

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		
01	御飯 バナナ 揚げだし豆腐 きゅうりのマヨサラダ ひき肉スープ	栃木県産無洗米、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し、かつお節	バナナ、きゅうり、ほうれんそう、人参、カーネルコーン、こねぎ	だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 おにぎり(じゃこおほか)	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.4 g カルシウム 259 mg
02	御飯 鮭の照り焼き 根菜と里芋の煮物 生揚げの中華スープ(生揚げ・わかめ)	栃木県産無洗米、さといも(冷凍)1/4カット、砂糖	牛乳、マス(40g)5切れずつ小分け、生揚げ	大根、いんげん(冷凍)、人参、れんこん、絹さや(冷凍)、こねぎ、塩昆布、白いりごま(小規格)、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳 牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 421 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 10.0 g カルシウム 243 mg
03	焼き鳥井 はくさいのツナ和え みそ汁(こまつな・えのき) オレンジ	栃木県産無洗米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、白みそ、鶏もも肉 小間(皮無し)、ツナ水煮缶、きな粉	オレンジ、はくさい、ムキたまねぎ、こまつな、人参、えのきたけ、焼きのり(きざみ)	だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 270 mg
05	肉うどん アスパラソテー 甘夏缶	ゆでうどん、栃木県産無洗米、油、砂糖	牛乳、豚肉(小間)、マス(40g)5切れずつ小分け	グリーンアスパラガス、甘夏みかん2号缶、長ねぎ、人参、白いりごま(小規格)、焼きのり(きざみ)	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、チキンコンソメ	牛乳 牛乳 おにぎり(さけ・ごま)	エネルギー 407 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.7 g カルシウム 210 mg
06	御飯 肉豆腐 ブロッコリーソテー みそ汁(なめこ)	栃木県産無洗米、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(小間)、鶏ももひき肉(皮無し)、白みそ	ムキたまねぎ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、なめこ、しめじ、こねぎ、ビーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、チキンコンソメ、食塩	牛乳 牛乳 おやつ・ケチャップライス	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.7 g カルシウム 223 mg
07	御飯 なし 鶏のから揚げ ナムル コンソメスープ(チンゲン菜・玉ねぎ)	栃木県産無洗米、ゆでうどん、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	なし、ムキたまねぎ、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、人参、こねぎ、白いりごま(小規格)、にんにく、しょうゆ	野菜スープ、だし汁、しょうゆ、みりん、チキンコンソメ、食塩	牛乳 牛乳 ミニきつねうどん	エネルギー 427 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 234 mg
08	御飯 あじのかば焼き 大根と小松菜のおひたし みそ汁(キャベツ・あげ)	栃木県産無洗米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、あじ40g(5切れずつ小分け冷凍)、白みそ、油揚げ	かぼちゃ、大根、ほうれんそう、こまつな、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、おろししょうが	牛乳 牛乳 かぼちゃ茶巾	エネルギー 361 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.5 g カルシウム 250 mg
09	カレーライス アスパラサラダ バナナ	栃木県産無洗米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(小間)、無調整豆乳	ムキたまねぎ、バナナ、グリーンアスパラガス、人参、なす、いちごジャム、ビーマン、カーネルコーン(冷凍)、ポツ	カレールー、食塩	牛乳 牛乳 蒸しパン・ジャム(卵なし・豆乳)	エネルギー 515 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 21.0 g カルシウム 222 mg
10	あんかけ焼きそば 切干大根の和え物(しらす干し) りんご缶	太鼓判中華麺(卵無し)冷凍、さといも(冷凍)1/4カット、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(小間)、しらす干し、かつお節	りんご(缶詰・四つ割り)、はくさい、ムキたまねぎ、きゅうり、人参、切り干しだいこん、いんげん(冷凍)、干ししいたけ	だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 ペイクド里芋(おやつ)	エネルギー 320 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 12.8 g カルシウム 231 mg
12	御飯 白身魚のオーロラソース コールスローサラダ オニオンスープ	栃木県産無洗米、七分つき米、油、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、たら(5切れずつ小分け)、しらす干し	キャベツ、ムキたまねぎ、きゅうり、人参、かぼちゃ、にら、ポツカレモン、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、食塩、酒、しょうゆ、チキンコンソメ、パセリ粉	牛乳 牛乳 雑炊(しらす・キャベツ)	エネルギー 389 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 13.9 g カルシウム 212 mg
13	御飯 もも缶 豚肉と厚揚げの炒めもの さつま芋と人参の煮物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	栃木県産無洗米、さつま芋、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(小間)、生揚げ、マス(40g)5切れずつ小分け、白みそ	もも缶(白桃) ダイスカット、かぼちゃ、キャベツ、人参、もやし、長ねぎ、白いりごま(小規格)	だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 おにぎり(さけわかめ)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.8 g カルシウム 245 mg
14	御飯 ピーマンの細切り炒め 小松菜とコーンの和え物 すまし汁(はくさい・えのき)	じゃがいも、栃木県産無洗米、片栗粉、油、はるさめ	牛乳、豚肉(もも)	こまつな、はくさい、黄ピーマン、ピーマン、カーネルコーン(冷凍)、えのきたけ、人参、あおのり	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 芋もち	エネルギー 396 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.9 g カルシウム 248 mg
15	御飯 バナナ 揚げだし豆腐 きゅうりのマヨサラダ ひき肉スープ	栃木県産無洗米、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し、かつお節	バナナ、きゅうり、ほうれんそう、人参、カーネルコーン、こねぎ	だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 おにぎり(じゃこおほか)	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.4 g カルシウム 259 mg
16	御飯 鮭の照り焼き 根菜と里芋の煮物 生揚げの中華スープ(生揚げ・わかめ)	栃木県産無洗米、さといも(冷凍)1/4カット、砂糖	牛乳、マス(40g)5切れずつ小分け、生揚げ	大根、いんげん(冷凍)、人参、れんこん、絹さや(冷凍)、こねぎ、塩昆布、白いりごま(小規格)、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳 牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 421 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 10.0 g カルシウム 243 mg
17	焼き鳥井 はくさいのツナ和え みそ汁(こまつな・えのき) オレンジ	栃木県産無洗米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、白みそ、鶏もも肉 小間(皮無し)、ツナ水煮缶、きな粉	オレンジ、はくさい、ムキたまねぎ、こまつな、人参、えのきたけ、焼きのり(きざみ)	だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 270 mg

