

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 (鶏肉のマーマレード焼き)	りんご	さつまいも、米、 マーマレードジャム、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ハム	りんご、人参、たまねぎ、いんげん、だいこん葉、れんこん、ひじき	しょうゆ、酒、コンソメ、塩、バセリ粉、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	442 509 kcal
水	根菜サラダ(ごまマヨ)					牛乳	たんぱく質	15.9 17.6 g	
木	コンソメスープ(玉葱・大根葉)					大学芋(ごま)	脂 質	14.1 15.0 g	
金							食 塩	1.2 1.4 g	
02	麦ごはん (ほうれん草のおかか・和え(コーン))	豆腐の日 はるさめスープ(チンゲンサイ・ごま)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、押麦、はるさめ、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豆腐、豚もも、卵、脱脂粉乳、かつお節	ほうれんそう、チンゲンサイ、たまねぎ、人参、コーン、えのきたけ、レーズン、絹さや、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳	エネルギー	464 537 kcal
木	揚げ焼き豆腐のきのこあん					牛乳	たんぱく質	17.9 20.1 g	
金						甘食	脂 質	13.2 13.8 g	
土							食 塩	1.1 1.3 g	
03	野菜ラーメン (ジャガイモのカレーマヨ)		中華麺(卵無し)、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ缶、かつお節	いんげん、みかん缶、もやし、キャベツ、人参、えだまめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩、カレー粉	牛乳	エネルギー	478 551 kcal
金	お浸し(いんげん)					牛乳	たんぱく質	20.3 22.9 g	
土	みかん缶					ツナマヨおにぎり	脂 質	17.2 18.8 g	
日							食 塩	1.5 1.8 g	
04	豚肉の甘みそ丼 (人参しりしり風)		米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ツナ缶、白みそ	人参、たまねぎ、チンゲンサイ、いんげん、コーン、とろろこんぶ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー	牛乳	エネルギー	475 551 kcal
土	すまし汁(とろろ昆布・いんげん)					牛乳	たんぱく質	18.0 20.2 g	
日						蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	脂 質	16.6 18.1 g	
月							食 塩	1.2 1.4 g	
06	麦ごはん (鶏チリ)	もも缶	米、片栗粉、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、ツナ缶、ベーコン	かぼちゃ、キャベツ、かぶ・かぶの葉、白桃缶、人参、たまねぎ、レーズン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、酢、おろししょうが、塩、コンソメ、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳	エネルギー	447 517 kcal
月	キャベツのツナレーズンサラダ					牛乳	たんぱく質	18.5 20.8 g	
火	かぶのスープ(ベーコン)					牛乳	脂 質	12.1 12.4 g	
水						かぼちゃ団子	食 塩	1.5 1.8 g	
07	鶏南蛮うどん (厚揚げの炒め煮)		うどん、米、油、白いりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、しらす干し、納豆	オレンジ、大根、人参、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、コーン、しいたけ、ひじき、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳	エネルギー	437 503 kcal
火	青菜の納豆和え					牛乳	たんぱく質	21.8 25.0 g	
水	オレンジ					磯の香おにぎり	脂 質	13.4 14.2 g	
木							食 塩	1.6 1.9 g	
08	御飯 (玉子と豚肉の炒めもの)		さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚もも、卵、油揚げ、しらす干し、みそ、かつお節	キャベツ、大根、長ねぎ、まいたけ、しめじ、きゅうり、人参、いんげん、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳	エネルギー	453 524 kcal
水	おかか・和え					牛乳	たんぱく質	19.6 22.2 g	
木	みそ汁(だいこん・あげ)					さつまいもようかん	脂 質	13.5 14.2 g	
金							食 塩	1.3 1.5 g	
09	御飯 (さけのフライ(卵不使用))	黄桃缶	米、食パン、さといも、油、砂糖、小麦粉、パン粉、バター	牛乳、さけ、みそ	ほうれんそう、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、絹さや	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、ココア、塩	牛乳	エネルギー	450 519 kcal
木	ほうれん草ともやしのサラダ					牛乳	たんぱく質	18.9 21.3 g	
土	みそ汁(さといも・絹さや)					ココアラスク風	脂 質	15.2 16.4 g	
日							食 塩	1.3 1.6 g	
10	食パン (ミートボールトマトシチュー)	トマトの日 ヨーグルト	食パン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉、米粉、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、きゅうり、ごぼう	しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳	エネルギー	482 560 kcal
金	ミートボールトマトシチュー					牛乳	たんぱく質	20.3 23.1 g	
土	ごぼうサラダ					おかかおにぎり	脂 質	17.2 18.9 g	
日							食 塩	1.5 1.8 g	
11	御飯 (鶏肉の甘酢煮)		米、じゃがいも、ピーマン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、いんげん、絹さや、切干大根、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、しそふりかけ、カレー粉、塩	牛乳	エネルギー	450 520 kcal
土	キャベツのゆかりあえ(人参)					牛乳	たんぱく質	18.8 21.1 g	
日	みそ汁(わかめ・切干大根)					カレービーフン	脂 質	15.5 16.7 g	
月							食 塩	1.6 1.9 g	
14	ポークカレー (キャベツのパインサラダ)		米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、豚もも、無調整豆乳、脱脂粉乳	柿、たまねぎ、キャベツ、人参、チンゲンサイ、パインアップル、長ねぎ、グリーンピース	カレールー、酒、おろししょうが、酢、中華だしの素、塩、おろしにんにく、コンソメ	牛乳	エネルギー	452 522 kcal
火	中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)					牛乳	たんぱく質	17.2 19.2 g	
水	柿					抹茶ホットケーキ(スキムミルク)	脂 質	14.5 15.5 g	
木							食 塩	1.5 1.8 g	
15	きのこ御飯(油揚げ) きのことろみあん	きのこの日 みそ汁(はす・たまねぎ)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、たら、油揚げ、みそ、脱脂粉乳	こまつな、人参、れんこん、たまねぎ、コーン、しいたけ、しめじ、切干大根、えのきたけ、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳	エネルギー	482 560 kcal
水	蒸し魚のとろみあん					牛乳	たんぱく質	18.5 20.8 g	
木	切り干し大根のサラダ					ショートブレッド	脂 質	16.2 17.6 g	
金							食 塩	1.6 1.9 mg	
16	野菜ラーメン (ジャガイモのカレーマヨ)		中華麺(卵無し)、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ缶、かつお節	いんげん、みかん缶、もやし、キャベツ、人参、えだまめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩、カレー粉	牛乳	エネルギー	478 551 kcal
土	お浸し(いんげん)					牛乳	たんぱく質	20.3 22.9 g	
日	みかん缶					ツナマヨおにぎり	脂 質	17.2 18.8 g	
月							食 塩	1.5 1.8 g	
17	麦ごはん (揚げ焼き豆腐のきのこあん)		米、小麦粉、砂糖、片栗粉、押麦、はるさめ、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豆腐、豚もも、卵、脱脂粉乳、かつお節	ほうれんそう、チンゲンサイ、たまねぎ、人参、コーン、えのきたけ、レーズン、絹さや、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳	エネルギー	464 537 kcal
金	ほうれん草のおかか・和え(コーン)					牛乳	たんぱく質	17.9 20.1 g	
土	はるさめスープ(チンゲンサイ・ごま)					甘食	脂 質	13.2 13.8 g	
日							食 塩	1.1 1.3 g	
18	豚肉の甘みそ丼 (人参しりしり風)		米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ツナ缶、白みそ	人参、たまねぎ、チンゲンサイ、いんげん、コーン、とろろこんぶ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー	牛乳	エネルギー	475 551 kcal
土	すまし汁(とろろ昆布・いんげん)					牛乳	たんぱく質	18.0 20.2 g	
日						蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	脂 質	16.6 18.1 g	
月							食 塩	1.2 1.4 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。

