

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 (木)	ご飯 十五夜ゼリー 鯛の塩麹焼き 甘酢和え 里芋のみそ汁	米、さといも 白玉粉 上新粉 三温糖 くず粉	▲牛乳、鯛 豆腐、油揚げ 味噌、きな粉 だしカツオ ちりめんじゃこ	キャベツ、大根 人参、きゅうり 青ねぎ、わかめ	濃口醤油 淡口醤油 塩こうじ 酢 みりん	おせんべい 牛乳 みたらし団子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 26.3 g 13.4 g 225 mg
02 (金)	ビビンバ丼 野菜のスープ グレープポンチ	米、■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 牛肉 豆腐 ベーコン	人参、ぜんまい もやし、玉ねぎ キャベツ、ねぎ えのき、水菜 白桃缶、黄桃缶、	濃口醤油 淡口醤油 みりん 中華素 食塩、胡椒	ヨーク 牛乳 レーズン蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	593 kcal 18.1 g 13.8 g 216 mg
05 (月)	マーボー丼 中華スープ フルーツポンチ	米 ■小麦粉 三温糖、片栗粉 はるさめ ひまわり油	▲牛乳、豆腐 豚肉、豆乳 ツナ、みそ ベーコン	玉ねぎ、人参 ねぎ、コーン缶 干ししいたけ 土しよוגが パセリ、にんにく	濃口醤油 淡口醤油 中華素 オイスターソース 食塩、胡椒	ヨーク 牛乳 ツナパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	625 kcal 18.9 g 17.1 g 244 g
06 (火)	ご飯 プチゼリー 魚のおろしがけ 信田あえ きのこのみそ汁	米 米粉 三温糖 なたね油	▲牛乳、さわら 木綿豆腐、みそ 油揚げ だしかつお	大根、キャベツ 白菜、しいたけ 水菜、しめじ えのきだけ、 人参、ねぎ	濃口醤油 淡口醤油 みりん、酢 食塩	キャンディチーズ 牛乳 ほうじ茶米粉蒸しぼん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	569 kcal 25.2 g 14.6 g 242 mg
07 (水)	麦ご飯 大豆カレーシチュー かぶとツナのサラダ りんごゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉、 黒砂糖 ■押麦、三温糖 ひまわり油	▲牛乳、豚肉 つぶあん、ツナ 大豆水煮	かぶ、玉ねぎ 人参、茄子 水菜、三度豆 土しよוגが にんにく	カレーフレーク ケチャップ 濃口醤油、食塩 淡口醤油、胡椒 ウスターソース	ヨーク 牛乳 黒糖まんじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	640 kcal 19.1 g 13.2 g 229 mg
08 (木)	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ キャベツと小松菜の土佐和え 切干大根のみそ汁	米、さつまいも 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳、鯛 みそ、 だしかつお 糸かつお	玉ねぎ、小松菜 キャベツ、人参 たけのこ、ねぎ パプリカ ピーマン	濃口醤油 淡口醤油 食塩、胡椒 酢	米粉のおやつ 牛乳 焼き芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	560 kcal 23.2 g 13.5 g 225 mg
09 (金)	栗ごはん 鶏肉の香味ソースがけ 水菜のサラダ じゃがいものみそ汁	米、■小麦粉 じゃが芋、 白玉粉、上新粉 三温糖 なたね油	▲牛乳、鶏肉 栗、ちくわ みそ、ツナ だしかつお	キャベツ、人参 玉ねぎ、水菜 ねぎ、りんご 土しよוגが にんにく	濃口醤油 みりん、酢 食塩、胡椒 赤ワイン	ヨーク 牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	537 kcal 24.3 g 9.2 g 210 mg
12 (月)	ご飯 洋風きんぴら煮 豚汁 プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖、片栗粉 マロニー ひまわり油	▲牛乳 牛肉、豚肉 きな粉、油揚げ みそ だしかつお	人参、ごぼう 大根、三度豆 ねぎ	濃口醤油 みりん 食塩、胡椒	ヨーク 牛乳 きなこクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	597 kcal 19.7 g 15.6 g 194 mg
13 (火)	ご飯 鮭のコーン焼き マカロニサラダ ミネストローネスープ	米、■小麦粉 ■マカロニ 三温糖、片栗粉 ひまわり油	▲牛乳、鮭 豆乳、ロースハム ベーコン	人参、キャベツ 玉ねぎ、コーン なす、水菜 トマト缶 パセリ	淡口醤油 ブイヨン 酢、白ワイン 食塩、胡椒	動物ビスケット 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	561 kcal 23.6 g 13.8 g 213 mg
14 (水)	牛丼 キャベツとみずなの土佐和え とうふのみそ汁	米、三温糖 ■ロールパン ひまわり油	▲牛乳、牛肉 豆腐、油揚げ みそ、きな粉 だしかつお 糸かつお	玉ねぎ、人参 キャベツ、ねぎ しめじ わかめ	濃口醤油 みりん 食塩	ヨーク 牛乳 揚げパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	668 kcal 24.1 g 21.9 g 245 mg
15 (木)	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き たぬき汁 野菜ゼリー	米、じゃが芋 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳、鮭 豆腐、油揚げ みそ だしかつお	キャベツ、人参 玉ねぎ、ねぎ もやし、コーン えのき、 土しよוגが	濃口醤油 淡口醤油 みりん 食塩、胡椒	おせんべい 牛乳 じゃが芋もち(しそ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	563 kcal 26.2 g 10.0 g 209 mg
