

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	乳 児 幼 児		
01	御飯 (あじの香り焼き 火 切干大根の煮物) みそ汁(さつまいも・高野豆腐)	米、ロールパン、さつまいも、油、砂糖	牛乳、あじ、ツナ缶(水煮)、凍り豆腐、みそ	人参、長ねぎ、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー	444	506 kcal
02	うどんの日 (肉みそうどん 黄桃缶 水 厚揚げと小松菜のナムル) みそ汁(玉葱・豆苗)	うどん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、みそ、しらす干し	たまねぎ、こまつな、黄桃缶ダイスカット、人参、ピーマン、豆苗、干しいたけ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	エネルギー	453	503 kcal
03	わかめ御飯 (厚焼きたまご 木 キャベツと海苔のサラダ) すまし汁(大根・大根葉)	米、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、油	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)、かつお節	キャベツ、大根、たまねぎ、人参、きゅうり、だいこん葉、グリーンピース、ひじき、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、炊き込みわかめ、塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー	452	516 kcal
04	梨の日 (御飯 みそ汁(小松菜・えのき) 金 豆腐ハンバーグ なし) トマトとハムのサラダ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、バター、マーマレードジャム	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ(ひき肉)、ハム、みそ	トマト、なし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 オレンジスコーン	エネルギー	454	519 kcal
05	御飯 (鶏じゃが 土 ほうれん草のごま和え) みそ汁(高野豆腐・いんげん)	さといも、じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、みそ	人参、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 さといももち	エネルギー	450	513 kcal
07	七夕 (七夕ごはん 月 かぼちゃの枝豆あんかけ) すまし汁(そうめん・大根葉)	米、米粉、小麦粉、そうめん、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、きな粉	かぼちゃ、ほうれんそう、人参、えだまめ、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、ベーキングパウダー、中華だしの素	牛乳 牛乳 さくべい	エネルギー	450	514 kcal
08	食パン (クリームシチュー 火 キャベツのツナサラダ) コンソメスープ(小松菜・葱)	食パン、米、じゃがいも、油、砂糖、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶(水煮)	キャベツ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ、グリーンピース、切干大根、塩昆布	シチューの素、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(塩昆布・ごま)	エネルギー	468	539 kcal
09	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) (さばのカレー焼き 水 青のり粉ふき芋(添え物)) 白菜とコーンの和え物	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、さば、豆腐、無調整豆乳、みそ	はくさい、パナナ、人参、コーン、わかめ、あおのり	だし汁、ココア、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ココアパナナケーキ	エネルギー	439	500 kcal
10	納豆の日 (麦ごはん 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜) 木 鶏肉の生姜焼き すいか) オクラの納豆和え	米、さつまいも、小麦粉、押麦、油、砂糖	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、納豆、みそ、かつお節	すいか、人参、オクラ、コーン、みずな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、おろししょうが	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー	439	500 kcal
11	スパゲティミートソース (小松菜とベーコンのソテー 金 野菜スープ(じゃがいも・もやし)) ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、しらす干し、ベーコン、かつお節	たまねぎ、こまつな、ホールトマト、もやし、みかん缶、いんげん、人参、えのきたけ、しいたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかかにぎり	エネルギー	464	530 kcal
12	豚丼 (里芋と厚揚げの煮物 土 みそ汁(わかめ・麩))	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、麩	牛乳、豚肉、生揚げ、無調整豆乳、みそ	たまねぎ、長ねぎ、レーズン、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 蒸しパン(卵なし、豆乳)	エネルギー	475	544 kcal
14	御飯 (鶏の唐揚げ 月 豆腐とわかめのサラダ) コンソメスープ(小松菜・人参)	米、油、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも、豆腐	こまつな、人参、きゅうり、豆苗、長ねぎ、わかめ、刻みのり、とうもろこし	しょうゆ、みりん、中華だしの素、コンソメ、酢、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳  牛乳 とうもろこし	エネルギー	438	500 kcal
15	御飯 (あじの香り焼き 火 切干大根の煮物) みそ汁(さつまいも・高野豆腐)	米、ロールパン、さつまいも、油、砂糖	牛乳、あじ、ツナ缶(水煮)、凍り豆腐、みそ	人参、長ねぎ、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー	444	506 kcal
16	肉みそうどん (厚揚げと小松菜のナムル 水 みそ汁(玉葱・豆苗)) 黄桃缶	うどん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、みそ、しらす干し	たまねぎ、こまつな、黄桃缶ダイスカット、人参、ピーマン、豆苗、干しいたけ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	エネルギー	453	503 kcal
17	わかめ御飯 (厚焼きたまご 木 キャベツと海苔のサラダ) すまし汁(大根・大根葉)	米、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、油	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)、かつお節	キャベツ、大根、たまねぎ、人参、きゅうり、だいこん葉、グリーンピース、ひじき、干しいたけ、刻みのり	だし汁、だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、炊き込みわかめ、塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー	452	516 kcal

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシブレイクはアレレゲンフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

