

献立表

| 月曜 | 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 | | 月曜 | 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 | | エネルギー | たんぱく質 | | | 脂質 | カルシウム | 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) | 豆腐のふわふわどんぶり キャベツとみずなの土佐和え 豚汁 プチゼリー | こめ ▲■むしパンミックス さんおんどう かたくりこ | ▲ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、ぶたにく からみそ、あまみそ ▲バター だしかつお いとかつお | にんじん、たまねぎ キャベツ、だいこん プチゼリー、みずな あおねぎ ほししいたけ つちしようが | こいくちしゅうゆ うすくちしゅうゆ さけ みりん しお | ヨーグ 牛乳 人参ケーキ | エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.5 g カルシウム 292 mg | 17 | ハヤシライス (火) きゅうりのごまドレサラダ オレンジポンチ | こめ、じゃがいも ごま さんおんどう ▲おしむぎ なたねあぶら ◆わりごま ◆ごまあぶら | ▲ぎゅうにゅう ぎゅうにく ◆すりごま | みかんジュース きゅうり、みかんかん キャベツ、はとつかん パセリ、おうとうかん さんどまめ、たまねぎ イナダガー、にんじん ホールコーン | ■ハヤシシウフレーク ケチャップ あかワイン こいくちしゅうゆ ウスターソース しおこしよ | ヨーグ 牛乳 | エネルギー 604 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 230 mg | | |
| 03 (火) | ご飯 鶏の唐揚げ もやしナムル 春雨の中華スープ | こめ、しらたまこ かたくりこ ●なたねあぶら はるさめ ◆ごまあぶら | ▲ぎゅうにゅう ぶたにく ▲こなチーズ ペーコン ◆いりごま | にんじん、あおねぎ ふともにく たまねぎ みずな つちしようが にんにく | うすくちしゅうゆ こいくちしゅうゆ ちゅうかのもの さけ しお | ヨーグ 牛乳 もちもちチーズパン | エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 298 mg | 18 | ご飯 白身魚の味噌香味焼き あらめの煮物 きのこ汁 | こめ ▲やさそばめん さんおんどう からみそ あまみそ だしかつお いとかつお | ▲ぎゅうにゅう さわか、とうふ ぶたにく、あぶらあげ からみそ あまみそ だしかつお いとかつお | にんじん、キャベツ たまねぎ、プチゼリー えのきたけ、あおねぎ さんどまめ さんどまめ ピーマン あおりの | うすくちしゅうゆ トンカツソース みりん ウスターソース こいくちしゅうゆ さけ しおこしよ | キャンディチーズ 牛乳 焼きそば | エネルギー 583 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 16.6 g カルシウム 234 mg | | |
| 04 (水) | ご飯 鮭のコーン焼き きゅうりの和え物 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 | こめ わらびもち さんおんどう | ▲ぎゅうにゅう ▲ぎゅうにゅうアイス なまさけ、あつあけ きなこ、あかみそ あまみそ、だしかつお ◆すりごま ▲ヨーグルト | たまねぎ、きゅうり にんじん、キャベツ クリームコーン アピオン きりぼしだいこん パセリ | うすくちしゅうゆ す しろワイン アピオン しお こしよ | そふとせん 牛乳 わらびもち | エネルギー 609 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 16.2 g カルシウム 335 g | 19 | ご飯 焼き鳥のおろしぼん酢かけ キャベツの土佐和え 切干大根のみそ汁 | こめ わらびもち さんおんどう | ▲ぎゅうにゅう とりもにく からみそ、あまみそ きなこ あぶらあげ だしかつお いとかつお | キャベツ、だいこん にんじん、きゅうり きりぼしだいこん つちしようが カットわかめ | こいくちしゅうゆ す さけ みりん しお こしよ | そふとせん 牛乳 ミルクわらびもち | エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.9 g カルシウム 250 mg | | |