※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ウ・ハヤシブレイクはアレル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	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	麦ごはん	もも缶	米、片栗粉、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、ツナ缶、ベーコン	かぼちゃ、キャベツ、かぶ、かぶの葉、白桃缶、人参、たまねぎ、レズン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、酢、おろししょうが、塩、コンソメ、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぼちゃ団子	エネルギー	447	517 kcal
(	鶏チリ							たんぱく質	18.5	20.8 g
月	キャベツのツナレズンサラダ							脂 質	12.1	12.4 g
(	かぶのスープ(ベーコン)							食 塩	1.5	1.8 g
21	鶏南蛮うどん		うどん、米、油、白いりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、しらす干し、納豆	オレンジ、大根、人参、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、コーン、しいたけ、ひじき、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 磯の香おにぎり	エネルギー	437	503 kcal
(	厚揚げの炒め煮							たんぱく質	21.8	25.0 g
火	青菜の納豆和え							脂 質	13.4	14.2 g
(	オレンジ							食 塩	1.6	1.9 g
22	御飯		さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚もも、卵、油揚げ、しらす干し、みそ、かつお節	キャベツ、大根、長ねぎ、まいたけ、しめじ、きゅうり、人参、いんげん、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 さつまいもようかん	エネルギー	453	524 kcal
(	玉子と豚肉の炒めもの							たんぱく質	19.6	22.2 g
水	おかか・和え							脂 質	13.5	14.2 g
(	みそ汁(だいこん・あげ)							食 塩	1.3	1.5 g
23	御飯	黄桃缶	米、食パン、さといも、油、砂糖、小麦粉、パン粉、バター	牛乳、さけ、みそ	ほうれんそう、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、絹さや	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、コリア、塩	牛乳 牛乳 ココアラスク風	エネルギー	450	519 kcal
(	さけのフライ(卵不使用)							たんぱく質	18.9	21.3 g
木	ほうれん草ともやしのサラダ							脂 質	15.2	16.4 g
(	みそ汁(さといも・絹さや)							食 塩	1.3	1.6 g
24	お楽しみ給食		米、ホットケーキミックス、くり、油、砂糖、麩、黒いりごま、白いりごま	牛乳、豚もも、豆腐	柿、人参、ブロッコリー、かぼちゃ、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩、酒	牛乳 牛乳 かぼちゃドーナツ	エネルギー	466	540 kcal
(	くりごはん	すまし汁(花ふ・こまつな)						たんぱく質	19.2	21.7 g
金	豚肉の南部焼き	柿						脂 質	15.0	16.1 g
(	人参の甘煮(ブロッコリー)							食 塩	1.7	2.0 g
25	御飯		米、じゃがいも、ビーフン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、いんげん、絹さや、切干大根、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、しそふりかけ、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 カレービーフン	エネルギー	450	520 kcal
(	鶏肉の甘酢煮							たんぱく質	18.8	21.1 g
土	キャベツのゆかりあえ(人参)							脂 質	15.5	16.7 g
(	みそ汁(わかめ・切干大根)							食 塩	1.6	1.9 g
27	食パン		食パン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉、米粉、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、きゅうり、ごぼう	しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 おかか・おにぎり	エネルギー	482	560 kcal
(	ミートボールトマトシチュー							たんぱく質	20.3	23.1 g
月	ごぼうサラダ							脂 質	17.2	18.9 g
(	ヨーグルト							食 塩	1.5	1.8 g
28	ポークカレー		米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、豚もも、無調整豆乳、脱脂粉乳	柿、たまねぎ、キャベツ、人参、チンゲンサイ、パイナップル、長ねぎ、グリーンピース	カレールー、酒、おろししょうが、酢、中華だしの素、塩、おろしにんにく、コンソメ	牛乳 牛乳 抹茶ホットケーキ(スキムミルク)	エネルギー	452	522 kcal
(	キャベツのパインサラダ							たんぱく質	17.2	19.2 g
火	中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)							脂 質	14.5	15.5 g
(	柿							食 塩	1.5	1.8 g
29	きのご御飯(油揚げ)		米、小麦粉、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、たら、油揚げ、みそ、脱脂粉乳	こまつな、人参、れんこん、たまねぎ、コーン、しいたけ、しめじ、切干大根、えのきたけ、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー	482	560 kcal
(	蒸し魚のトロみあん							たんぱく質	18.5	20.8 g
水	切り干し大根のサラダ							脂 質	16.2	17.6 g
(	みそ汁(はす・たまねぎ)							食 塩	1.6	1.9 g
30	御飯	りんご	米、マーマレードジャム、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、ハム	りんご、人参、たまねぎ、いんげん、だいこん葉、れんこん、ひじき	しょうゆ、酒、コンソメ、塩、バセリ粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳 大学芋(ごま)	エネルギー	442	509 kcal
(	鶏肉のマーマレード焼き							たんぱく質	15.9	17.6 g
木	根菜サラダ(ごまマヨ)							脂 質	14.1	15.0 g
(	コンソメスープ(玉葱・大根葉)							食 塩	1.2	1.4 g
31	ハロウィン		米、小麦粉、バター、油、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、ハム、きな粉、ピザ用チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、洋梨缶詰め、長ねぎ、りんご、ほうれんそう、きゅうり、コーン、グリーンピース、レモン果汁	コンソメ、酢、塩、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 きなこクッキー	エネルギー	488	560 kcal
(	ハロウィン・かぼちゃドリア	洋梨缶						たんぱく質	17.4	19.3 g
金	白菜のサラダ(ドレッシング)							脂 質	18.0	19.9 g
(	コンソメスープ(コーン・ねぎ)							食 塩	1.0	1.1 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
(								エネルギー	461	533 kcal
(								たんぱく質	18.8	21.1 g
(								脂 質	15.0	16.1 g
(								食 塩	1.4	1.7 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・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシブレイクはアレル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



献立表



日／曜	献立名	材料名(昼食・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 － 水 －	(離)全粥80g 煮りんご 鶏肉のだししょうゆ煮 人参のサラダ すまし汁(玉葱)	米	鶏ささみ(筋無し)	人参、りんご、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	69 kcal 4.8 g 0.3 g 0.3 g
02 － 木 －	(離)全粥80g 豆腐のそぼろあん ほうれん草のお浸し すまし汁	米、麩、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、たまねぎ、人参、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	69 kcal 4.5 g 1 g 0.3 g
03 － 金 －	(離)うどん(ひき肉・キャベツ) じゃが芋の煮物(人参) お浸し(いんげん)	じゃがいも、うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、いんげん、キャベツ	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	81 kcal 4.9 g 0.3 g 0.9 g
04 － 土 －	(離)全粥80g 鶏肉と野菜のみそ煮 人参とツナの煮物 すまし汁(おふ・いんげん)	米、麩	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)、白みそ	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	70 kcal 5.9 g 0.4 g 0.3 g
06 － 月 －	(離)全粥80g 鶏ささみのトマト煮 キャベツとツナのだし煮 かぶのスープ	米	鶏ささみ(筋無し)、ツナ缶	キャベツ、かぶ、トマト、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	68 kcal 5.4 g 0.3 g 0.3 g
07 － 火 －	(離)うどん(ひき肉) 大根の煮物(人参) 青菜のだし煮 オレンジ	うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	大根、オレンジ、こまつな、人参、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	78 kcal 4.7 g 0.3 g 0.9 g
08 － 水 －	(離)全粥80g 鶏肉と野菜の炒めもの キャベツの卸きゅうりだし和え みそ汁(だいこん)	米、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、しらす干し	キャベツ、大根、人参、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	73 kcal 5.4 g 0.4 g 0.5 g
09 － 木 －	(離)全粥80g (離)鮭のほぐし煮 ほうれん草と人参のお浸し みそ汁(おふ)	米、麩、片栗粉	さけ、白みそ	ほうれん草、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	74 kcal 5.2 g 0.9 g 0.4 g
10 － 金 －	パンかゆ (離)鶏ひき肉と野菜のトマト煮 野菜のだし煮	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	人参、トマト、きゅうり、たまねぎ	だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	99 kcal 6.7 g 1.2 g 0.4 g
11 － 土 －	(離)全粥80g 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのおひたし みそ汁(高野豆腐)	じゃがいも、米	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、凍り豆腐	キャベツ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	71 kcal 5.3 g 0.4 g 0.4 g
14 － 火 －	(離)全粥80g 鶏肉とじゃがいもの豆乳煮 キャベツのおひたし すまし汁(おふ)	じゃがいも、米、麩	鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	キャベツ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	77 kcal 5.2 g 0.5 g 0.3 g
15 － 水 －	野菜かゆ(いんげん) 白身魚と青菜とろみ煮 人参のだし煮 みそ汁(たまねぎ)	米、片栗粉	たら、白みそ	人参、たまねぎ、こまつな、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	71 kcal 4.3 g 0.4 g 0.7 g
16 － 木 －	(離)うどん(ひき肉・キャベツ) じゃが芋の煮物(人参) お浸し(いんげん)	じゃがいも、うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、いんげん、キャベツ	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	81 kcal 4.9 g 0.3 g 0.9 g
17 － 金 －	(離)全粥80g 豆腐のそぼろあん ほうれん草のお浸し すまし汁	米、麩、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、たまねぎ、人参、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	69 kcal 4.5 g 1 g 0.3 g
18 － 土 －	(離)全粥80g 鶏肉と野菜のみそ煮 人参とツナの煮物 すまし汁(おふ・いんげん)	米、麩	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)、白みそ	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	70 kcal 5.9 g 0.4 g 0.3 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。