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		乳児 幼児		
18 (金)	御飯 (豆腐ハンバーグ トマトとハムのサラダ みそ汁(小松菜・えのき)	米、小麦粉、砂糖、 片栗粉、バター、 マーマレードジャム	牛乳、豆腐、豚ひ き肉、鶏ささみ(ひ き肉)、ハム、みそ	トマト、なし、たまねぎ、こま つな、きゅうり、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、 酢、ベーキングパウ ダー、塩、おろしに んにく	牛乳 牛乳 オレンジスコーン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	454 19.5 15 1.2	519 kcal 21.7 g 15.7 g 1.4 g
19 (土)	御飯 (鶏じゃが ほうれん草のごま和え みそ汁(高野豆腐・もやし)	さといも、じゃがい も、米、片栗粉、砂 糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、凍 り豆腐、みそ	人参、ほうれんそう、たまね ぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 さといももち	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 18.1 14.9 1.7	513 kcal 19.9 g 15.6 g 2.0 g
22 (火)	食パン (クリームシチュー キャベツのツナサラダ コンソメスープ(小松菜・葱)	食パン、米、じゃが いも、油、砂糖、白 いりごま	牛乳、鶏もも肉、ツ ナ缶(水煮)	キャベツ、たまねぎ、こまつ な、人参、長ねぎ、グリーン ピース、切干大根、塩昆布	シチューの素、酢、 コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(塩昆布・ごま)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	468 22.6 14.2 2.1	539 kcal 25.8 g 14.9 g 2.6 g
23 (水)	御飯 (さばのカレー焼き 青のり粉ふき芋(添え物) 白菜とコーンの和え物)	米、じゃがいも、ホッ トケーキミックス、砂 糖、油	牛乳、さば、豆腐、 無調整豆乳、みそ	はくさい、パナナ、人参、 コーン、わかめ、あおのり	だし汁、ココア、しょ うゆ、みりん、塩、カ レー粉	牛乳 牛乳 ココアパナナケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	439 18.8 12.8 1.3	500 kcal 20.9 g 15.5 g 1.6 g
24 (木)	スパゲティミートソース (小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ(じゃがいも・もやし) ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃ がいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、 豚ひき肉、しらす 干し、ベーコン、か つお節	たまねぎ、こまつな、ホール トマト、もやし、みかん缶、い んげん、人参、えのきたけ、 しいたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コ ンソメ、塩、おろしに んにく	牛乳 牛乳 じゃこおかかのにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	464 20.6 14.5 0.9	530 kcal 23 g 15.1 g 1.1 g
25 (金)	御飯 (鶏のから揚げ ゆで枝豆 コンソメスープ(小松菜・人参)	米、焼きそばめん、 油、片栗粉、ごま 油、砂糖	牛乳、鶏もも、豚肉	キャベツ、人参、白桃缶、パ イナップル、こまつな、みか ん缶、枝豆、ピーマン	ソース、しょうゆ、み りん、コンソメ、塩、お ろししょうが、おろし にんにく	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	425 17.3 15.7 1.1	459 kcal 18.4 g 15.8 g 1.3 g
26 (土)	豚丼 (里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・麴)	米、さといも、小麦 粉、砂糖、油、麴	牛乳、豚肉、生揚 げ、無調整豆乳、 みそ	たまねぎ、長ねぎ、レーズ ン、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、み りん、酒、ベーキング パウダー、おろししょ うが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 蒸しパン(卵なし、豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	475 19.3 17.3 1.5	544 kcal 21.5 g 18.6 g 1.7 g
28 (月)	麦ごはん (鶏肉の生姜焼き オクラの納豆和え 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	米、さつまいも、小 麦粉、押麦、油、砂 糖	牛乳、無調整豆 乳、鶏もも肉、納 豆、みそ、かつお 節	すいか、人参、オクラ、コー ン、みずな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、み りん、酒、中華だしの 素、おろししょうが	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	439 19.7 11.7 1.6	500 kcal 22 g 11.6 g 1.9 mg
29 (火)	三色ごはん (かぼちゃの枝豆あんかけ すまし汁(そうめん・大根葉)	米、米粉、小麦粉、 そうめん、砂糖、油、 ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき 肉、きな粉	かぼちゃ、ほうれんそう、人 参、えだまめ、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、み りん、酒、塩、ベーキ ングパウダー、中華 だしの素	牛乳 牛乳 さくべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 16.7 15.2 1.8	514 kcal 18.2 g 16 g 2.2 g
30 (水)	おたのしみ給食 (御飯 レバーカツ 青菜としらすの和え物)	米、ホットケーキミ ックス、いちごジャム、 パン粉、油、小麦 粉、砂糖、白いりご ま	牛乳、豚レバー、 豆腐、無調整豆 乳、ホイップクリー ム、しらす干し、か つお節	こまつな、なす、もやし、パ イナップル、長ねぎ、ひじき	だし汁、ソース、しょ うゆ、酒、中華だしの 素、おろししょうが、 おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 お楽しみケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	460 20.1 14.6 1.3	530 kcal 22.7 g 15.4 g 1.6 g
31 (木)	ハヤシライス (キャベツのサラダ コンソメスープ(人参・えのき) バナナ	米、じゃがいも、麴、 バター、油、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、パナ ナ、人参、マッシュルーム、 だいこん葉、えのきたけ、 レーズン、あおのり	ハヤシルウ、酢、塩、 コンソメ	牛乳 牛乳 麴のスナック	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	471 18.6 19.4 1.6	540 kcal 20.5 g 21.2 g 1.9 g
							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g mg
							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g g
							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g g
平均 栄養 価							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	453 19.2 15.1 1.5	kcal g g g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレレゲンフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

年 月



献立表

タムスわんぱく保育園川口

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				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 (火) ～	全粥 たらと高野豆腐の煮物 人参の煮物 みそ汁(さつまいも)	おかゆ、さつまいも	たら、みそ、凍り豆腐	人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 89 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 0.7 g 食 塩 0.5 g
02 (水) ～	肉うどん 小松菜のおひたし 人参のだし煮	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	人参、こまつな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 82 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.4 g 食 塩 1 g
03 (木) ～	全粥 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのおひたし すまし汁(大根)	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、大根、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 79 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.4 g
04 (金) ～	全粥 梨のコンポート 豆腐ハンバーグあんかけ トマトときゅうりの和え物 みそ汁(小松菜)	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、みそ	なし、トマト、たまねぎ、こまつな、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 111 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.4 g
05 (土) ～	全粥 鶏じゃが ほうれん草と人参のお浸し みそ汁(高野豆腐)	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)、みそ、凍り豆腐	ほうれん草、人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 100 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.5 g
07 (月) ～	全粥 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃのあんかけ すまし汁(そうめん)	おかゆ、そうめん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	かぼちゃ、ほうれん草、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 100 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.4 g
08 (火) ～	パンかゆ 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 キャベツサラダ すまし汁(小松菜)	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、たまねぎ、こまつな、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 95 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 1.2 g 食 塩 0.6 g
09 (水) ～	全粥 白身魚のあんかけ じゃが芋の煮物 みそ汁(豆腐)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	たら、豆腐、みそ	人参、はくさい	だし汁、しょうゆ	エネルギー 89 kcal たんぱく質 4.9 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.6 g
10 (木) ～	全粥 鶏肉の煮物(人参) 人参の煮物 豆乳みそ汁(さつまいも)	おかゆ、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、みそ	人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 103 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.6 g 食 塩 0.5 g
11 (金) ～	トマトうどん ほうれん草のお浸し じゃがいものだし煮	じゃがいも、うどん	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、たまねぎ、トマト、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 101 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 0.4 g 食 塩 1.1 g
12 (土) ～	全粥 鶏肉のだししょうゆ煮 豆腐のだし煮 みそ汁(麴)	おかゆ、麴、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、みそ	たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 91 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 0.9 g 食 塩 0.5 g
14 (月) ～	全粥 鶏肉のだししょうゆ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	人参、こまつな、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 81 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.3 mg
15 (火) ～	全粥 たらと高野豆腐の煮物 人参の煮物 みそ汁(さつまいも)	おかゆ、さつまいも	たら、みそ、凍り豆腐	人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 89 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 0.7 g 食 塩 0.5 g
16 (水) ～	肉うどん 小松菜のおひたし 人参のだし煮	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	人参、こまつな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 82 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.4 g 食 塩 1 g
17 (木) ～	全粥 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのおひたし すまし汁(大根)	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、大根、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 79 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.4 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

