

献立表

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	
01 （月）	豚丼 甘酢和え とうふのみそ汁 オレンジジュース	■マカロニ なたね油 片栗粉 米 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 ベーコン、豚肉 みそ ちりめんじゃこ かつおぶし ◆油揚げ、◆豆腐	玉ねぎ 人参、ピーマン ねぎ、三度豆 わかめ ぶなしめじ きゅうり、キャベツ	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢、食塩 みりん、だし汁	ヨーク 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 202 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 7.7 g カルシウム 147 mg
02 （火）	ご飯 鯛の西京焼き 白菜と水菜の塩こんぶ和え たぬき汁	米 ◆食パン 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鯛、ツナ ◆油揚げ みそ かつおぶし	白菜、人参 キャベツ、水菜 えのきたけ 玉ねぎ、ねぎ 塩昆布、しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩 バセリ	米粉のおやつ 牛乳 ツナトースト	エネルギー 514 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.9 g カルシウム 199 mg
04 （木）	ご飯 ぶりの照り焼き 千草和え 玉麩のみそ汁	米、米粉 三温糖 なたね油 ■たまふ	▲牛乳 ぶり ◆豆乳、◆きなこ みそ ◆油揚げ かつおぶし	キャベツ 人参、白菜 玉ねぎ 水菜 えのきたけ ねぎ、わかめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん	おせんべい 牛乳 米粉ドーナツ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 25.4 g カルシウム 252 g
05 （金）	パン きのこシチュー コールスローサラダ プチゼリー	■パン ぎつまいも ■小麦粉 三温糖 米粉 ひまわり油	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉	玉ねぎ、人参 キャベツ きゅうり コーン まいたけ しめじ しいたけ	ブイヨン 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 220 mg
08 （月）	牛肉の混ぜ寿司 キャベツとみずなの土佐和え 生麩のすまし汁 オレンジゼリー	米 三温糖 米粉 ■生麩 ひまわり油	▲牛乳 ◆豆腐 牛肉 ◆豆乳 かつおぶし	キャベツ 人参 ごぼう、水菜 えのきたけ 三度豆 三つ葉、こんぶ	酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 お豆腐のカップケーキ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.6 g カルシウム 233 mg
09 （火）	ご飯 鮭の焼き浸し キャベツの磯香和え とうふのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆豆腐、◆油揚げ ◆きなこ みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ、水菜 ねぎ わかめ のり	濃口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 583 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.7 g カルシウム 239 mg
10 （水）	ベーコンピラフ ビーフシチュー 大根サラダ	米 じゃが芋 ▲■蒸しパンミックス ■小麦粉	▲牛乳 牛肉 あん ベーコン	玉ねぎ 人参、大根 水菜 トマトピューレ コーン	ケチャップ ワイン ソース 食塩 ブイヨン こしょう	ヨーク 牛乳 抹茶あんまん	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 21.3 g カルシウム 227 mg
11 （木）	ご飯 白身魚フライ 水菜のサラダ オニオンスープ	米 ■小麦粉 ■パンこ なたね油 片栗粉 三温糖	カラスカレイ ベーコン ツナ	キャベツ 人参 玉ねぎ 水菜	淡口しょうゆ 酢 ブイヨン 食塩 こしょう バセリ	米粉のおやつ 白ブドウジュース みかんタルト	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.6 g カルシウム 74 mg
12 （金）	ご飯 ちゃんこ煮 キャベツと小松菜のごま和え ピーチゼリー	米 ぎつまいも 三温糖 ◆ゾイレプール マロニー 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 とうふ、◆油揚げ ◆豆乳 かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 白菜、大根 人参、小松菜 れんこん ねぎ しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 スイートポテト	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.2 g カルシウム 269 mg
15 （月）	ご飯 秋野菜カレー ひじきサラダ プチゼリー	米 ぎつまいも ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳	人参、玉ねぎ キャベツ かぼちゃ きゅうり、ぶなしめじ コーン、ひじき しょうが、にんにく	カレールウ ケチャップ、ソース 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ブイヨン 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 キャラットケーキ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 220 mg

