0) 26.2(21.0) 20.6(17.1) 3.0(2.2)	米、○わらび餅粉、パン粉、油、砂糖、○砂糖、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みぞ)、卵、油揚げ、牛乳、○きな粉	にんじん、たまねぎ、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、いんげん、カットわかめ、干しつけ	かつお・昆布だし汁、しぼり、酒、みりん、食塩、○食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、コーンフレーク	牛乳130、コーンフレーク	自由保育
28 火	パン・食パン、白菜スープ(春雨)、コロッケ(冷凍)、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト	596.8(503.4) 21.8(19.0) 16.0(16.8) 2.7(2.1)	じゃがいも、食パン、○米、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、はるさめ、○ごま、オリーブ油	○牛乳、○牛乳、○猪肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みぞ)、卵、油揚げ、牛乳、○きな粉	キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、ウスタークリーム、酢、コーンソース、食塩、こしょう	牛乳100、ビスク	牛乳100、ウエハース	牛乳130、鮭巻にぎり	牛乳130、鮭巻にぎり	自由保育
29 水	御飯、けんちん汁(鶏肉)、さばの焼きおろし煮、はくさいの草の白あえ(ひじき)	581.5(472.6) 23.2(22.4) 23.0(18.8) 2.2(2.1)	七分つき米、○ホットケーキ粉、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、牛乳、○きな粉	だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう、ひじき	かつおだし汁、しぼり、昆布だし汁、しぼり、酒、みりん、食塩、○食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、黒糖わらび餅	牛乳130、黒糖わらび餅	自由保育
30 木	御飯、わかめスープ(キャベツ)、厚揚げのそぼろ煮、さつまいもサラダ(ソナ)	599.4(505.2) 23.1(19.8) 19.6(17.6) 1.8(1.5)	七分つき米、さつまいも、○マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、シナ水煮缶、○しらす干し、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、チヂミサイド、コーン缶、えのきたけ、グリーンピース、○あさつき、カット	しぼり、酢、酒、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、じょことトースト(ねぎ)	牛乳130、じょことトースト(ねぎ)	自由保育
31 金	御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、松風焼き(豆腐入り)、切干大根と凍り豆腐の煮物	563.5(450.0) 22.7(18.6) 16.6(14.3) 2.4(1.9)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、パン粉、砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みぞ)、卵、牛乳、凍り豆腐、油揚げ、○パ	ねぎ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、干しこいし	煮干し汁、しぼり	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ワッフル	牛乳130、ワッフル	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。

