



献立表



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
02 (月)	玄米ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのゆかりあえ ポパイスープ カラダ強くするヨーグルト	玄米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油	豚肉、牛乳、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しょうが、カットわかめ	酢、しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ	牛乳(100) ☆がんとつき 牛乳(100)	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.9 g 塩分 1.7 mg
03 (火)	わかめごはん かじきの照り焼き ほうれん草とえのき茸のお浸し 豆腐のみそ汁 バナナ	米、砂糖	かじき、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	バナナ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳(100) お米でスイートポテト 牛乳(100/200)	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 14.3 g 塩分 2.1 mg
04 (水)	◆ たんじょうびかい ◆ カレー風味ごはん 鶏のから揚げ きやべつとコーンのソテー きのこスープ 誕生日ケーキ(みかん缶)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	鶏肉、生クリーム、卵	キャベツ、もやし、コーン、しめじ、みかん缶、わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	ヤクルト どらやき 牛乳(100)	エネルギー 637 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.3 g 塩分 2.4 mg
05 (木)	玄米ごはん 焼き塩さば おざく ほうれん草のみそ汁 ミニゼリー	玄米、小麦粉、さといも、つきこんにやく、砂糖、油	塩さば、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、チーズ、かつお節、牛乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、本みりん	牛乳(100) ☆ベーコン&チーズのお好み焼き 牛乳(100/200)	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.7 g 塩分 2.6 mg
06 (金)	玄米ごはん マーボーなす オイキムチ 中華スープ チーズ	玄米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	なす、きゅうり、たまねぎ、根深ねぎ、こまつな、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、中華だし、トウバンジャン	牛乳(100) ☆大学芋 牛乳(100)	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 21.0 g 塩分 2.1 mg
07 (土)	とりみそうどん ヨーグルト	干しうどん	鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、根深ねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、みりん	カルシウム チーズで鉄分 せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 7.5 g 塩分 3.1 mg
10 (火)	玄米ごはん 西京焼き 小松菜の煮浸し じゃがいものみそ汁 みかん缶	玄米、じゃがいも、油、砂糖	たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	こまつな、みかん缶、たまねぎ、にんじん、わかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	カルシウム ももタルト 牛乳(100/200)	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.3 g 塩分 2.1 mg
11 (水)	玄米ごはん タンドリーチキン ブロッコリーの彩りあえ ウイナースープ オレンジ	玄米、パン、砂糖、油、ごま油	鶏肉、ヨーグルト、ウイナー、かつお節、牛乳	オレンジ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、コーン、にんにく	しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、かつおだし汁	牛乳(100) ☆あげぼん 牛乳(100/200)	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.0 g 塩分 2.1 mg
12 (木)	野菜丼 里芋の煮ころがし もやしのみそ汁 ミニゼリー	米、さといも、砂糖、油	鶏肉、トーフミール、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、わかめ	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳(100) ミニたいやき ぶどう果汁	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.3 g 塩分 2.4 mg
13 (金)	★ 希望保育・愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をおねがいします					カルシウム せんべい・ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 137 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 0.4 g
14 (土)	★ 希望保育・愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をおねがいします					カルシウム せんべい・ビスケット みかん果汁	エネルギー 120 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 0.7 g
16 (月)	★ 希望保育・愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をおねがいします					カルシウム せんべい・ビスケット みかん果汁	エネルギー 120 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 0.7 g