献立の平均栄養価 以上児
未満児

エネルギー477Kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.0g カルシウム 188mg 鉄分 2mg
エネルギー 427Kcal 蛋白質 16.4g 脂質 14.2g カルシウム 237mg 鉄分 2mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
20 (火)	御飯 肉豆腐 ブロッコリーソテー みそ汁(なめこ)	栃木県産無洗米、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(小間)、鶏ももひき肉(皮無し)、白みそ	ムキたまねぎ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、なめこ、しめじ、こねぎ、ピーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、チキンコンソメ、食塩	牛乳 牛乳 おやつ・ケチャップライス	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.7 g カルシウム 223 mg
21 (水)	御飯 鶏のから揚げ ナムル コンソメスープ(チンゲン菜・玉ねぎ)	なし 栃木県産無洗米、ゆでうどん、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	なし、ムキたまねぎ、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、人参、こねぎ、白いりごま(小規格)、にんにく、しょうゆ	野菜スープ、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、チキンコンソメ、食塩	牛乳 牛乳 ミニきつねうどん	エネルギー 427 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 234 mg
22 (木)	御飯 あじのかば焼き 大根と小松菜のおひたし みそ汁(キャベツ・あげ)	栃木県産無洗米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、あじ40g(5切れずつ小分け冷凍)、白みそ、油揚げ	かぼちゃ、大根、ほうれんそう、ごまつな、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、おろししょうが	牛乳 牛乳 かぼちゃ茶巾	エネルギー 361 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.5 g カルシウム 250 mg
24 (土)	あんかけ焼きそば 切干大根の和え物(しらす干し) りんご缶	太鼓判中華麺(卵無し)冷凍、さといも(冷凍)1/4カット、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(小間)、しらす干し、かつお節	りんご(缶詰・四つ割り)、はくさい、ムキたまねぎ、きゅうり、人参、切り干しだいこん、いんげん(冷凍)、干ししいた	だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 ペイクド里芋(おやつ)	エネルギー 320 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 12.8 g カルシウム 231 mg
26 (月)	御飯 白身魚のオーロラソース コールスローサラダ オニオンスープ	栃木県産無洗米、七分つき米、油、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、たら(5切れずつ小分け)、しらす干し	キャベツ、ムキたまねぎ、きゅうり、人参、かぼちゃ、にら、ポッカレモン、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、食塩、酒、しょうゆ、チキンコンソメ、パセリ粉	牛乳 牛乳 雑炊(しらす・キャベツ)	エネルギー 389 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 13.9 g カルシウム 212 mg
27 (火)	御飯 豚肉と厚揚げの炒めもの さつま芋と人参の煮物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	栃木県産無洗米、さつまいも、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(小間)、生揚げ、マス(40g)5切れずつ小分け、白みそ	もも缶(白桃)ダイスカット、かぼちゃ、キャベツ、人参、もやし、長ねぎ、白いりごま(小規格)	だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 おにぎり(さけわかめ)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.8 g カルシウム 245 mg
28 (水)	御飯 ピーマンの細切り炒め 小松菜とコーンの和え物 すまし汁(はくさい・えのき)	じゃがいも、栃木県産無洗米、片栗粉、油、はるさめ	牛乳、豚肉(もも)	ごまつな、はくさい、黄ピーマン、ピーマン、カーネルコーン(冷凍)、えのきたけ、人参、あおのり	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 芋もち	エネルギー 396 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.9 g カルシウム 248 mg
29 (木)	肉うどん アスパラソテー 甘夏缶	ゆでうどん、栃木県産無洗米、油、砂糖	牛乳、豚肉(小間)、マス(40g)5切れずつ小分け	グリーンアスパラガス、甘夏みかん2号缶、長ねぎ、人参、白いりごま(小規格)、焼きのり(きざみ)	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、チキンコンソメ	牛乳 牛乳 おにぎり(さけ・ごま)	エネルギー 407 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.7 g カルシウム 210 mg
30 (金)	カレーライス アスパラサラダ バナナ	栃木県産無洗米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(小間)、無調整豆乳	ムキたまねぎ、バナナ、グリーンアスパラガス、人参、なす、いちごジャム、ピーマン、カーネルコーン(冷凍)、ポッ	カレールー、食塩	牛乳 牛乳 蒸しパン・ジャム(卵なし・豆乳)	エネルギー 515 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 21.0 g カルシウム 222 mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー477Kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.0g カルシウム 188mg 鉄分 2mg
未満児 エネルギー 427Kcal 蛋白質 16.4g 脂質 14.2g カルシウム 237mg 鉄分 2mg