年 月



献 立 表

タムスわんぱく保育園川口

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食)				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 （ 金 ）	全粥 梨のコンポート 豆腐ハンバーグあんかけ トマトときゅうりの和え物 みそ汁(小松菜)	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、みそ	なし、トマト、たまねぎ、こまつな、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	111 kcal 5.9 g 0.8 g 0.4 g
19 （ 土 ）	全粥 鶏じゃが ほうれん草と人参のお浸し みそ汁(高野豆腐)	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、凍り豆腐	ほうれんそう、人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	100 kcal 6.5 g 0.8 g 0.5 g
22 （ 火 ）	パンかゆ 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 キャベツサラダ すまし汁(小松菜)	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、たまねぎ、こまつな、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	95 kcal 6.1 g 1.2 g 0.6 g
23 （ 水 ）	全粥 白身魚のあんかけ じゃが芋の煮物 みそ汁(豆腐)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	たら、豆腐、みそ	人参、はくさい	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	89 kcal 4.9 g 0.8 g 0.6 g
24 （ 木 ）	トマトうどん ほうれん草のお浸し じゃがいものだし煮	じゃがいも、うどん	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれんそう、たまねぎ、トマト、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	101 kcal 5.1 g 0.4 g 1.1 g
25 （ 金 ）	全粥 鶏肉のだししょうゆ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	人参、こまつな、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	81 kcal 5.5 g 0.5 g 0.3 g
26 （ 土 ）	全粥 鶏肉のだししょうゆ煮 豆腐のだし煮 みそ汁(麴)	おかゆ、麴、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、みそ	たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	91 kcal 6.3 g 0.9 g 0.5 g
28 （ 月 ）	全粥 鶏肉の煮物(人参) 人参の煮物 豆乳みそ汁(さつまいも)	おかゆ、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、みそ	人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	103 kcal 5.7 g 0.6 g 0.5 mg
29 （ 火 ）	全粥 鶏肉と野菜の煮物 かぼちやのあんかけ すまし汁(そうめん)	おかゆ、そうめん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	かぼちや、ほうれんそう、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	100 kcal 5.7 g 0.3 g g
30 （ 水 ）	全粥 鶏レバーのだししょうゆ煮 小松菜のしらすサラダ すまし汁(豆腐)	おかゆ	鶏レバー、豆腐、しらす干し	こまつな	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	82 kcal 5.3 g 1 g 0.4 g
31 （ 木 ）	全粥 バナナ 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツのだし煮 すまし汁	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、バナナ、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	96 kcal 5.5 g 0.3 g 0.4 g
						エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	kcal g g mg
						エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	kcal g g g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。
※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