献立表



／ 曜	献立名	材料名(昼食・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		
20 (ー) 月 (ー)	(離)全粥80g 鶏ささみのトマト煮 キャベツとツナのだし煮 かぶのスープ	米	鶏ささみ(筋無し)、ツナ缶	キャベツ、かぶ、トマト、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 68 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g	
21 (ー) 火 (ー)	(離)うどん(ひき肉) 大根の煮物(人参) 青菜のだし煮 オレンジ	うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	大根、オレンジ、こまつな、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 78 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 0.3 g 食塩 0.9 g	
22 (ー) 水 (ー)	(離)全粥80g 鶏肉と野菜の炒めもの キャベツの卸きゅうりだし和え みそ汁(だいこん)	米、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、しらす干し	キャベツ、大根、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 73 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.4 g 食塩 0.5 g	
23 (ー) 木 (ー)	(離)全粥80g (離)鮭のほぐし煮 ほうれん草と人参のお浸し みそ汁(おふ)	米、麴、片栗粉	さけ、白みそ	ほうれんそう、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 74 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 0.9 g 食塩 0.4 g	
24 (ー) 金 (ー)	(離)全粥(さつまいも) 鶏肉のぺったんこ蒸し ブロッコリーのだし煮 すまし汁(花ふ・こまつな)	さつまいも、米、麴、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、人参、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 89 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 0.4 g 食塩 0.3 g	
25 (ー) 土 (ー)	(離)全粥80g 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのおひたし みそ汁(高野豆腐)	じゃがいも、米	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、凍り豆腐	キャベツ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 71 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 g	
27 (ー) 月 (ー)	パンかゆ (離)鶏ひき肉と野菜のトマト煮 野菜のだし煮	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	人参、トマト、きゅうり、たまねぎ	だし汁	エネルギー 99 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 1.2 g 食塩 0.4 g	
28 (ー) 火 (ー)	(離)全粥80g 鶏肉とじゃがいもの豆乳煮 キャベツのおひたし すまし汁(おふ)	じゃがいも、米、麴	鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	キャベツ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 77 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 0.5 g 食塩 0.3 g	
29 (ー) 水 (ー)	野菜かゆ(いんげん) 白身魚と青菜とろみ煮 人参のだし煮 みそ汁(たまねぎ)	米、片栗粉	たら、白みそ	人参、たまねぎ、こまつな、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 71 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 0.4 g 食塩 0.7 g	
30 (ー) 木 (ー)	(離)全粥80g 煮りんご 鶏肉のだししょうゆ煮 人参のサラダ すまし汁(玉葱)	米	鶏ささみ(筋無し)	人参、りんご、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 69 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g	
31 (ー) 金 (ー)	(離)リゾット(かぼちゃ) はくさいのだし煮 すまし汁(いんげん)	米	鶏ささみ(ひき肉)	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 70 kcal たんぱく質 4.4 g 脂質 0.3 g 食塩 0.2 g	
(ー) (ー) (ー)						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
(ー) (ー) (ー)						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
(ー) (ー) (ー)						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
(ー) (ー) (ー)						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 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。

2025年10月



乳 幼 児 献 立 表



タムスわんぱく保育園川口

卵アレルギー

園長	学養士	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	御飯 りんご 鶏肉のマーマレード焼き 根菜サラダ(ごまマヨ) コンソメスープ(玉葱・大根菜)	さつまいも、米、マーマレードジャム、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ハム	りんご、人参、たまねぎ、いんげん、だいこん葉、れんこん、ひじき	しょうゆ、酒、コンソメ、塩、バセリ粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳 大学芋(ごま)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	442 15.9 14.1 1.2	509 kcal 17.6 g 15.0 g 1.4 g
02	麦ごはん はるさめスープ(チンゲンサイ・ごま) 揚げ焼き豆腐のきのこあん ほうれん草のおかか和え(コーン)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、押麦、はるさめ、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豆腐、豚もも、卵→除去、脱脂粉乳、かつお節	ほうれんそう、チンゲンサイ、たまねぎ、人参、コーン、えのきたけ、レーズン、絹さや、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 甘食(卵除去)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	464 17.9 13.2 1.1	537 kcal 20.1 g 13.8 g 1.3 g
03	野菜ラーメン ジャガイモのカレーマヨ お浸し(いんげん) みかん缶	中華麺(卵無し)、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ缶、かつお節	いんげん、みかん缶、もやし、キャベツ、人参、えだまめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	478 20.3 17.2 1.5	551 kcal 22.9 g 18.8 g 1.8 g
04	豚肉の甘みそ丼 人参しりしり風 すまし汁(とろろ昆布・いんげん)	米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ツナ缶、白みそ	人参、たまねぎ、チンゲンサイ、いんげん、コーン、とろろこんぶ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	475 18.0 16.6 1.2	551 kcal 20.2 g 18.1 g 1.4 g
06	麦ごはん 鶏チリ キャベツのツナレーズンサラダ かぶのスープ(ベーコン)	米、片栗粉、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、ツナ缶、ベーコン	かぼちゃ、キャベツ、かぶ・かぶの葉、白桃缶、人参、たまねぎ、レーズン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、酢、おろししょうが、塩、コンソメ、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぼちゃ団子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	447 18.5 12.1 1.5	517 kcal 20.8 g 12.4 g 1.8 g
07	鶏南蛮うどん 厚揚げの炒め煮 青菜の納豆和え オレンジ	うどん、米、油、白いりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、しらす干し、納豆	オレンジ、大根、人参、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、コーン、しいたけ、ひじき、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 磯の香おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	437 21.8 13.4 1.6	503 kcal 25.0 g 14.2 g 1.9 g
08	御飯 玉子と豚肉の炒めもの(豚肉とキノコの炒め物) おかか和え みそ汁(だいこん・あげ)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚もも、卵→除去、油揚げ、しらす干し、みそ、かつお節	キャベツ、大根、長ねぎ、まいたけ、しめじ、きゅうり、人参、いんげん、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 さつまいもようかん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	453 19.6 13.5 1.3	524 kcal 22.2 g 14.2 g 1.5 g
09	御飯 さけのフライ(卵不使用) ほうれん草ともやしのサラダ みそ汁(さといも・絹さや)	米、食パン、さといも、油、砂糖、小麦粉、パン粉、バター	牛乳、さけ、みそ	ほうれんそう、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、絹さや	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、ココア、塩	牛乳 牛乳 ココアラスク風	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 18.9 15.2 1.3	519 kcal 21.3 g 16.4 g 1.6 g
10	食パン ヨーグルト ミートボールトマトシチュー ごぼうサラダ	食パン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉、米粉、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、きゅうり、ごぼう	しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	482 20.3 17.2 1.5	560 kcal 23.1 g 18.9 g 1.8 g
11	御飯 鶏肉の甘酢煮 キャベツのゆかりあえ(人参) みそ汁(わかめ・切干大根)	米、じゃがいも、ビーフン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、いんげん、絹さや、切干大根、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、しそふりかけ、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 カレービーフン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 18.8 15.5 1.6	520 kcal 21.1 g 16.7 g 1.9 g
14	ポークカレー キャベツのパインサラダ 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ) 柿	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、豚もも、無調整豆乳、脱脂粉乳	柿、たまねぎ、キャベツ、人参、チンゲンサイ、パインアップル、長ねぎ、グリーンピース	カレールー、酒、おろししょうが、酢、中華だしの素、塩、おろしにんにく、コンソメ	牛乳 牛乳 抹茶ホットケーキ(スキムミルク)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	452 17.2 14.5 1.5	522 kcal 19.2 g 15.5 g 1.8 g
15	きのこ御飯(油揚げ) みそ汁(はす・たまねぎ) 蒸し魚のとろみあん 切り干し大根のサラダ	米、小麦粉、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、たら、油揚げ、みそ、脱脂粉乳	こまつな、人参、れんこん、たまねぎ、コーン、しいたけ、しめじ、切干大根、えのきたけ、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	482 18.5 16.2 1.6	560 kcal 20.8 g 17.6 g 1.9 mg
16	野菜ラーメン ジャガイモのカレーマヨ お浸し(いんげん) みかん缶	中華麺(卵無し)、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ缶、かつお節	いんげん、みかん缶、もやし、キャベツ、人参、えだまめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	478 20.3 17.2 1.5	551 kcal 22.9 g 18.8 g 1.8 g
17	麦ごはん 揚げ焼き豆腐のきのこあん ほうれん草のおかか和え(コーン) はるさめスープ(チンゲンサイ・ごま)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、押麦、はるさめ、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豆腐、豚もも、卵→除去、脱脂粉乳、かつお節	ほうれんそう、チンゲンサイ、たまねぎ、人参、コーン、えのきたけ、レーズン、絹さや、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 甘食(卵除去)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	464 17.9 13.2 1.1	537 kcal 20.1 g 13.8 g 1.3 g
18	豚肉の甘みそ丼 人参しりしり風 すまし汁(とろろ昆布・いんげん)	米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ツナ缶、白みそ	人参、たまねぎ、チンゲンサイ、いんげん、コーン、とろろこんぶ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	475 18.0 16.6 1.2	551 kcal 20.2 g 18.1 g 1.4 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。