16 (金)	ご飯 鶏の塩麹焼き キャベツとほうれん草の磯香和え なめこのみそ汁	米 白玉粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳、鶏肉 豆乳、油揚げ みそ だしかつお	キャベツ、人参 なめこ、水菜 玉ねぎ、ねぎ のり 土しよוגが	濃口醤油 塩こうじ 食塩	ヨーク 牛乳 抹茶もちもちパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	498 kcal 22.9 g 10.3 g 204 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			
19 (月)	ご飯 森のきのこハンバーグ 人参とツナのしりしり コンソメスープ	米 ▲■食パン 三温糖 片栗粉	▲牛乳、牛肉 豚肉、ツナ 豆腐、ベーコン ちりめんじゃこ おから	人参、玉ねぎ トマト、しめじ えのきたけ マッシュルーム コーン缶、	濃口醤油、食塩 淡口醤油、胡椒 ケチャップ ブイヨン、ルー ウスターソース	ヨーク 牛乳 じゃことまとトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	594 kcal 22.4 g 22.4 g 188 mg
20 (火)	ご飯 肉じゃが 火 かんぴょうのみそ汁 プチゼリー	米、■小麦粉 じゃが芋 三温糖 マロニー ひまわり油	▲牛乳、牛肉 豆乳、みそ だしかつお 高野豆腐	玉ねぎ、三度豆 かぼちゃ、人参 えのきたけ、 ねぎ、わかめ かんぴょう	濃口醤油 淡口醤油 みりん 食塩	キャンディチーズ 牛乳 かぼちゃのマフィン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	576 kcal 19.5 g 13.0 g 219 mg
21 (水)	ハンバーガー バナナ 水 野菜ジュース	▲■パンズ ■小麦粉 ながいも 三温糖 白玉粉	▲牛乳 たこ 糸カツオ	バナナ キャベツ 人参 ねぎ のり	ケチャップ 濃厚ソース ウスターソース みりん 食塩	ヨーク 牛乳 揚げたこやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	645 kcal 21.1 g 23.1 g 198 mg
22 (木)	ご飯 鶏肉のイタリアンソースがけ きゅうりの和え物 オニオンスープ	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 オリーブ油	▲牛乳 鶏肉 ベーコン 糸カツオ	玉ねぎ、パセリ きゅうり、人参 キャベツ、 コーン缶、 トマト缶、	濃口醤油、食塩 淡口醤油、胡椒 ケチャップ ブイヨン 白ワイン、ソース	米粉のおやつ 牛乳 コーンパンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	499 kcal 21.4 g 11.9 g 198 mg
23 (金)	ご飯 プチゼリー 鮭の西京焼き あらめの炒り煮 けんちん汁	米 ■小麦粉 三温糖 黒砂糖	▲牛乳、鮭 木綿豆腐、鶏肉 油揚げ、みそ だしかつお	人参、大根 ごぼう、三度豆 あらめ、ねぎ 土しよוגが	濃口醤油 淡口醤油 塩こうじ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	549 kcal 27.2 g 10.8 g 271 mg
26 (月)	ご飯 鶏肉のマーレードソースがけ キャベツとみずなの磯香和え 大根のみそ汁	米 三温糖	▲牛乳 鶏肉 油揚げ だしかつお みそ	キャベツ、人参 大根、玉ねぎ 水菜、ひじき 土しよוגが のり	濃口醤油 淡口醤油 みりん 食塩	ヨーク 牛乳 炊き込みおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	530 kcal 23.4 g 9.3 g 207 g
27 (火)	ご飯 オレンジゼリー 鮭の塩焼き 千草和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖 粉糖	▲牛乳、鮭 厚揚げ、みそ きな粉、油揚げ だしかつお	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 人参 青ねぎ	濃口醤油 淡口醤油	動物ビスケット 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	591 kcal 28.4 g 15.3 g 245 mg
28 (水)	ご飯 焼き鳥のおろしぼん酢かけ もやしの土佐和え かぼちゃみそ汁	米 さつまいも 三温糖 片栗粉 水あめ	▲牛乳 鶏肉 みそ だしかつお 糸カツオ	かぼちゃ、ねぎ もやし、玉ねぎ 大根、きゅうり 人参、水菜 土しよוגが	濃口醤油 酢、みりん 食塩 胡椒	ヨーク 牛乳 大学いも	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	517 kcal 21.9 g 10.6 g 205 mg
29 (木)	ハヤシライス きゅうりのツナサラダ フルーツポンチ	米 じゃが芋 米粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 木綿豆腐 豆乳 ツナ	玉ねぎ、しめじ 人参、キャベツ 水菜、まいたけ きゅうり えのき、パセリ	濃口醤油、食塩 淡口醤油、胡椒 ■ハヤシルー ウスターソース 酢、ケチャップ	おせんべい 牛乳 お豆腐のパンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	571 kcal 17.2 g 14.6 g 226 mg
30 (金)	ご飯 かぼちゃ型ハンバーグ 秋色サラダ きのこのみそ汁	米、米粉 さつまいも 三温糖 ひまわり油	▲牛乳、みそ 黒豆甘煮、豆乳 ロースハム 木綿豆腐 だしかつお	かぼちゃ きゅうり しめじ 生しいたけ あおねぎ	ケチャップ ウスターソース 食塩 酢	ヨーク 牛乳 黒豆のマフィン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	592 kcal 18.0 g 16.4 g 255 mg

献立の平均栄養価	三歳以上児(1日の45%提供)	エネルギー 571Kcal	蛋白質 22.3g	脂質 15.9g	カルシウム 229mg	鉄分 2mg
	三歳未満児(1日の50%提供)	エネルギー 496Kcal	蛋白質 19.1g	脂質 12.8g	カルシウム 240mg	鉄分 3mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※ 材料名の●(卵)・▲(乳製品)・■(小麦)・◆(その他)マークはアレルギー食材です。