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	乳児 幼児		
01	御飯		米、 ロールパン →代 替え:食パン、さつ まいも、油、砂糖	牛乳、あじ、ツナ 缶(水煮)、凍り豆 腐、みそ	人参、長ねぎ、切干大根、 いんげん	だし汁、しょうゆ、み りん、おろしにんに く	牛乳 牛乳 揚げパン (ロールパン→食パン)	エネルギー	444	506 kcal
―	あじの香り焼き							たんぱく質	19.6	21.9 g
火	切干大根の煮物							脂 質	15.2	16 g
―	みそ汁(さつまいも・高野豆腐)							食 塩	1.6	1.9 g
02	うどんの日		うどん、米、片栗 粉、油、砂糖、ごま 油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、 生揚げ、みそ、しら す干し	たまねぎ、こまつな、黄桃 缶ダイスカット、人参、ピー マン、豆苗、干しいたけ	だし汁、酒、しょう ゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	エネルギー	453	503 kcal
―	肉みそうどん	黄桃缶						たんぱく質	19.7	21.5 g
水	厚揚げと小松菜のナムル							脂 質	16	16.9 g
―	みそ汁(玉葱・豆苗)							食 塩	1.9	2.2 g
03	わかめ御飯		米、小麦粉、メー ブルシロップ、砂糖、 ノンエッグマヨネー ズ、白いりごま、油	牛乳、 卵 →除去、 無調整豆乳、鶏さ さみ(ひき肉)、か つお節	キャベツ、大根、たまねぎ、 人参、きゅうり、だいこん 葉、グリーンピース、 ひじき →除去、干しいたけ、刻み のり	だし汁、しょうゆ、 ベーキングパウ ダー、炊き込みわか め、塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー	452	516 kcal
―	厚焼きたまご (そぼろ炒め)							たんぱく質	18.1	20 g
木	キャベツと海苔のサラダ							脂 質	15.7	16.6 g
―	すまし汁(大根・大根葉)							食 塩	1.5	1.8 g
04	梨の日		米、小麦粉、砂糖、 片栗粉、バター、 マーマレード	牛乳、豆腐、豚ひ き肉、鶏ささみ(ひ き肉)、ハム、みそ	トマト、なし、たまねぎ、こま つな、きゅうり、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、 酢、ベーキングパウ ダー、塩、おろしに んにく	牛乳 牛乳 オレンジスコーン	エネルギー	454	519 kcal
―	御飯	みそ汁(小松菜・えのき)						たんぱく質	19.5	21.7 g
金	豆腐ハンバーグ	なし						脂 質	15	15.7 g
―	トマトとハムのサラダ							食 塩	1.2	1.4 g
05	御飯		さといも、じゃがい も、米、片栗粉、砂 糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、 凍り豆腐、みそ	人参、ほうれんそう、たまね ぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 さといももち	エネルギー	450	513 kcal
―	鶏じゃが							たんぱく質	18.1	19.9 g
土	ほうれん草のごま和え							脂 質	14.9	15.6 g
―	みそ汁(高野豆腐・いんげん)							食 塩	1.7	2.0 g
07	七夕		米、米粉、小麦粉、 そうめん、砂糖、 油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき 肉、きな粉	かぼちゃ、ほうれんそう、人 参、えだまめ、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、み りん、酒、塩、ベー キングパウダー、中 華だしの素	牛乳 牛乳 さくべい	エネルギー	450	514 kcal
―	七夕ごはん							たんぱく質	16.7	18.2 g
月	かぼちゃの枝豆あんかけ							脂 質	15.2	16 g
―	すまし汁(そうめん・大根葉)							食 塩	1.8	2.2 g
08	食パン		食パン、米、じゃが いも、油、砂糖、白 いりごま	牛乳、鶏もも肉、ツ ナ缶(水煮)	キャベツ、たまねぎ、こまつ な、人参、長ねぎ、グリン ピース、切干大根、塩昆布	シチューの素、酢、 コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(塩昆布・ごま)	エネルギー	468	539 kcal
―	クリームシチュー							たんぱく質	22.6	25.8 g
火	キャベツのツナサラダ							脂 質	14.2	14.9 g
―	コンソメスープ(小松菜・葱)							食 塩	2.1	2.6 g
09	御飯	みそ汁(豆腐・わかめ)	米、じゃがいも、ホッ トケーキミックス、砂 糖、油	牛乳、さば、豆腐、 無調整豆乳、みそ	はくさい、パナナ、人参、 コーン、わかめ、あおのり	だし汁、ココア、しょ うゆ、みりん、塩、カ レー粉	牛乳 牛乳 ココアバナナケーキ	エネルギー	439	500 kcal
―	さばのカレー焼き							たんぱく質	18.8	20.9 g
水	青のり粉ふき芋(添え物)							脂 質	12.8	15.5 g
―	白菜とコーンの和え物							食 塩	1.3	1.6 g
10	納豆の日		米、さつまいも、小 麦粉、押麦、油、砂 糖	牛乳、無調整豆 乳、鶏もも肉、納 豆、みそ、かつお 節	すいか、人参、オクラ、コー ン、みずな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、み りん、酒、中華だし の素、おろししょう が	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー	439	500 kcal
―	麦ごはん	豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)						たんぱく質	19.7	22 g
木	鶏肉の生姜焼き	すいか						脂 質	11.7	11.6 g
―	オクラの納豆和え							食 塩	1.6	1.9 g
11	スパゲティミートソース		スパゲティ、米、じゃ がいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、 豚ひき肉、しらす 干し、ベーコン、か つお節	たまねぎ、こまつな、ホー ルトマト、もやし、みかん 缶、いんげん、人参、えの きたけ、しいたけ、しめじ、 刻みのり	だし汁、しょうゆ、コ ンソメ、塩、おろしに んにく	牛乳 牛乳 じゃこおかかおにぎり	エネルギー	464	530 kcal
―	小松菜とベーコンのソテー							たんぱく質	20.6	23 g
金	野菜スープ(じゃがいも・もやし)							脂 質	14.5	15.1 g
―	みかんヨーグルト							食 塩	0.9	1.1 g
12	豚丼(ごま)		米、さといも、小麦 粉、砂糖、油、麩	牛乳、豚肉、生揚 げ、無調整豆乳、 みそ	たまねぎ、長ねぎ、レーズ ン、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、み りん、酒、ベーキン グパウダー、おろし しょうが、おろしにん にく	牛乳 牛乳 蒸しパン(卵なし、豆乳)	エネルギー	475	544 kcal
―	里芋と厚揚げの煮物							たんぱく質	19.3	21.5 g
土	みそ汁(わかめ・麩)							脂 質	17.3	18.6 g
―								食 塩	1.5	1.7 g
14	御飯		米、、油、片栗粉、 砂糖、はるさめ、ご ま油、白いりごま	牛乳、鶏もも、豆 腐	こまつな、人参、きゅうり、 豆苗、長ねぎ、わかめ、刻 みのり、とうもろこし	しょうゆ、みりん、中 華だしの素、コンソ メ、酢、塩、おろし しょうが、おろしにん にく	牛乳 牛乳 とうもろこし	エネルギー	438	500 kcal
―	鶏の唐揚げ							たんぱく質	17.9	19.8 g
月	豆腐とわかめのサラダ							脂 質	14.4	15 g
―	コンソメスープ(小松菜・人参)							食 塩	1.1	1.4 mg
15	御飯		米、 ロールパン →代 替え:食パン、さつ まいも、油、砂糖	牛乳、あじ、ツナ 缶(水煮)、凍り豆 腐、みそ	人参、長ねぎ、切干大根、 いんげん	だし汁、しょうゆ、み りん、おろしにんに く	牛乳 牛乳 揚げパン (ロールパン→食パン)	エネルギー	444	506 kcal
―	あじの香り焼き							たんぱく質	19.6	21.9 g
火	切干大根の煮物							脂 質	15.2	16 g
―	みそ汁(さつまいも・高野豆腐)							食 塩	1.6	1.9 g
16	肉みそうどん		うどん、米、片栗 粉、油、砂糖、ごま 油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、 生揚げ、みそ、しら す干し	たまねぎ、こまつな、黄桃 缶ダイスカット、人参、ピー マン、豆苗、干しいたけ	だし汁、酒、しょう ゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	エネルギー	453	503 kcal
―	厚揚げと小松菜のナムル							たんぱく質	19.7	21.5 g
水	みそ汁(玉葱・豆苗)							脂 質	16	16.9 g
―	黄桃缶							食 塩	1.9	2.2 g
17	わかめ御飯		米、小麦粉、メー ブルシロップ、砂糖、 ノンエッグマヨネー ズ、白いりごま、油	牛乳、 卵 →除去、 無調整豆乳、鶏さ さみ(ひき肉)、か つお節	キャベツ、大根、たまねぎ、 人参、きゅうり、だいこん 葉、グリーンピース、ひじき、 干しいたけ、刻みのり	だし汁、だし汁、しょ うゆ、ベーキングパ ウダー、炊き込みわ かめ、塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー	452	516 kcal
―	厚焼きたまご (そぼろ炒め)							たんぱく質	18.1	20 g
木	キャベツと海苔のサラダ							脂 質	15.7	16.6 g
―	すまし汁(大根・大根葉)							食 塩	1.5	1.8 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシシレークはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