※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ウ・ハヤシブレイクはアレル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



乳 幼 児 献 立 表

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		
20	麦ごはん	もも缶	米、片栗粉、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、ツナ缶、ベーコン	かぼちゃ、キャベツ、かぶ・かぶの葉、白桃缶、人参、たまねぎ、レーズン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、酢、おろししょうが、塩、コンソメ、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぼちゃ団子	エネルギー	447	517 kcal
(	鶏チリ							たんぱく質	18.5	20.8 g
月	キャベツのツナレーズンサラダ							脂 質	12.1	12.4 g
)	かぶのスープ(ベーコン)							食 塩	1.5	1.8 g
21	鶏南蛮うどん		うどん、米、油、白いうごま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、しらす干し、納豆	オレンジ、大根、人参、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、コーン、しいたけ、ひじき、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 磯の香おにぎり	エネルギー	437	503 kcal
(	厚揚げの炒め煮							たんぱく質	21.8	25.0 g
火	青菜の納豆和え							脂 質	13.4	14.2 g
)	オレンジ							食 塩	1.6	1.9 g
22	御飯		さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚もも、卵→除去、油揚げ、しらす干し、みそ、かつお節	キャベツ、大根、長ねぎ、まいたけ、しめじ、きゅうり、人参、いんげん、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 さつまいもようかん	エネルギー	453	524 kcal
(	玉子と豚肉の炒めもの(豚肉とキノコの炒め物)							たんぱく質	19.6	22.2 g
水	おかか和え							脂 質	13.5	14.2 g
)	みそ汁(だいこん・あげ)							食 塩	1.3	1.5 g
23	御飯	黄桃缶	米、食パン、さといも、油、砂糖、小麦粉、パン粉、バター	牛乳、さけ、みそ	ほうれんそう、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、絹さや	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、ココア、塩	牛乳 牛乳 ココアラスク風	エネルギー	450	519 kcal
(	さけのフライ(卵不使用)							たんぱく質	18.9	21.3 g
木	ほうれん草ともやしのサラダ							脂 質	15.2	16.4 g
)	みそ汁(さといも・絹さや)							食 塩	1.3	1.6 g
24	お楽しみ給食		米、ホットケーキミックス、くり、油、砂糖、麩、黒いりごま、白いうごま	牛乳、豚もも、豆腐	柿、人参、ブロッコリー、かぼちゃ、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩、酒	牛乳 牛乳 かぼちゃドーナツ	エネルギー	466	540 kcal
(	くりごはん	すまし汁(花ふ・こまつな)						たんぱく質	19.2	21.7 g
金	豚肉の南部焼き	柿						脂 質	15.0	16.1 g
)	人参の甘煮(ブロッコリー)							食 塩	1.7	2.0 g
25	御飯		米、じゃがいも、ビーフン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、いんげん、絹さや、切干大根、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、しそふりかけ、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 カレービーフン	エネルギー	450	520 kcal
(	鶏肉の甘酢煮							たんぱく質	18.8	21.1 g
土	キャベツのゆかりあえ(人参)							脂 質	15.5	16.7 g
)	みそ汁(わかめ・切干大根)							食 塩	1.6	1.9 g
27	食パン		食パン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉、米粉、白いうごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、きゅうり、ごぼう	しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー	482	560 kcal
(	ミートボールトマトシチュー							たんぱく質	20.3	23.1 g
月	ごぼうサラダ							脂 質	17.2	18.9 g
)	ヨーグルト							食 塩	1.5	1.8 g
28	ポークカレー		米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、豚もも、無調整豆乳、脱脂粉乳	柿、たまねぎ、キャベツ、人参、チンゲンサイ、パインアップル、長ねぎ、グリーンピース	カレールー、酒、おろししょうが、酢、中華だしの素、塩、おろしにんにく、コンソメ	牛乳 牛乳 抹茶ホットケーキ(スキムミルク)	エネルギー	452	522 kcal
(	キャベツのパインサラダ							たんぱく質	17.2	19.2 g
火	中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)							脂 質	14.5	15.5 g
)	柿							食 塩	1.5	1.8 g
29	きのご御飯(油揚げ)		米、小麦粉、砂糖、バター、油、白いうごま、片栗粉	牛乳、たら、油揚げ、みそ、脱脂粉乳	こまつな、人参、れんこん、たまねぎ、コーン、しいたけ、しめじ、切干大根、えのきたけ、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー	482	560 kcal
(	蒸し魚のとりみあん							たんぱく質	18.5	20.8 g
水	切り干し大根のサラダ							脂 質	16.2	17.6 g
)	みそ汁(はす・たまねぎ)							食 塩	1.6	1.9 g
30	御飯	りんご	米、マーマレードジャム、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、ハム	りんご、人参、たまねぎ、いんげん、だいこん葉、れんこん、ひじき	しょうゆ、酒、コンソメ、塩、バセリ粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳	エネルギー	442	509 kcal
(	鶏肉のマーマレード焼き							たんぱく質	15.9	17.6 g
木	根菜サラダ(ごまマヨ)							脂 質	14.1	15.0 g
)	コンソメスープ(玉葱・大根葉)							食 塩	1.2	1.4 g
31	ハロウィン		米、小麦粉、バター、油、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、ハム、きな粉、ピザ用チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、洋梨缶詰め、長ねぎ、りんご、ほうれんそう、きゅうり、コーン、グリーンピース、レモン果汁	コンソメ、酢、塩、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 きなこクッキー	エネルギー	488	560 kcal
(	ハロウィン・かぼちゃドリア	洋梨缶						たんぱく質	17.4	19.3 g
金	白菜のサラダ(ドレッシング)							脂 質	18.0	19.9 g
)	コンソメスープ(コーン・ねぎ)							食 塩	1.0	1.1 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
(								エネルギー	461	533 kcal
)								たんぱく質	18.8	21.1 g
(								脂 質	15.0	16.1 g
)								食 塩	1.4	1.7 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・カレールー・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