17 (火)	ごはん ベーコン入りポークビーンズ のり塩ポテト きやべつスープ チーズ	米、ポテト、オリーブ油、油	だいた、豚肉、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、トマト、わかめ、あおのり	ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ、ワイン(赤)、こしょう	牛乳(100) みかんクレープ 麦茶	エネルギー 488 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 17.4 g 塩分 2.0 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
18 (水)	玄米ごはん 鉄之助のりごま かじきの竜田揚げ はくさいの昆布煮 もやしのみそ汁 みかん缶	さつまいも、玄米、 片栗粉、油	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	はくさい、みかん缶、もやし、ほうれんそう、にんじん、塩こんぶ、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ	ヤクルト ☆やきいも 牛乳(100/200)	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.1 g 塩分 2.0 mg
19 (木)	玄米ごはん 豚肉と夏野菜の味噌炒め 蒸しシューマイ 中華スープ オレンジ	玄米、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、なす、 キャベツ、ピーマン、 たまねぎ、にんじん、 みかん缶	しょうゆ、中華だし、 食塩	牛乳(100) ☆ミックスフルーツ ヨーグルト せんべい 麦茶	エネルギー 544 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.0 g 塩分 2.1 mg
20 (金)	玄米ごはん 鮭の香草焼き 里芋と人参のみそ煮 豆腐とほうれんそうのみそ汁 バナナ	玄米、さといも、オリーブ油、 パン粉、砂糖、油	さけ、絹ごし豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、 豚肉、牛乳	バナナ、キャベツ、 ほうれんそう、にんじん、 いんげん、根深ねぎ	かつおだし汁、 ワイン(白)、食塩、 カレー粉、パセリ粉、 こしょう	牛乳(100) ☆焼きそば 牛乳(100/200)	エネルギー 719 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 25.6 g 塩分 2.5 mg
21 (土)	煮込みうどん ヨーグルト	干しうどん	鶏肉	こまつな、根深ねぎ、 にんじん、干しいたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、本みりん	カルシウムチーズで鉄分 せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 6.5 g 塩分 mg
23 (月)	ごはん 魚のねぎみそ焼き ほうれん草の煮浸し じゃがいものみそ汁 みかん缶	米、じゃがいも、 ごま油	たら、米みそ(淡色辛みそ)、 ごま、牛乳	みかん缶、ほうれんそう、 キャベツ、たまねぎ、 根深ねぎ、わかめ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	牛乳(100) ベルギーワッフル 牛乳(100/200)	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.5 g 塩分 2.2 mg
24 (火)	ゆかりごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとハムのソテー えのきのスープ チーズ	米、油	鶏肉、ハム、ごま	キャベツ、たまねぎ、 こまつな、えのきたけ、 にんじん、マーマレード	しょうゆ、コンソメ、 食塩、こしょう	牛乳(100) ☆手作りゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 7.6 g 塩分 2.2 mg
25 (水)	玄米ごはん さばの煮つけ 切り干し大根とひじきの煮物 わかめのみそ汁 オレンジ	玄米、砂糖、油	さば、絹ごし豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	オレンジ、とうもろこし、 にんじん、切り干しだいこん、 根深ねぎ、しょうが、 干しいたけ、ひじき、 わかめ、バナナ	かつおだし汁、 しょうゆ、本みりん、 食塩	ヤクルト ☆ほしぐみさんが皮をむいてくれたとうもろこし バナナ(はな・ゆめ・にじ) 麦茶	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.5 g 塩分 1.8 mg
26 (木)	カレーうどん 春巻き カラダ強くするヨーグルト	米、干しうどん、 油、砂糖	豚肉	たまねぎ、根深ねぎ、 にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、 カレールー、しょうゆ、 本みりん、食塩	牛乳(100) ☆さくらご飯おにぎり 麦茶	エネルギー 591 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.8 g 塩分 3.5 mg
27 (金)	玄米ごはん キャベツと豚肉のみそ炒め 焼きスイートポテト しめじのスープ ミニゼリー	玄米、食パン、 マヨネーズ、油、砂糖	豚肉、ハム、 米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、 赤ピーマン、しめじ、 にんじん、根深ねぎ、 しょうが	しょうゆ、食塩、 中華だし	牛乳(100) ☆ハムマヨトースト 牛乳(100)	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.0 g 塩分 2.2 mg
28 (土)	味噌煮込みうどん ヨーグルト	干しうどん	米みそ(淡色辛みそ)、 鶏肉、油揚げ	はくさい、根深ねぎ、 にんじん	かつおだし汁、 本みりん	カルシウムチーズで鉄分 せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.2 g 塩分 3.1 mg
30 (月)	◆ わしよくのひ ◆ ごはん さけの塩焼き 五目豆 じゃがいものみそ汁 オレンジ	米、食パン、 じゃがいも、マーガリン、 つきこんにやく、砂糖	さけ、だいち、 米みそ(淡色辛みそ)、 粉チーズ、すりごま	オレンジ、根深ねぎ、 にんじん、ごぼう、 こんぶ、わかめ、 あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ、本みりん	牛乳(100) ☆カルシウムラスク 牛乳(100)	エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.0 g 塩分 3.1 mg
31 (火)	◆ やさいのひ ◆ やさいのひ とくべつらーめん 揚げぎょうざ カラダ強くするヨーグルト	米、中華めん、 油	豚肉	もやし、たまねぎ、 葉ねぎ、にんじん、 コーン、たけのこ、 にら、にんにく、 わかめ	しょうゆ、 かつおだし汁、食塩、 こしょう	牛乳(100) ☆青菜のおにぎり 麦茶	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.6 g 塩分 3.8 mg