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		乳児 幼児		
18 （金）	御飯 なし 豆腐ハンバーグ トマトとハムのサラダ みそ汁(小松菜・えのき)	米、小麦粉、砂糖、 片栗粉、バター、 マーメレードジャム	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ(ひき肉)、ハム、みそ	トマト、なし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 オレンジスコーン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	454 19.5 15 1.2	519 kcal 21.7 g 15.7 g 1.4 g
19 （土）	御飯 鶏じゃが ほうれん草のごま和え みそ汁(高野豆腐・いんげん)	さといも、じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、みそ	人参、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 さといももち	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 18.1 14.9 1.7	513 kcal 19.9 g 15.6 g 2.0 g
22 （火）	食パン クリームシチュー キャベツのツナサラダ コンソメスープ(小松菜・葱)	食パン、米、じゃがいも、油、砂糖、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶(水煮)	キャベツ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ、グリーンピース、切干大根、塩昆布	シチューの素、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(塩昆布・ごま)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	468 22.6 14.2 2.1	539 kcal 25.8 g 14.9 g 2.6 g
23 （水）	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) さばのカレー焼き 青のり粉ふき芋(添え物) 白菜とコーンの和え物	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、さば、豆腐、無調整豆乳、みそ	はくさい、バナナ、人参、コーン、わかめ、あおのり	だし汁、ココア、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ココアバナナケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	439 18.8 12.8 1.3	500 kcal 20.9 g 15.5 g 1.6 g
24 （木）	スパゲティミートソース 小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ(じゃがいも・もやし) みかんヨーグルト	スパゲティ、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、しらす干し、ベーコン、かつお節	たまねぎ、こまつな、ホールトマト、もやし、みかん缶、いんげん、人参、えのきたけ、しいたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかかのにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	464 20.6 14.5 0.9	530 kcal 23 g 15.1 g 1.1 g
25 （金）	御飯 フルーツポンチ(もも) 鶏のから揚げ ゆで枝豆 コンソメスープ(小松菜・人参)	米、焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも、豚肉	キャベツ、人参、白桃缶、パイナップル、こまつな、みかん缶、枝豆、ピーマン	ソース、しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	425 17.3 15.7 1.1	459 kcal 18.4 g 15.6 g 1.3 g
26 （土）	豚丼(ごま) 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・麩)	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、麩	牛乳、豚肉、生揚げ、無調整豆乳、みそ	たまねぎ、長ねぎ、レーズン、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 蒸しパン(卵なし、豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	475 19.3 17.3 1.5	544 kcal 21.5 g 18.6 g 1.7 g
28 （月）	麦ごはん すいか 鶏肉の生姜焼き オクラの納豆和え 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	米、さつまいも、小麦粉、押麦、油、砂糖	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、納豆、みそ、かつお節	すいか、人参、オクラ、コーン、みずな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、おろししょうが	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	439 19.7 11.7 1.6	500 kcal 22 g 11.6 g 1.9 mg
29 （火）	三色ごはん かぼちゃの枝豆あんかけ すまし汁(そうめん・大根菜)	米、米粉、小麦粉、そうめん、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、きな粉	かぼちゃ、ほうれんそう、人参、えだまめ、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、ベーキングパウダー、中華だしの素	牛乳 牛乳 さくべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 16.7 15.2 1.8	514 kcal 18.2 g 16 g 2.2 g
30 （水）	おたのしみ給食 ★ 御飯 豆腐スープ(なす・ねぎ) ★ レバーカツ ★ 青菜としらすの和え物 ★	米、ホットケーキミックス、いちごジャム、パン粉、油、小麦粉、砂糖、白いりごま	牛乳、豚レバー、豆腐、無調整豆乳、ホイップクリーム、しらす干し、かつお節	こまつな、なす、もやし、パイナップル、長ねぎ、ひじき	だし汁、ソース、しょうゆ、酒、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 お楽しみケーキ ★	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	460 20.1 14.6 1.3	530 kcal 22.7 g 15.4 g 1.6 g
31 （木）	ハヤシライス キャベツのサラダ コンソメスープ(人参・えのき) バナナ	米、じゃがいも、麩、バター、油、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、バナナ、人参、マッシュルーム、だいこん葉、えのきたけ、レーズン、あおのり	ハヤシルー、酢、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 麩のスナック	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	471 18.6 19.4 1.6	540 kcal 20.5 g 21.2 g 1.9 g
							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g mg
							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g g
							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g g
平均 栄養 価							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	453	kcal g g g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