| 05 (木) | ご飯 豚肉の生姜焼き 華風和え さつまいものみそ汁 | こめ さつまいも ■たまふ なたねあぶら ふんど さんおんどう ◆ごまあぶら | ▲ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ◆たまふ あぶらあげ あかみそ、あまみそ だしかつお きなこ | たまねぎ、なす ◆えだまめ にんじん キャベツ きゅうり もやし あおねぎ つちしようが | こいくちしゅうゆ す さけ みりん うすくちしゅうゆ こしよ しお | ヨーグ 牛乳 玉麩ボーロ | エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.1 g カルシウム 208 mg | 20 | 冷やしきつねうどん かき揚げ 梨 | ■ほろうどん こめ ■こむぎこ さつまいも なたねあぶら さんおんどう | ▲ぎゅうにゅう あぶらあげ とりもにく ちくわ | なし、きゅうり にんじん たまねぎ みずな あおねぎ ほししいたけ つちしようが | かつおだし うすくちしゅうゆ みりん さけ こいくちしゅうゆ しお | ヨーグ 牛乳 炊き込みおにぎり | エネルギー 601 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.1 g カルシウム 226 mg | | |
| 06 (金) | ご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き きゅうりのツナサラダ オニオンスープ | さつまいも こめ コーンフレーク さんおんどう なたねあぶら みずな かたくりこ | ▲ぎゅうにゅう とりもにく ペーコン ツナ ぎゅうにゅう | たまねぎ、パセリ にんじん キャベツ きゅうり みずな つちしようが にんにく | うすくちしゅうゆ こいくちしゅうゆ す しろワイン アピオン しお こしよ | キャンディチーズ 牛乳 大学いも | エネルギー 622 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 21.5 g カルシウム 201 mg | 24 | 牛肉の混ぜ寿司 きゅうりの土佐和え 生麩のすまし汁 ぶどうゼリー | こめ さんおんどう ■なまふ | ▲ぎゅうにゅう ぎゅうにく、とうふ こしあん、きなこ だしかつお ◆いりごま いとかつお | ぶどうゼリー、きゅうり キャベツ、にんじん ごぼう さんどまめ みつば こんぶ カットわかめ | うすくちしゅうゆ こいくちしゅうゆ す みりん しお | ヨーグ 牛乳 きな粉おはぎ | エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.3 g カルシウム 221 mg | | |
| 09 (月) | ご飯 菊しゅうまい キャベツの変わりあえ 中華のスープ | こめ ■こむぎこ ■しゅうまいのかわ さんおんどう かたくりこ ◆ごまあぶら | ▲ぎゅうにゅう とりミンチ ●たまご ペーコン ▲バター | とうがん、キャベツ にんじん、たまねぎ クリームコーン きゅうり、つちしようが あおねぎ、みずな ほししいたけ | うすくちしゅうゆ こいくちしゅうゆ さけ ちゅうかのもの ちゅうかのもの しお | ヨーグ 牛乳 コーンマフィン | エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.7 g カルシウム 227 mg | 25 | わかめ御飯 白身魚の幽庵焼き 信田和え もやしのみそ汁 | こめ じゃがいも かたくりこ なたねあぶら さんおんどう | ▲ぎゅうにゅう、さわか あぶらあげ、からみそ あまみそ ▲バター だしかつお ちりめんじゃこ ◆いりごま | キャベツ、にんじん プチゼリー、たまねぎ こまつな ふともやし みずな あおねぎ レモンかじゅう | こいくちしゅうゆ みりん うすくちしゅうゆ さけ | キャンディチーズ 牛乳 じゃが芋もちみずな | エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.6 g カルシウム 232 mg | | |
| 10 (火) | ご飯 白身魚のムニエル キャベツとみずなの土佐和え コーンスープ | こめ ▲■むしパンミックス こめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ | ▲ぎゅうにゅう とりもにく ▲ソフール まじり ▲ダイスチーズ ペーコン ▲バター いとかつお | キャベツ、にんじん ふともやし、たまねぎ クリームコーン みずな ホールコーン パセリ レモンかじゅう | こいくちしゅうゆ さけ うすくちしゅうゆ うすくちしゅうゆ しお みりん こしよ | ヨーグ 牛乳 チーズのスコーン | エネルギー 653 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 20.1 g カルシウム 399 mg | 26 | ご飯 鶏の塩麴焼き 千草和え とうふのみそ汁 | こめ ▲■むしパンミックス ■なたねあぶら さんおんどう | ▲ぎゅうにゅう、とうふ とりもにく ●たまご あぶらあげ あかみそ あまみそ だしかつお | キャベツ、にんじん みずな、ぶなしめじ はくとうかん、にんにく おうとうかん、かぼちゃ みかんかん、たまねぎ ブドウエアかん つちしようが | しおこしよ こいくちしゅうゆ うすくちしゅうゆ | 動物ビスケット 牛乳 かぼちゃドーナツ | エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 23.2 g カルシウム 263 mg | | |