2025年10月



乳 幼 児 献 立 表



タムスわんぱく保育園川口

卵・魚・ナッツアレルギー

園長	学養士	保護者

日／曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 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	
01	御飯 りんご 鶏肉のマーマレード焼き 根菜サラダ(ごまマヨ) コンソメスープ(玉葱・大根菜)	さつまいも、米、マーマレードジャム、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ハム	りんご、人参、たまねぎ、いんげん、だいこん葉、れんこん、ひじき	しょうゆ、酒、コンソメ、塩、バセリ粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳 大学芋(ごま)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	442 15.9 14.1 1.2	509 kcal 17.6 g 15.0 g 1.4 g
02	豆腐の日 麦ごはん 揚げ焼き豆腐のきのこあん ほうれん草のおかか・和え(コーン) ほうれん草のお浸し(おかか・除去)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、押麦、はるさめ、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豆腐、豚もも、卵→除去、脱脂粉乳、かつお節→除去	ほうれんそう、チンゲンサイ、たまねぎ、人参、コーン、えのきたけ、レーズン、絹さや、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 甘食(卵除去)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	464 17.9 13.2 1.1	537 kcal 20.1 g 13.8 g 1.3 g
03	野菜ラーメン ジャガイモのカレーマヨ お浸し(いんげん) みかん缶	中華麺(卵無し)、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ缶→除去、かつお節→除去	いんげん、みかん缶、もやし、キャベツ、人参、えだまめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり(塩むすび)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	478 20.3 17.2 1.5	551 kcal 22.9 g 18.8 g 1.8 g
04	豚肉の甘みそ丼 人参しりしり風 すまし汁(とろろ昆布・いんげん)	米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ツナ缶→除去、白みそ	人参、たまねぎ、チンゲンサイ、いんげん、コーン、とろろこんぶ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	475 18.0 16.6 1.2	551 kcal 20.2 g 18.1 g 1.4 g
06	麦ごはん 鶏チリ キャベツのツナレーズンサラダ かぶのスープ(ベーコン)	米、片栗粉、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、ツナ缶→除去、ベーコン	かぼちゃ、キャベツ、かぶ・かぶの葉、白桃缶、人参、たまねぎ、レーズン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、酢、おろししょうが、塩、コンソメ、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳 牛乳 十五夜 かぼちゃ団子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	447 18.5 12.1 1.5	517 kcal 20.8 g 12.4 g 1.8 g
07	鶏南蛮うどん 厚揚げの炒め煮 青菜の納豆和え オレンジ	うどん、米、油、白いりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、しらす干し→除去、納豆	オレンジ、大根、人参、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、コーン、しいたけ、ひじき、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 磯の香おにぎり(塩むすび)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	437 21.8 13.4 1.6	503 kcal 25.0 g 14.2 g 1.9 g
08	御飯 玉子と豚肉の炒めもの(豚肉とキノコの炒め物) おかか・和え みそ汁(だいこん・あげ)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚もも、卵→除去、油揚げ、しらす干し→除去、みそ、かつお節→除去	キャベツ、大根、長ねぎ、まいたけ、しめじ、きゅうり、人参、いんげん、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 さつまいもようかん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	453 19.6 13.5 1.3	524 kcal 22.2 g 14.2 g 1.5 g
09	御飯 さけのフライ(卵不使用) ほうれん草ともやしのサラダ みそ汁(さといも・絹さや)	米、食パン、さといも、油、砂糖、小麦粉、パン粉、バター	牛乳、さけ(代替え:鶏肉)、みそ	ほうれんそう、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、絹さや	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、ココア、塩	牛乳 牛乳 ココアラスク風	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 18.9 15.2 1.3	519 kcal 21.3 g 16.4 g 1.6 g
10	トマトの日 食パン ミートボールトマシチュー ごぼうサラダ	食パン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉、米粉、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節→除去	たまねぎ、ホールトマト、人参、きゅうり、ごぼう	しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 おかかおにぎり(塩むすび)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	482 20.3 17.2 1.5	560 kcal 23.1 g 18.9 g 1.8 g
11	御飯 鶏肉の甘酢煮 キャベツのゆかりあえ(人参) みそ汁(わかめ・切干大根)	米、じゃがいも、ピーズン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、いんげん、絹さや、切干大根、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、しそふりかけ、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 カレービーフン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 18.8 15.5 1.6	520 kcal 21.1 g 16.7 g 1.9 g
14	ポークカレー キャベツのパインサラダ 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ) 柿	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、豚もも、無調整豆乳、脱脂粉乳	柿、たまねぎ、キャベツ、人参、チンゲンサイ、パインアップル、長ねぎ、グリーンピース	カレールー、酒、おろししょうが、酢、中華だしの素、塩、おろしにんにく、コンソメ	牛乳 牛乳 抹茶ホットケーキ(スキムミルク)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	452 17.2 14.5 1.5	522 kcal 19.2 g 15.5 g 1.8 g
15	きのこの日 きのこ御飯(油揚げ) 蒸し魚のとろみあん 切り干し大根のサラダ	米、小麦粉、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、たら(代替え:鶏肉)、油揚げ、みそ、脱脂粉乳	こまつな、人参、れんこん、たまねぎ、コーン、しいたけ、しめじ、切干大根、えのきたけ、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	482 18.5 16.2 1.6	560 kcal 20.8 g 17.6 g 1.9 mg
16	野菜ラーメン ジャガイモのカレーマヨ お浸し(いんげん) みかん缶	中華麺(卵無し)、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ缶→除去、かつお節→除去	いんげん、みかん缶、もやし、キャベツ、人参、えだまめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり(塩むすび)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	478 20.3 17.2 1.5	551 kcal 22.9 g 18.8 g 1.8 g
17	麦ごはん 揚げ焼き豆腐のきのこあん ほうれん草のおかか・和え(コーン) はるさめスープ(チンゲンサイ・ごま)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、押麦、はるさめ、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豆腐、豚もも、卵→除去、脱脂粉乳、かつお節→除去	ほうれんそう、チンゲンサイ、たまねぎ、人参、コーン、えのきたけ、レーズン、絹さや、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 甘食(卵除去)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	464 17.9 13.2 1.1	537 kcal 20.1 g 13.8 g 1.3 g
18	豚肉の甘みそ丼 人参しりしり風 すまし汁(とろろ昆布・いんげん)	米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ツナ缶→除去、白みそ	人参、たまねぎ、チンゲンサイ、いんげん、コーン、とろろこんぶ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	475 18.0 16.6 1.2	551 kcal 20.2 g 18.1 g 1.4 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。

※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

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		
20	麦ごはん (鶏チリ) 月 月 (キャベツのツナレーズンサラダ (キャベツのレーズンサラダ) (かぶのスープ(ベーコン))	米、片栗粉、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、ツナ缶→除去、ベーコン	かぼちゃ、キャベツ、かぶ、かぶの葉、白桃缶、人参、たまねぎ、レーズン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、酢、おろししょうが、塩、コンソメ、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぼちゃ団子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	447 18.5 12.1 1.5	517 kcal 20.8 g 12.4 g 1.8 g
21	鶏南蛮うどん (厚揚げの炒め煮 火 青菜の納豆和え (オレンジ	うどん、米、油、白いうごま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、しらす干し→除去、納豆	オレンジ、大根、人参、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、コーン、しいたけ、ひじき、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 磯の香おにぎり (塩むすび)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	437 21.8 13.4 1.6	503 kcal 25.0 g 14.2 g 1.9 g
22	御飯 (玉子と豚肉の炒めもの (豚肉とキノコの炒め物) 水 おかか+和え (野菜の和え物) (みそ汁(だいこん・あけ)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚もも、卵→除去、油揚げ、しらす干し→除去、みそ、かつお節→除去	キャベツ、大根、長ねぎ、まいたけ、しめじ、きゅうり、人参、いんげん、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 さつまいもようかん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	453 19.6 13.5 1.3	524 kcal 22.2 g 14.2 g 1.5 g
23	御飯 (さけのフライ(卵不使用) (チキンカツ:卵不使用) 木 ほうれん草ともやしのサラダ (みそ汁(さといも・絹さや)	米、食パン、さといも、油、砂糖、小麦粉、パン粉、バター	牛乳、さけ(代替え:鶏肉)、みそ	ほうれん草、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、絹さや	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、コリア、塩	牛乳 牛乳 ココアラスク風	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 18.9 15.2 1.3	519 kcal 21.3 g 16.4 g 1.6 g
24	お楽しみ給食 (くりごはん すまし汁(花ふ・こまつな) 金 豚肉の南部焼き 柿 (人参の甘煮(ブロッコリー)	米、ホットケーキミックス、くり、油、砂糖、麩、黒いりごま、白いうごま	牛乳、豚もも、豆腐	柿、人参、ブロッコリー、かぼちゃ、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩、酒	牛乳 牛乳 かぼちゃドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	466 19.2 15.0 1.7	540 kcal 21.7 g 16.1 g 2.0 g
25	御飯 (鶏肉の甘酢煮 土 キャベツのゆかりあえ(人参) (みそ汁(わかめ・切干大根)	米、じゃがいも、ビーフン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、いんげん、絹さや、切干大根、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、しそふりかけ、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 カレービーフン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 18.8 15.5 1.6	520 kcal 21.1 g 16.7 g 1.9 g
27	食パン (ミートボールトマトシチュー 月 月 ごぼうサラダ (ヨーグルト	食パン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉、米粉、白いうごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節→除去	たまねぎ、ホールトマト、人参、きゅうり、ごぼう	しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 おかか+おにぎり (塩むすび)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	482 20.3 17.2 1.5	560 kcal 23.1 g 18.9 g 1.8 g
28	ポークカレー (キャベツのパインサラダ 火 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ) (柿	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、豚もも、無調整豆乳、脱脂粉乳	柿、たまねぎ、キャベツ、人参、チンゲンサイ、パイナップル、長ねぎ、グリーンピース	カレールー、酒、おろししょうが、酢、中華だしの素、塩、おろしにんにく、コンソメ	牛乳 牛乳 抹茶ホットケーキ(スキムミルク)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	452 17.2 14.5 1.5	522 kcal 19.2 g 15.5 g 1.8 g
29	きのご御飯(油揚げ) (蒸し魚のとりみあん (蒸し鶏のとりみあん) 水 切り干し大根のサラダ (みそ汁(はす・たまねぎ)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、白いうごま、片栗粉	牛乳、たら(代替え:鶏肉)、油揚げ、みそ、脱脂粉乳	こまつな、人参、れんこん、たまねぎ、コーン、しいたけ、しめじ、切干大根、えのきたけ、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	482 18.5 16.2 1.6	560 kcal 20.8 g 17.6 g 1.9 g
30	御飯 (鶏肉のマーマレード焼き 木 根菜サラダ(ごまマヨ) (コンソメスープ(玉葱・大根菜)	米、マーマレードジャム、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、ハム	りんご、人参、たまねぎ、いんげん、だいこん葉、れんこん、ひじき	しょうゆ、酒、コンソメ、塩、バセリ粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	442 15.9 14.1 1.2	509 kcal 17.6 g 15.0 g 1.4 g
31	ハロウィン (ハロウィン・かぼちゃドリア 洋梨缶 金 白菜のサラダ(ドレッシング) (コンソメスープ(コーン・ねぎ)	米、小麦粉、バター、油、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、ハム、きな粉、ピザ用チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、洋梨缶詰め、長ねぎ、りんご、ほうれん草、きゅうり、コーン、グリーンピース、レモン果汁	コンソメ、酢、塩、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 きなこクッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	488 17.4 18.0 1.0	560 kcal 19.3 g 19.9 g 1.1 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	461	533 kcal 21.1 g 16.1 g 1.7 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・カレールー・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