				<table><tr><td>園長</td><td>栄養士</td><td>保護者</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>		園長	栄養士	保護者									バナナアレルギー	
園長	栄養士	保護者																
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	乳児 幼児											
01 (火) 火	御飯 あじの香り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(さつまいも・高野豆腐)	米、ロールパン、さつまいも、油、砂糖	牛乳、あじ、ツナ缶(水煮)、凍り豆腐、みそ	人参、長ねぎ、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	444 506 kcal 19.6 21.9 g 15.2 16 g 1.6 1.9 g										
02 (水) 水	うどんの日 肉みそうどん 厚揚げと小松菜のナムル みそ汁(玉葱・豆苗)	 うどん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、みそ、しらす干し	たまねぎ、こまつな、黄桃缶ダイスカット、人参、ピーマン、豆苗、干しいたけ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	453 503 kcal 19.7 21.5 g 16 16.9 g 1.9 2.2 g										
03 (木) 木	わかめ御飯 厚焼きたまご キャベツと海苔のサラダ すまし汁(大根・大根葉)	米、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、油	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)、かつお節	キャベツ、大根、たまねぎ、人参、きゅうり、だいこん葉、グリーンピース、ひじき、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、炊き込みわかめ、塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	452 516 kcal 18.1 20 g 15.7 16.6 g 1.5 1.8 g										
04 (金) 金	梨の日 御飯 豆腐ハンバーグ トマトとハムのサラダ	 米、小麦粉、砂糖、片栗粉、バター、マーマレードジャム みそ汁(小松菜・えのき) なし 	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ(ひき肉)、ハム、みそ	トマト、なし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 オレンジスコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	454 519 kcal 19.5 21.7 g 15 15.7 g 1.2 1.4 g										
05 (土) 土	御飯 鶏じゃが ほうれん草のごま和え みそ汁(高野豆腐・いんげん)	さといも、じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、みそ	人参、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 さといももち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	450 513 kcal 18.1 19.9 g 14.9 15.6 g 1.7 2.0 g										
07 (月) 月	七夕 七夕ごはん かぼちゃの枝豆あんかけ すまし汁(そうめん・大根葉)	 米、米粉、小麦粉、そうめん、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、きな粉	かぼちゃ、ほうれんそう、人参、えだまめ、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、ベーキングパウダー、中華だしの素	牛乳 牛乳 さくべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	450 514 kcal 16.7 18.2 g 15.2 16 g 1.8 2.2 g										
08 (火) 火	食パン クリームシチュー キャベツのツナサラダ コンソメスープ(小松菜・葱)	食パン、米、じゃがいも、油、砂糖、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶(水煮)	キャベツ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ、グリーンピース、切干大根、塩昆布	シチューの素、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(塩昆布・ごま)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468 539 kcal 22.6 25.8 g 14.2 14.9 g 2.1 2.6 g										
09 (水) 水	御飯 さばのカレー焼き 青のり粉ふき芋(添え物) 白菜とコーンの和え物	みそ汁(豆腐・わかめ) 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、さば、豆腐、無調整豆乳、みそ	はくさい、バナナ(除去)、人参、コーン、わかめ、あおのり	だし汁、ココア、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ココアバナナケーキ ➡ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	439 500 kcal 18.8 20.9 g 12.8 15.5 g 1.3 1.6 g										
10 (木) 木	納豆の日 麦ごはん 鶏肉の生姜焼き オクラの納豆和え	 米、さつまいも、小麦粉、押麦、油、砂糖 豆乳みそ汁(さつまいも・小麦) すいか	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、納豆、みそ、かつお節	すいか、人参、オクラ、コーン、みずな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、おろししょうが	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	439 500 kcal 19.7 22 g 11.7 11.6 g 1.6 1.9 g										
11 (金) 金	スパゲティミートソース 小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ(じゃがいも・もやし) ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、しらす干し、ベーコン、かつお節	たまねぎ、こまつな、ホールトマト、もやし、みかん缶、いんげん、人参、えのきたけ、しいたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかかおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	464 530 kcal 20.6 23 g 14.5 15.1 g 0.9 1.1 g										
12 (土) 土	豚丼 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・麩)	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、麩	牛乳、豚肉、生揚げ、無調整豆乳、みそ	たまねぎ、長ねぎ、レーズン、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 蒸しパン(卵なし、豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	475 544 kcal 19.3 21.5 g 17.3 18.6 g 1.5 1.7 g										
14 (月) 月	御飯 鶏の唐揚げ 豆腐とわかめのサラダ コンソメスープ(小松菜・人参)	米、、油、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも、豆腐	こまつな、人参、きゅうり、豆苗、長ねぎ、わかめ、刻みのり、とうもろこし	しょうゆ、みりん、中華だしの素、コンソメ、酢、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	438 500 kcal 17.9 19.8 g 14.4 15 g 1.1 1.4 mg										
15 (火) 火	御飯 あじの香り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(さつまいも・高野豆腐)	米、ロールパン、さつまいも、油、砂糖	牛乳、あじ、ツナ缶(水煮)、凍り豆腐、みそ	人参、長ねぎ、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	444 506 kcal 19.6 21.9 g 15.2 16 g 1.6 1.9 g										
16 (水) 水	肉みそうどん 厚揚げと小松菜のナムル みそ汁(玉葱・豆苗) 黄桃缶	うどん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、みそ、しらす干し	たまねぎ、こまつな、黄桃缶ダイスカット、人参、ピーマン、豆苗、干しいたけ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	453 503 kcal 19.7 21.5 g 16 16.9 g 1.9 2.2 g										
17 (木) 木	わかめ御飯 厚焼きたまご キャベツと海苔のサラダ すまし汁(大根・大根葉)	米、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、油	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)、かつお節	キャベツ、大根、たまねぎ、人参、きゅうり、だいこん葉、グリーンピース、ひじき、干しいたけ、刻みのり	だし汁、だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、炊き込みわかめ、塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	452 516 kcal 18.1 20 g 15.7 16.6 g 1.5 1.8 g										

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

乳 幼 児 献 立 表



園長	栄養士	保護者



バナナアレルギー

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		乳児 幼児		
18	御飯 なし (豆腐ハンバーグ トマトとハムのサラダ みそ汁(小松菜・えのき)	米、小麦粉、砂糖、 片栗粉、バター、 マーメレードジャム	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ(ひき肉)、ハム、みそ	トマト、なし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 オレンジスコーン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	454 19.5 15 1.2	519 kcal 21.7 g 15.7 g 1.4 g
19	御飯 (鶏じゃが ほうれん草のごま和え みそ汁(高野豆腐・もやし)	さといも、じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、みそ	人参、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 さといももち	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 18.1 14.9 1.7	513 kcal 19.9 g 15.6 g 2.0 g
22	食パン (クリームシチュー キャベツのツナサラダ コンソメスープ(小松菜・葱)	食パン、米、じゃがいも、油、砂糖、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶(水煮)	キャベツ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ、グリーンピース、切干大根、塩昆布	シチューの素、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(塩昆布・ごま)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	468 22.6 14.2 2.1	539 kcal 25.8 g 14.9 g 2.6 g
23	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) (さばのカレー焼き 青のり粉ふき芋(添え物) 白菜とコーンの和え物)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、さば、豆腐、無調整豆乳、みそ	はくさい、バナナ(除去)、人参、コーン、わかめ、あおのり	だし汁、ココア、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ココアバナナケーキ ➡ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	439 18.8 12.8 1.3	500 kcal 20.9 g 15.5 g 1.6 g
24	スパゲティミートソース (小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ(じゃがいも・もやし) ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、しらす干し、ベーコン、かつお節	たまねぎ、こまつな、ホールトマト、もやし、みかん缶、いんげん、人参、えのきたけ、しいたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかかのにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	464 20.6 14.5 0.9	530 kcal 23 g 15.1 g 1.1 g
25	御飯 フruitsポンチ(もも) (鶏のから揚げ ゆで枝豆 コンソメスープ(小松菜・人参)	米、焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも、豚肉	キャベツ、人参、白桃缶、パイナップル、こまつな、みかん缶、枝豆、ピーマン	ソース、しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	425 17.3 15.7 1.1	459 kcal 18.4 g 15.8 g 1.3 g
26	豚丼 (里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・麴)	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、麴	牛乳、豚肉、生揚げ、無調整豆乳、みそ	たまねぎ、長ねぎ、レーズン、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 蒸しパン(卵なし、豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	475 19.3 17.3 1.5	544 kcal 21.5 g 18.6 g 1.7 g
28	麦ごはん すいか (鶏肉の生姜焼き オクラの納豆和え 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	米、さつまいも、小麦粉、押麦、油、砂糖	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、納豆、みそ、かつお節	すいか、人参、オクラ、コーン、みずな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、おろししょうが	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	439 19.7 11.7 1.6	500 kcal 22 g 11.6 g 1.9 mg
29	三色ごはん (かぼちゃの枝豆あんかけ すまし汁(そうめん・大根葉)	米、米粉、小麦粉、そうめん、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、きな粉	かぼちゃ、ほうれんそう、人参、えだまめ、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、ベーキングパウダー、中華だしの素	牛乳 牛乳 さくべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 16.7 15.2 1.8	514 kcal 18.2 g 16 g 2.2 g
30	おたのしみ給食 ★ (御飯 豆腐スープ(なす・ねぎ) レバーカツ 青菜としらすの和え物 ★	米、ホットケーキミックス、いちごジャム、パン粉、油、小麦粉、砂糖、白いりごま	牛乳、豚レバー、豆腐、無調整豆乳、ホイップクリーム、しらす干し、かつお節	こまつな、なす、もやし、パイナップル、長ねぎ、ひじき	だし汁、ソース、しょうゆ、酒、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 お楽しみケーキ ★	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	460 20.1 14.6 1.3	530 kcal 22.7 g 15.4 g 1.6 g
31	ハヤシライス (キャベツのサラダ コンソメスープ(人参・えのき) バナナ ➡除去	米、じゃがいも、麴、バター、油、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、バナナ(除去)、人参、マッシュルーム、だいこん葉、えのきたけ、レーズン、あおのり	ハヤシルー、酢、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 麴のスナック	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	471 18.6 19.4 1.6	540 kcal 20.5 g 21.2 g 1.9 g
							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g mg
							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g g
							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g g
平均 栄養 価							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	453	kcal g g g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。 ※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

