

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 574 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 13.4 g カルシウム 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 593 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 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 625 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.1 g カルシウム 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 569 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 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 640 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.2 g カルシウム 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 560 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.5 g カルシウム 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 537 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 9.2 g カルシウム 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 597 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.6 g カルシウム 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 561 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 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 668 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.9 g カルシウム 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 563 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 10.0 g カルシウム 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 498 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 10.3 g カルシウム 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 594 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 22.4 g カルシウム 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 576 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.0 g カルシウム 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 645 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 23.1 g カルシウム 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 499 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.9 g カルシウム 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 549 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 10.8 g カルシウム 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 530 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 9.3 g カルシウム 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 591 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 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 水 もやしと土佐和え 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 517 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 10.6 g カルシウム 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 571 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 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 592 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.4 g カルシウム 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。