タムスわんぱく保育園川口

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 (木) 水 (木)	御飯 りんご 鶏肉のマーマレード焼き 根菜サラダ(ごまマヨ) コンソメスープ(玉葱・大根菜)	さつまいも、米、マーマレードジャム、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ハム	りんご、人参、たまねぎ、いんげん、だいこん葉、れんこん、ひじき	しょうゆ、酒、コンソメ、塩、パセリ粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳 大学芋(ごま)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	442 15.9 14.1 1.2	509 17.6 15.0 1.4	kcal g g g
02 (木) 木 (木)	豆腐の日 麦ごはん 揚げ焼き豆腐のきのこあん ほうれん草のおかか和え(コーン)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、押麦、はるさめ、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豆腐、豚もも、卵、脱脂粉乳、かつお節	ほうれんそう、チンゲンサイ、たまねぎ、人参、コーン、えのきたけ、レーズン、絹さや、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	464 17.9 13.2 1.1	537 20.1 13.8 1.3	kcal g g g
03 (金) 金 (土)	野菜ラーメン ジャガイモのカレーマヨ お浸し(いんげん) みかん缶	中華麺(卵無し)、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ缶、かつお節	いんげん、みかん缶、もやし、キャベツ、人参、えだまめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	478 20.3 17.2 1.5	551 22.9 18.8 1.8	kcal g g g
04 (土) 土 (日)	豚肉の甘みそ丼 人参しりしり風 すまし汁(とろろ昆布・いんげん)	米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ツナ缶、白みそ	人参、たまねぎ、チンゲンサイ、いんげん、コーン、とろろこんぶ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	475 18.0 16.6 1.2	551 20.2 18.1 1.4	kcal g g g
06 (日) 月 (火)	麦ごはん 鶏チリ キャベツのツナレーズンサラダ かぶのスープ(ベーコン)	米、片栗粉、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、ツナ缶、ベーコン	かぼちゃ、キャベツ、かぶ、かぶの葉、白桃缶、人参、たまねぎ、レーズン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、酢、おろししょうが、塩、コンソメ、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳 十五夜 牛乳 かぼちゃ団子	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	447 18.5 12.1 1.5	517 20.8 12.4 1.8	kcal g g g
07 (火) 火 (水)	鶏南蛮うどん 厚揚げの炒め煮 青菜の納豆和え オレンジ	うどん、米、油、白いりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、しらす干し、納豆	オレンジ、大根、人参、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、コーン、しいたけ、ひじき、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 磯の香おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	437 21.8 13.4 1.6	503 25.0 14.2 1.9	kcal g g g
08 (水) 水 (木)	御飯 玉子と豚肉の炒めもの おかかかえ みそ汁(だいこん・あげ)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚もも、卵、油揚げ、しらす干し、みそ、かつお節	キャベツ、大根、長ねぎ、まいたけ、しめじ、きゅうり、人参、いんげん、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 さつまいもようかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	453 19.6 13.5 1.3	524 22.2 14.2 1.5	kcal g g g
09 (木) 木 (金)	御飯 黄桃缶 さけのフライ(卵不使用) ほうれん草ともやしのサラダ みそ汁(さといも・絹さや)	米、食パン、さといも、油、砂糖、小麦粉、パン粉、バター	牛乳、さけ、みそ	ほうれんそう、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、絹さや	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、ココア、塩	牛乳 牛乳 ココアラスク風	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	450 18.9 15.2 1.3	519 21.3 16.4 1.6	kcal g g g
10 (金) 金 (土)	トマトの日 食パン ヨーグルト ミートボルトマトシチュー ごぼうサラダ	食パン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉、米粉、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、きゅうり、ごぼう	しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	482 20.3 17.2 1.5	560 23.1 18.9 1.8	kcal g g g
11 (土) 土 (日)	御飯 鶏肉の甘酢煮 キャベツのゆかりあえ(人参) みそ汁(わかめ・切干大根)	米、じゃがいも、ビーフン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、いんげん、絹さや、切干大根、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、しそふりかけ、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 カレービーフン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	450 18.8 15.5 1.6	520 21.1 16.7 1.9	kcal g g g
14 (日) 火 (水)	ポークカレー キャベツのパインサラダ 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ) 柿	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、豚もも、無調整豆乳、脱脂粉乳	柿、たまねぎ、キャベツ、人参、チンゲンサイ、パイナップル、長ねぎ、グリーンピース	カレールウ、酒、おろししょうが、酢、中華だしの素、塩、おろしにんにく、コンソメ	牛乳 牛乳 抹茶ホットケーキ(スキムミルク)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	452 17.2 14.5 1.5	522 19.2 15.5 1.8	kcal g g g
15 (水) 水 (木)	きのこの日 きのこ御飯(油揚げ) 蒸し魚のとろみあん 切り干し大根のサラダ	米、小麦粉、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、たら、油揚げ、みそ、脱脂粉乳	こまつな、人参、れんこん、たまねぎ、コーン、しいたけ、しめじ、切干大根、えのきたけ、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	482 18.5 16.2 1.6	560 20.8 17.6 1.9	kcal g g mg
16 (木) 木 (金)	野菜ラーメン ジャガイモのカレーマヨ お浸し(いんげん) みかん缶	中華麺(卵無し)、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ缶、かつお節	いんげん、みかん缶、もやし、キャベツ、人参、えだまめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	478 20.3 17.2 1.5	551 22.9 18.8 1.8	kcal g g g
17 (金) 金 (土)	麦ごはん 揚げ焼き豆腐のきのこあん ほうれん草のおかか和え(コーン) はるさめスープ(チンゲンサイ・ごま)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、押麦、はるさめ、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豆腐、豚もも、卵、脱脂粉乳、かつお節	ほうれんそう、チンゲンサイ、たまねぎ、人参、コーン、えのきたけ、レーズン、絹さや、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	464 17.9 13.2 1.1	537 20.1 13.8 1.3	kcal g g g
18 (土) 土 (日)	豚肉の甘みそ丼 人参しりしり風 すまし汁(とろろ昆布・いんげん)	米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ツナ缶、白みそ	人参、たまねぎ、チンゲンサイ、いんげん、コーン、とろろこんぶ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	475 18.0 16.6 1.2	551 20.2 18.1 1.4	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・ハヤシフ레이크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