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	乳児 幼児		
01	御飯 あじの香り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(さつまいも・高野豆腐)	米、ロールパン、さつまいも、油、砂糖	牛乳、あじ、ツナ缶(水煮)、凍り豆腐、みそ	人参、長ねぎ、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	444 19.6 15.2 1.6	506 21.9 16 1.9 kcal g g g
02	うどんの日 肉みそうどん 厚揚げと小松菜のナムル みそ汁(玉葱・豆苗) 黄桃缶	うどん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉(代替:鶏ひき肉)、生揚げ、みそ、しらす干し	たまねぎ、こまつな、黄桃缶ダイスカット、人参、ピーマン、豆苗、干しいたけ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	453 19.7 16 1.9	503 21.5 16.9 2.2 kcal g g g
03	わかめ御飯 厚焼きたまご キャベツと海苔のサラダ すまし汁(大根・大根葉)	米、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、油	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)、かつお節	キャベツ、大根、たまねぎ、人参、きゅうり、だいこん葉、グリーンピース、ひじき、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、炊き込みわかめ、塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	452 18.1 15.7 1.5	516 20 16.6 1.8 kcal g g g
04	梨の日 御飯 豆腐ハンバーグ トマトとハムのサラダ	なし みそ汁(小松菜・えのき)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、バター、マーマレードジャム	牛乳、豆腐、豚ひき肉(除去)、鶏ささみ(ひき肉)、ハム(除去)、みそ	トマト、なし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ	牛乳 牛乳 オレンジスコーン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	454 19.5 15 1.2	519 21.7 15.7 1.4 kcal g g g
05	御飯 鶏じゃが ほうれん草のごま和え みそ汁(高野豆腐・いんげん)	さといも、じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、みそ	人参、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 さといももち	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 18.1 14.9 1.7	513 19.9 15.6 2.0 kcal g g g
07	七夕 七夕ごはん かぼちゃの枝豆あんかけ すまし汁(そうめん・大根葉)	米、米粉、小麦粉、そうめん、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、きな粉	かぼちゃ、ほうれんそう、人参、えだまめ、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、ベーキングパウダー、中華だしの素	牛乳 牛乳 さくべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 16.7 15.2 1.8	514 18.2 16 2.2 kcal g g g
08	食パン クリームシチュー キャベツのツナサラダ コンソメスープ(小松菜・葱)	食パン、米、じゃがいも、油、砂糖、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶(水煮)	キャベツ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ、グリーンピース、切干大根、塩昆布	シチューの素、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(塩昆布・ごま)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	468 22.6 14.2 2.1	539 25.8 14.9 2.6 kcal g g g
09	御飯 さばのカレー焼き 青のり粉ふき芋(添え物) 白菜とコーンの和え物	みそ汁(豆腐・わかめ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、さば、豆腐、無調整豆乳、みそ	はくさい、パナナ(除去)、人参、コーン、わかめ、あおのり	牛乳 牛乳 ココアバナナケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	439 18.8 12.8 1.3	500 20.9 15.5 1.6 kcal g g g
10	納豆の日 麦ごはん 鶏肉の生姜焼き オクラの納豆和え	米、さつまいも、小麦粉、押麦、油、砂糖	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、納豆、みそ、かつお節	すいか、人参、オクラ、コーン、みずな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、おろししょうが	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	439 19.7 11.7 1.6	500 22 11.6 1.9 kcal g g g
11	スパゲティミートソース 小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ(じゃがいも・もやし) ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉(代替:鶏ひき肉)、しらす干し、ベーコン(除去)、かつお節	たまねぎ、こまつな、ホールトマト、もやし、みかん缶、いんげん、人参、えのきたけ、しいたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかかおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	464 20.6 14.5 0.9	530 23 15.1 1.1 kcal g g g
12	豚丼 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・麴)	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、麴	牛乳、豚肉(代替:鶏ささみ挽肉)、生揚げ、無調整豆乳、みそ	たまねぎ、長ねぎ、レーズン、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 蒸しパン(卵なし、豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	475 19.3 17.3 1.5	544 21.5 18.6 1.7 kcal g g g
14	御飯 鶏の唐揚げ 豆腐とわかめのサラダ コンソメスープ(小松菜・人参)	米、油、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも、豆腐	こまつな、人参、きゅうり、豆苗、長ねぎ、わかめ、刻みのり、とうもろこし	しょうゆ、みりん、中華だしの素、コンソメ、酢、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	438 17.9 14.4 1.1	500 19.8 15 1.4 kcal g g mg
15	御飯 あじの香り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(さつまいも・高野豆腐)	米、ロールパン、さつまいも、油、砂糖	牛乳、あじ、ツナ缶(水煮)、凍り豆腐、みそ	人参、長ねぎ、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	444 19.6 15.2 1.6	506 21.9 16 1.9 kcal g g g
16	肉みそうどん 厚揚げと小松菜のナムル みそ汁(玉葱・豆苗) 黄桃缶	うどん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉(代替:鶏ひき肉)、生揚げ、みそ、しらす干し	たまねぎ、こまつな、黄桃缶ダイスカット、人参、ピーマン、豆苗、干しいたけ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	453 19.7 16 1.9	503 21.5 16.9 2.2 kcal g g g
17	わかめ御飯 厚焼きたまご キャベツと海苔のサラダ すまし汁(大根・大根葉)	米、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま、油	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)、かつお節	キャベツ、大根、たまねぎ、人参、きゅうり、だいこん葉、グリーンピース、ひじき、干しいたけ、刻みのり	だし汁、だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、炊き込みわかめ、塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	452 18.1 15.7 1.5	516 20 16.6 1.8 kcal g g g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