※ 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。

※ 11月18日(木)のぶどうゼリーは、10月ラッキー人参であった子どもからのリクエストメニューです。

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	
16 火	野菜ゼリー 鮭の幽庵焼き キャベツと小松菜の土佐和え 豚汁	米 ■麺 卵・乳なし 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 鮭 豚肉 みそ かつおぶし	キャベツ 人参、大根 玉ねぎ 小松菜、ごぼう ねぎ レモン汁、青のり	濃口しょうゆ ソース みりん 食塩 こしょう	動物ビスケット 牛乳 焼きそば	エネルギー 594 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 12.3 g カルシウム 242 mg
17 水	タンドリーチキン コールスローサラダ 飛鳥汁	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖	▲牛乳 鶏肉、豚肉 豆乳 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 人参、大根 きゅうり コーン、ごぼう ねぎ にんにく	濃口しょうゆ ケチャップ ワイン、食塩 カレー粉 こしょう バジル粉	ヨーク 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.0 g カルシウム 227 mg
18 木	ぶどうゼリー 鮭のコーン焼き 華風和え あったか汁	米 ■マカロニ 三温糖 片栗粉 ◆ごま油	▲牛乳 鮭 ◆きなこ ◆油揚げ かつおぶし	もやし 人参、きゅうり 大根 クリームコーン 玉ねぎ、ねぎ しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢、食塩 ワイン、ブイヨン こしょう	おせんべい 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 10.3 g カルシウム 197 mg
19 金	ハンバーガー バナナ 野菜ジュース	▲■Wパンズ ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳	バナナ キャベツ 人参 玉ねぎ	ケチャップ ソース 食塩 淡口しょうゆ 塩こしょう ブイヨン	ヨーク 牛乳 マーブルカップケーキ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 204 mg
22 月	鶏肉の照焼 キャベツのごま和え 雪見汁	米 ▲■蒸しパンミックス ■麩 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、▲チーズ ▲バター かつおぶし ◆すりごま	大根 キャベツ 人参 小松菜 三つ葉 にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 488 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 13.8 g カルシウム 276 mg
24 水	鶏肉のアンダレス きゅうりの和え物 コールスロースープ	米 さつまいも 片栗粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ベーコン かつおぶし	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ しょうが	ケチャップ 淡口しょうゆ、ソース 濃口しょうゆ ブイヨン、ワイン 食塩、パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 焼き芋	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.3 g カルシウム 191 mg
25 木	鶏肉の梅みそ焼き キャベツの土佐和え いもっこ汁	米、さつまいも ■小麦粉、白玉粉 上新粉、三温糖 片栗粉 なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、◆油揚げ みそ ◆干しエビ かつおぶし	キャベツ 人参、水菜 大根 小松菜 ねぎ しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	おせんべい 牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 10.8 g カルシウム 247 mg
26 金	パン ミートスパゲティ コンソメスープ	■パン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 トマト缶 パセリ しょうが にんにく	ケチャップ ソース、ブイヨン 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.8 g カルシウム 205 g
29 月	すき焼き風煮 切干大根のみそ汁 プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 マロニー ■麩 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 豆腐 みそ かつおぶし	玉ねぎ、白菜 いちごジャム えのきたけ 人参、ねぎ しいたけ 切干大根、わかめ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.0 g カルシウム 239 mg
30 火	プチゼリー 鮭の塩焼き キャベツとほうれん草の磯香和え さつまいものみそ汁	米 ■◆食パン さつまいも 三温糖	▲牛乳 塩鮭 ベーコン ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ 人参 水菜 ピーマン ねぎ、のり	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	米粉のおやつ 牛乳 ピザトースト	エネルギー 587 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.9 g カルシウム 216 mg