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	
20	麦ごはん	もも缶	米、片栗粉、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、ツナ缶、ベーコン	かぼちゃ、キャベツ、かぶ・かぶの葉、白桃缶、人参、たまねぎ、レーズン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、酢、おろししょうが、塩、コンソメ、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぼちゃ団子	エネルギー	447	517 kcal
(	鶏チリ							たんぱく質	18.5	20.8 g
月	キャベツのツナレーズンサラダ							脂 質	12.1	12.4 g
)	かぶのスープ(ベーコン)							食 塩	1.5	1.8 g
21	鶏南蛮うどん		うどん、米、油、白いりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、しらす干し、納豆	オレンジ、大根、人参、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、コーン、しいたけ、ひじき、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 磯の香おにぎり	エネルギー	437	503 kcal
(	厚揚げの炒め煮							たんぱく質	21.8	25.0 g
火	青菜の納豆和え							脂 質	13.4	14.2 g
)	オレンジ							食 塩	1.6	1.9 g
22	御飯		さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚もも、卵、油揚げ、しらす干し、みそ、かつお節	キャベツ、大根、長ねぎ、まいたけ、しめじ、きゅうり、人参、いんげん、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 さつまいもようかん	エネルギー	453	524 kcal
(	玉子と豚肉の炒めもの							たんぱく質	19.6	22.2 g
水	おかか和え							脂 質	13.5	14.2 g
)	みそ汁(だいこん・あげ)							食 塩	1.3	1.5 g
23	御飯	黄桃缶	米、食パン、さといも、油、砂糖、小麦粉、パン粉、バター	牛乳、さけ、みそ	ほうれんそう、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、絹さや	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、ココア、塩	牛乳 牛乳 ココアラスク風	エネルギー	450	519 kcal
(	さけのフライ(卵不使用)							たんぱく質	18.9	21.3 g
木	ほうれん草ともやしのサラダ							脂 質	15.2	16.4 g
)	みそ汁(さといも・絹さや)							食 塩	1.3	1.6 g
24	お楽しみ給食		米、ホットケーキミックス、くり、油、砂糖、麩、黒いりごま、白いりごま	牛乳、豚もも、豆腐	柿、人参、ブロッコリー、かぼちゃ、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩、酒	牛乳 牛乳 かぼちゃドーナツ	エネルギー	466	540 kcal
(	くりごはん	すまし汁(花ふ・こまつな)						たんぱく質	19.2	21.7 g
金	豚肉の南部焼き	柿						脂 質	15.0	16.1 g
)	人参の甘煮(ブロッコリー)							食 塩	1.7	2.0 g
25	御飯		米、じゃがいも、ビーフン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、いんげん、絹さや、切干大根、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、しそふりかけ、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 カレービーフン	エネルギー	450	520 kcal
(	鶏肉の甘酢煮							たんぱく質	18.8	21.1 g
土	キャベツのゆかりあえ(人参)							脂 質	15.5	16.7 g
)	みそ汁(わかめ・切干大根)							食 塩	1.6	1.9 g
27	食パン		食パン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉、米粉、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、きゅうり、ごぼう	しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー	482	560 kcal
(	ミートボールトマトシチュー							たんぱく質	20.3	23.1 g
月	ごぼうサラダ							脂 質	17.2	18.9 g
)	ヨーグルト							食 塩	1.5	1.8 g
28	ポークカレー		米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、豚もも、無調整豆乳、脱脂粉乳	柿、たまねぎ、キャベツ、人参、チンゲンサイ、パインアップル、長ねぎ、グリーンピース	カレールー、酒、おろししょうが、酢、中華だしの素、塩、おろしにんにく、コンソメ	牛乳 牛乳 抹茶ホットケーキ(スキムミルク)	エネルギー	452	522 kcal
(	キャベツのパインサラダ							たんぱく質	17.2	19.2 g
火	中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)							脂 質	14.5	15.5 g
)	柿							食 塩	1.5	1.8 g
29	きのご御飯(油揚げ)		米、小麦粉、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、たら、油揚げ、みそ、脱脂粉乳	こまつな、人参、れんこん、たまねぎ、コーン、しいたけ、しめじ、切干大根、えのきたけ、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー	482	560 kcal
(	蒸し魚のとりみあん							たんぱく質	18.5	20.8 g
水	切り干し大根のサラダ							脂 質	16.2	17.6 g
)	みそ汁(はす・たまねぎ)							食 塩	1.6	1.9 g
30	御飯	りんご	米、マーマレードジャム、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、ハム	りんご、人参、たまねぎ、いんげん、だいこん葉、れんこん、ひじき	しょうゆ、酒、コンソメ、塩、パセリ粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳 大学芋(ごま)	エネルギー	442	509 kcal
(	鶏肉のマーマレード焼き							たんぱく質	15.9	17.6 g
木	根菜サラダ(ごまマヨ)							脂 質	14.1	15.0 g
)	コンソメスープ(玉葱・大根葉)							食 塩	1.2	1.4 g
31	ハロウィン		米、小麦粉、バター、油、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、ハム、きな粉、ピザ用チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、洋梨缶詰め、長ねぎ、りんご、ほうれんそう、きゅうり、コーン、グリーンピース、レモン果汁	コンソメ、酢、塩、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 きなこクッキー	エネルギー	488	560 kcal
(	ハロウィン・かぼちゃドリア	洋梨缶						たんぱく質	17.4	19.3 g
金	白菜のサラダ(ドレッシング)							脂 質	18.0	19.9 g
)	コンソメスープ(コーン・ねぎ)							食 塩	1.0	1.1 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
(								エネルギー	461	533 kcal
)								たんぱく質	18.8	21.1 g
								脂 質	15.0	16.1 g
								食 塩	1.4	1.7 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・カレールー・クリームシチュールー・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 りんご (鶏肉のマーマレード焼き 根菜サラダ(ごまマヨ) (ハム除去) コンソメスープ(玉葱・大根菜) (出汁スープ)	さつまいも、米、 マーマレードジャム、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ハム→除去	りんご、人参、たまねぎ、いんげん、だいこん葉、れんこん、ひじき	しょうゆ、酒、コンソメ(代替え:出汁)、塩、バセリ粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳 大学芋(ごま)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	442 15.9 14.1 1.2	509 kcal 17.6 g 15.0 g 1.4 g
02	豆腐の日 (麦ごはん はるさめスープ(チンゲンサイ・ごま) 揚げ焼き豆腐のきのこあん (豚肉除去) ほうれん草のおかか和え(コーン)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、押麦、はるさめ、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豆腐、豚もも→除去、卵、脱脂粉乳、かつお節	ほうれんそう、チンゲンサイ、たまねぎ、人参、コーン、えのきたけ、レーズン、絹さや、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	464 17.9 13.2 1.1	537 kcal 20.1 g 13.8 g 1.3 g
03	野菜ラーメン (豚肉除去) (ジャガイモのカレーマヨ お浸し(いんげん) みかん缶	中華麺(卵無し)、米、片栗粉、押麦、はるさめ、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚肉→除去、ツナ缶、かつお節	いんげん、みかん缶、もやし、キャベツ、人参、えだまめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	478 20.3 17.2 1.5	551 kcal 22.9 g 18.8 g 1.8 g
04	豚肉の甘みそ丼 (鶏肉の甘味噌丼) (人参しりしり風 すまし汁(とろろ昆布・いんげん)	米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(代替え:鶏肉)、無調整豆乳、ツナ缶、白みそ	人参、たまねぎ、チンゲンサイ、いんげん、コーン、とろろこんぶ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	475 18.0 16.6 1.2	551 kcal 20.2 g 18.1 g 1.4 g
06	麦ごはん もも缶 (鶏チリ キャベツのツナレーズンサラダ かぶのスープ(ベーコン) (ベーコン除去)	米、片栗粉、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、ツナ缶、ベーコン→除去	かぼちゃ、キャベツ、かぶ・かぶの葉、白桃缶、人参、たまねぎ、レーズン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、酢、おろししょうが、塩、コンソメ(代替え:出汁)、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぼちゃ団子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	447 18.5 12.1 1.5	517 kcal 20.8 g 12.4 g 1.8 g
07	鶏南蛮うどん (厚揚げの炒め煮 青菜の納豆和え オレンジ	うどん、米、油、白いりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、しらす干し、納豆	オレンジ、大根、人参、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、コーン、しいたけ、ひじき、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 磯の香おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	437 21.8 13.4 1.6	503 kcal 25.0 g 14.2 g 1.9 g
08	御飯 (玉子と豚肉の炒めもの (卵と鶏肉の炒め物) おかか和え みそ汁(だいこん・あげ)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚もも(代替え:鶏肉)、卵、油揚げ、しらす干し、みそ、かつお節	キャベツ、大根、長ねぎ、まいたけ、しめじ、きゅうり、人参、いんげん、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 さつまいもようかん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	453 19.6 13.5 1.3	524 kcal 22.2 g 14.2 g 1.5 g
09	御飯 黄桃缶 (さけのフライ(卵不使用) ほうれん草ともやしのサラダ みそ汁(さといも・絹さや)	米、食パン、さといも、油、砂糖、小麦粉、パン粉、バター	牛乳、さけ、みそ	ほうれんそう、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、絹さや	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、ココア、塩	牛乳 牛乳 ココアラスク風	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 18.9 15.2 1.3	519 kcal 21.3 g 16.4 g 1.6 g
10	トマトの日 (食パン ヨーグルト ミートボールトマトシチュー (ミートボールシチュー:豚肉→鶏肉 コンソメ=出汁) ごぼうサラダ	食パン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉、米粉、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉(代替え:鶏ひき肉)、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、きゅうり、ごぼう	しょうゆ、コンソメ(代替え:出汁)、酒、塩	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	482 20.3 17.2 1.5	560 kcal 23.1 g 18.9 g 1.8 g
11	御飯 (鶏肉の甘酢煮 キャベツのゆかりあえ(人参) みそ汁(わかめ・切干大根)	米、じゃがいも、ビーフン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉→除去、みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、いんげん、絹さや、切干大根、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、しそふりかけ、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 カレービーフン(豚肉除去)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 18.8 15.5 1.6	520 kcal 21.1 g 16.7 g 1.9 g
14	ボークカレー (チキンカレー) (キャベツのバインサラダ 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ) 柿	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、豚もも(代替え:鶏肉)、無調整豆乳、脱脂粉乳	柿、たまねぎ、キャベツ、人参、チンゲンサイ、パインアップル、長ねぎ、グリーンピース	カレールウ、酒、おろししょうが、酢、中華だしの素、塩、おろしにんにく、コンソメ(代替え:出汁)	牛乳 牛乳 抹茶ホットケーキ(スキムミルク)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	452 17.2 14.5 1.5	522 kcal 19.2 g 15.5 g 1.8 g
15	きのこの日 (きのこ御飯(油揚げ) みそ汁(はす・たまねぎ) 蒸し魚のとろみあん 切り干し大根のサラダ	米、小麦粉、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、たら、油揚げ、みそ、脱脂粉乳	こまつな、人参、れんこん、たまねぎ、コーン、しいたけ、しめじ、切干大根、えのきたけ、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	482 18.5 16.2 1.6	560 kcal 20.8 g 17.6 g 1.9 mg
16	野菜ラーメン (豚肉除去) (ジャガイモのカレーマヨ お浸し(いんげん) みかん缶	中華麺(卵無し)、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉→除去、ツナ缶、かつお節	いんげん、みかん缶、もやし、キャベツ、人参、えだまめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	478 20.3 17.2 1.5	551 kcal 22.9 g 18.8 g 1.8 g
17	麦ごはん (揚げ焼き豆腐のきのこあん (豚肉除去) ほうれん草のおかか和え(コーン) はるさめスープ(チンゲンサイ・ごま)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、押麦、はるさめ、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豆腐、豚もも→除去、卵、脱脂粉乳、かつお節	ほうれんそう、チンゲンサイ、たまねぎ、人参、コーン、えのきたけ、レーズン、絹さや、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	464 17.9 13.2 1.1	537 kcal 20.1 g 13.8 g 1.3 g
18	豚肉の甘みそ丼 (鶏肉の甘味噌丼) (人参しりしり風 すまし汁(とろろ昆布・いんげん)	米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(代替え:鶏肉)、無調整豆乳、ツナ缶、白みそ	人参、たまねぎ、チンゲンサイ、いんげん、コーン、とろろこんぶ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	475 18.0 16.6 1.2	551 kcal 20.2 g 18.1 g 1.4 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。