乳 幼 児 献 立 表



園長	栄養士	保護者



ハラル食

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	
18 （金）	御飯 豆腐ハンバーグ トマトとハムのサラダ	なし みそ汁(小松菜・えのき) 豚ひき肉除去 ➡ハム除去	米、小麦粉、砂糖、 片栗粉、バター、 マーメレードジャム	牛乳、豆腐、 豚ひき肉(除去) 、鶏ささみ(ひき肉)、 ハム(除去) 、みそ	トマト、なし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 オレンジスコーン	エネルギー 454 519 kcal たんぱく質 19.5 21.7 g 脂 質 15 15.7 g 食 塩 1.2 1.4 g
19 （土）	御飯 鶏じゃが ほうれん草のごま和え みそ汁(高野豆腐・もやし)		さといも、じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、みそ	人参、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 さといももち	エネルギー 450 513 kcal たんぱく質 18.1 19.9 g 脂 質 14.9 15.6 g 食 塩 1.7 2.0 g
22 （火）	食パン クリームシチュー キャベツのツナサラダ コンソメスープ(小松菜・葱)		食パン、米、じゃがいも、油、砂糖、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶(水煮)	キャベツ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ、グリーンピース、切干大根、塩昆布	シチューの素、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(塩昆布・ごま)	エネルギー 468 539 kcal たんぱく質 22.6 25.8 g 脂 質 14.2 14.9 g 食 塩 2.1 2.6 g
23 （水）	御飯 さばのカレー焼き 青のり粉ふき芋(添え物) 白菜とコーンの和え物	みそ汁(豆腐・わかめ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、さば、豆腐、無調整豆乳、みそ	はくさい、バナナ(除去)、人参、コーン、わかめ、あおのり	だし汁、ココア、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ココアバナナケーキ	エネルギー 439 500 kcal たんぱく質 18.8 20.9 g 脂 質 12.8 15.5 g 食 塩 1.3 1.6 g
24 （木）	スパゲティミートソース 小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ(じゃがいも・もやし) ヨーグルト(みかん缶)	➡鶏ひき肉のミートソース ➡ベーコン除去	スパゲティ、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、 豚ひき肉(代替:鶏ひき肉) 、しらす干し、 ベーコン(除去) 、かつお節	たまねぎ、こまつな、ホールトマト、もやし、みかん缶、いんげん、人参、えのきたけ、しいたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかかおにぎり	エネルギー 464 530 kcal たんぱく質 20.6 23 g 脂 質 14.5 15.1 g 食 塩 0.9 1.1 g
25 （金）	御飯 鶏のから揚げ ゆで枝豆 コンソメスープ(小松菜・人参)	フルーツポンチ(もも)	米、焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも、豚肉	キャベツ、人参、白桃缶、パイナップル、こまつな、みかん缶、枝豆、ピーマン	ソース、しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー 425 459 kcal たんぱく質 17.3 18.4 g 脂 質 15.7 15.8 g 食 塩 1.1 1.3 g
26 （土）	豚丼 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・麩)	➡鶏そぼろ丼	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、麩	牛乳、 豚肉(代替:鶏ささみ挽肉) 、生揚げ、無調整豆乳、みそ	たまねぎ、長ねぎ、レーズン、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 蒸しパン(卵なし、豆乳)	エネルギー 475 544 kcal たんぱく質 19.3 21.5 g 脂 質 17.3 18.6 g 食 塩 1.5 1.7 g
28 （月）	麦ごはん 鶏肉の生姜焼き オクラの納豆和え 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	すいか	米、さつまいも、小麦粉、押麦、油、砂糖	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、納豆、みそ、かつお節	すいか、人参、オクラ、コーン、みずな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、おろししょうが	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー 439 500 kcal たんぱく質 19.7 22 g 脂 質 11.7 11.6 g 食 塩 1.6 1.9 mg
29 （火）	三色ごはん かぼちやの枝豆あんかけ すまし汁(そうめん・大根葉)		米、米粉、小麦粉、そうめん、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、きな粉	かぼちや、ほうれんそう、人参、えだまめ、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、ベーキングパウダー、中華だしの素	牛乳 牛乳 さくべい	エネルギー 450 514 kcal たんぱく質 16.7 18.2 g 脂 質 15.2 16 g 食 塩 1.8 2.2 g
30 （水）	おたのしみ給食 御飯 レバーカツ 青菜としらすの和え物	豆腐スープ(なす・ねぎ) ➡鶏レバーの出汁醤油煮	米、ホットケーキミックス、いちごジャム、パン粉、油、小麦粉、砂糖、白いりごま	牛乳、 豚レバー(代替:鶏レバー) 、豆腐、無調整豆乳、ホイップクリーム、しらす干し、かつお節	こまつな、なす、もやし、パイナップル、長ねぎ、ひじき	だし汁、ソース、しょうゆ、酒、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 お楽しみケーキ	エネルギー 460 530 kcal たんぱく質 20.1 22.7 g 脂 質 14.6 15.4 g 食 塩 1.3 1.6 g
31 （木）	ハヤシライス キャベツのサラダ コンソメスープ(人参・えのき) バナナ	➡鶏肉のハヤシライス	米、じゃがいも、麩、バター、油、砂糖	牛乳、 豚肉(代替:鶏ささみ)	たまねぎ、キャベツ、バナナ、人参、マッシュルーム、だいこん葉、えのきたけ、レーズン、あおのり	ハヤシルー、酢、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 麩のスナック	エネルギー 471 540 kcal たんぱく質 18.6 20.5 g 脂 質 19.4 21.2 g 食 塩 1.6 1.9 g
								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 mg
								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
平均 栄養 価								エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.1 g 食 塩 1.5 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。 ※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用