| 11 (水) | ゆかり御飯 洋風きんぴら煮 とうふのみそ汁 | こめ じゃがいも ▲■むしパンミックス なたねあぶら マロニー さんおんどう | ▲ぎゅうにゅう、とうふ ぎゅうミンチ、カルピス あぶらあげ あかみそ あまみそ だしかつお ◆いりごま | にんじん ごぼう たまねぎ さんどまめ あおねぎ カットわかめ | こいくちしゅうゆ みりん | ヨーグ 牛乳 カルピス蒸しぼん | エネルギー 532 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 225 mg | 27 | パン なすミーツパゲティー コールスロースープ | ■スバゲティ ▲しろパン ■こむぎこ、しらたまこ じょうしん、かたくりこ なたねあぶら さんおんどう ◆ごまあぶら | ▲ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ペーコン ◆ちゅうかのほしび | たまねぎ、なす キャベツ ダイストマトかん みずな パセリ にんにく にんじん | ケチャップ あかワイン ウスターソース うすくちしゅうゆ アピオン しお こしよ | ヨーグ 牛乳 みずなのチヂミ | エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 212 g | | |
| 12 (木) | ご飯 鶏肉の梅みそ焼き 冬瓜サラダ たぬき汁 | こめ マカロニ さんおんどう なたねあぶら かたくりこ | ▲ぎゅうにゅう、とうふ とりもにく ペーコン あぶらあげ ツナ あまみそ だしかつお | にんじん、キャベツ みずな、とうがん たまねぎ えのきたけ ピーマン あおねぎ つちしようが | ケチャップ さけ うすくちしゅうゆ こいくちしゅうゆ す みりん しおこしよ | 動物ビスケット 牛乳 イタリアンマカロニ | エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.6 g カルシウム 228 mg | 30 | 麦ご飯 秋野菜カレー 月 水菜のサラダ フルーツヨーグルト | こめ さつまいも さんおんどう わらびもち ■おしむぎ さんおんどう ブドウエアかん なたねあぶら | ▲ぎゅうにゅう ▲オランダヨーグルト とりもにく ツナ きなこ ▲オシムミルク ゼラチン | キャベツ、にんじん みずな、ぶなしめじ はくとうかん、にんにく おうとうかん、かぼちゃ みかんかん、たまねぎ ブドウエアかん アピオン しおこしよ | ▲カレーフレーク ケチャップ、す うすくちしゅうゆ こいくちしゅうゆ ウスターソース アピオン しおこしよ | ヨーグ 牛乳 ほうじ茶わらびもち | エネルギー 603 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.0 g カルシウム 275 mg | | |
| 13 (金) | ご飯 チンジャオロース 冬瓜のスープ 十五夜ゼリー | こめ ▲■しよパン さんおんどう はるさめ かたくりこ ◆ごまあぶら | ▲ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりミンチ ▲バター ◆すりごま だしかつお | たまねぎ、にんじん じゅうごやゼリー とうがん、あかハバブライ きパブリカ、ピーマン たけのこみず あおねぎ、つちしようが ほししいたけ、にんにく | こいくちしゅうゆ うすくちしゅうゆ さけ オイスターソース ちゅうかのもの しおこしよ | キャンディチーズ 牛乳 ごまトースト | エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 226 mg | 3歳以上児(1日の45%提供) 3歳未満児(1日の50%提供) | | エネルギー 573Kcal 蛋白質 21.2g 脂質 16.7g カルシウム 227mg 鉄分 2mg | エネルギー 478Kcal 蛋白質 17.9g 脂質 13.1g カルシウム 234mg 鉄分 2mg | | | | | | |

※任入れの都合により、献立を変更する場合があります。 ※マークは新メニューです。
 ※材料名の●(卵)・▲(乳製品)・■(小麦)・◆(その他)のマークはアレルギー食材です。
 ※9月17日(火)のオレンジポンチは8月に超ラッキー人蔘が当たった子からのリクエストメニューです。