※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・ハヤシフレックはアレル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	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		
20 (月)	麦ごはん 鶏チリ キャベツのツナレーズンサラダ かぶのスープ(ベーコン) (ベーコン除去)	米、片栗粉、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、ツナ缶、 ベーコン→除去	かぼちゃ、キャベツ、かぶ・かぶの葉、白桃缶、人参、たまねぎ、レーズン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、酢、おろししょうが、塩、 コンソメ(代替え:出汁) 、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぼちゃ団子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	447 18.5 12.1 1.5	517 kcal 20.8 g 12.4 g 1.8 g
21 (火)	鶏南蛮うどん 厚揚げの炒め煮 青菜の納豆和え オレンジ	うどん、米、油、白いりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、しらす干し、納豆	オレンジ、大根、人参、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、コーン、しいたけ、ひじき、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 磯の香おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	437 21.8 13.4 1.6	503 kcal 25.0 g 14.2 g 1.9 g
22 (水)	御飯 玉子と豚肉の炒めもの(卵と鶏肉の炒め物) おかか和え みそ汁(だいこん・あげ)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、 豚もも(代替え:鶏肉) 、卵、油揚げ、しらす干し、みそ、かつお節	キャベツ、大根、長ねぎ、まいたけ、しめじ、きゅうり、人参、いんげん、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 さつまいもようかん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	453 19.6 13.5 1.3	524 kcal 22.2 g 14.2 g 1.5 g
23 (木)	御飯 さけのフライ(卵不使用) ほうれん草ともやしのサラダ みそ汁(さといも・絹さや)	米、食パン、さといも、油、砂糖、小麦粉、パン粉、バター	牛乳、さけ、みそ	ほうれんそう、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、絹さや	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、コア、塩	牛乳 牛乳 ココアラスク風	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 18.9 15.2 1.3	519 kcal 21.3 g 16.4 g 1.6 g
24 (金)	お楽しみ給食 くりごはん 豚肉の南部焼き 人参の甘煮(ブロッコリー) 柿	米、ホットケーキミックス、くり、油、砂糖、麩、黒いりごま、白いりごま	牛乳、 豚もも(代替え:鶏肉) 、豆腐	柿、人参、ブロッコリー、かぼちゃ、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩、酒	牛乳 牛乳 かぼちゃドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	466 19.2 15.0 1.7	540 kcal 21.7 g 16.1 g 2.0 g
25 (土)	御飯 鶏肉の甘酢煮 キャベツのゆかりあえ(人参) みそ汁(わかめ・切干大根)	米、じゃがいも、ビーフン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 豚肉→除去 、みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、いんげん、絹さや、切干大根、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、しそふりかけ、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 カレービーフン(豚肉除去)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	450 18.8 15.5 1.6	520 kcal 21.1 g 16.7 g 1.9 g
27 (月)	食パン ミートボールトマトシチュー ごぼうサラダ ヨーグルト	食パン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉、米粉、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、 豚ひき肉(代替え:鶏ひき肉) 、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、きゅうり、ごぼう	しょうゆ、 コンソメ(代替え:出汁) 、酒、塩	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	482 20.3 17.2 1.5	560 kcal 23.1 g 18.9 g 1.8 g
28 (火)	ポークカレー キャベツのパインサラダ 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ) 柿	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、 豚もも(代替え:鶏肉) 、無調整豆乳、脱脂粉乳	柿、たまねぎ、キャベツ、人参、チンゲンサイ、パイナップル、長ねぎ、グリーンピース	カレールウ、酒、おろししょうが、酢、中華だしの素、塩、おろしにんにく、 コンソメ(代替え:出汁)	牛乳 牛乳 抹茶ホットケーキ(スキムミルク)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	452 17.2 14.5 1.5	522 kcal 19.2 g 15.5 g 1.8 g
29 (水)	きのご御飯(油揚げ) 蒸し魚のとろみあん 切り干し大根のサラダ みそ汁(はす・たまねぎ)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、たら、油揚げ、みそ、脱脂粉乳	こまつな、人参、れんこん、たまねぎ、コーン、しいたけ、しめじ、切干大根、えのきたけ、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	482 18.5 16.2 1.6	560 kcal 20.8 g 17.6 g 1.9 g
30 (木)	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 根菜サラダ(ごまマヨ) コンソメスープ(玉葱・大根菜) (出汁スープ)	米、マーマレードジャム、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、 ハム→除去	りんご、人参、たまねぎ、いんげん、だいこん葉、れんこん、ひじき	しょうゆ、酒、 コンソメ(代替え:出汁) 、塩、バセリ粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳 大学芋(ごま)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	442 15.9 14.1 1.2	509 kcal 17.6 g 15.0 g 1.4 g
31 (金)	ハロウィン ハロウィン・かぼちゃドリア 洋梨缶 白菜のサラダ(ドレッシング) (ハム除去) コンソメスープ(コーン・ねぎ) (出汁スープ)	米、小麦粉、バター、油、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、 ハム→除去 、きな粉、ピザ用チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、洋梨缶詰め、長ねぎ、りんご、ほうれんそう、きゅうり、コーン、グリーンピース、レモン果汁	しょうゆ、酒、 コンソメ(代替え:出汁) 、酢、塩、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 きなこクッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	488 17.4 18.0 1.0	560 kcal 19.3 g 19.9 g 1.1 g
(土)							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g mg
(日)							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g g
(月)							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g g
(火)							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g g
(水)							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩		kcal g g g
(木)							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	461	533 kcal 21.1 g 16.1 g 1.7 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ゲンフリーの物を使用。

※食パン・さつまいも・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