

献立表

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 － 水 －	ハヤシライス コールスローサラダ カラフルポンチ	米 じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ■押麦	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳	玉ねぎ、人参 キャベツ かぼちや、きゅうり コーン、ぶどう 白桃、黄桃、みかん 三度豆、パセリ	■ハヤシシルウ ワイン ケチャップ ソース 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーグ 牛乳 かぼちや蒸しパン	エネルギー 608 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 232 mg
02 － 木 －	きつねうどん キャベツの和え物 ぶどうゼリー	■うどん 米 三温糖	▲牛乳 ◆油揚げ あずき かつおぶし	ぶどうゼリー キャベツ 人参 白菜 水菜 ねぎ	だし汁 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット 牛乳 あずきご飯おにぎり	エネルギー 584 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 11.3 g カルシウム 274 mg
03 － 金 －	ご飯 鮭の味噌香味焼き 甘酢和え 雪見汁	米 ■麺 卵・乳なし ■麩 三温糖 片栗粉 なたね油	▲牛乳 鮭 ◆豆腐 豚肉、みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ 人参、大根 玉ねぎ、きゅうり 三つ葉 ねぎ、わかめ 青のり	淡口しょうゆ みりん ソース 酢 食塩、こしょう	ヨーグ 牛乳 焼きそば	エネルギー 519 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 11.5 g カルシウム 216 mg
06 － 月 －	ご飯 カレーシチュー(ビーフ) シルバーサラダ プチゼリー	米 さつまいも じゃが芋 はるさめ 三温糖 水あめ、片栗粉	▲牛乳 牛肉 ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり にんにく	カレールー ケチャップ 濃口しょうゆ ソース、ブイオン 酢 食塩、こしょう	ヨーグ 牛乳 大学いも	エネルギー 642 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 22.6 g カルシウム 195 mg
07 － 火 －	ご飯 ピーチゼリー 鮭の西京焼き 甘酢和え きのこ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆豆腐、◆豆乳 みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ 人参、りんご きゅうり えのきたけ しいたけ ねぎ わかめ	淡口しょうゆ みりん 酢 食塩	おせんべい 牛乳 アップルケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 9.0 g カルシウム 217 mg
08 － 水 －	ご飯 洋風さんぴら煮 白菜のみそ汁 プチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ひまわり油	▲牛乳 牛肉 みそ 平てん(卵・乳なし) かつおぶし	人参 白菜 玉ねぎ、ごぼう 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーグ 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 187 mg
09 － 木 －	ご飯 おでん キャベツとみずなのごま和え みかん	米 さといも 三温糖 なたね油	鶏肉 ◆厚揚げ ちくわ 卵・乳なし かつおぶし ◆すりごま	みかん 大根 人参 キャベツ 水菜 三度豆	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	米粉のおやつ あつぷるジュース りんごタルト	エネルギー 525 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 9.8 g カルシウム 131 mg
10 － 金 －	ご飯 鮭のムニエル スパゲティサラダ コーンと豆腐のスープ	米 ■小麦粉 三温糖 ■スパゲティ なたね油 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆豆乳 ◆豆腐 ●卵 ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ クリームコーン 水菜 レーズン	ソース 淡口しょうゆ 酢、ブイオン 食塩 こしょう パセリ	ヨーグ 牛乳 マーラカオ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 230 mg
13 － 月 －	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツと小松菜の土佐和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 さつまいも 片栗粉 三温糖 ■なたね油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳 ◆厚揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ しょうが、にんにく	濃口しょうゆ 食塩 こしょう	ヨーグ 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.4 g カルシウム 257 mg
14 － 火 －	ご飯 白身魚のコーン焼き 水菜のサラダ 冬のミネストローネスープ	米 ■小麦粉 じゃが芋 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 さわら ベーコン ツナ	キャベツ クリームコーン 人参、かぶ トマト缶 玉ねぎ、水菜 ブロッコリー	淡口しょうゆ 酢 ワイン ブイオン 食塩、こしょう パセリ	動物ビスケット 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 235 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。

※ 12月3日(金)のおやつ「焼きそば」は、11月ラッキー人参であた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 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		
15	ごはん オレンジゼリー れんこんハンバーグ キャベツとみずなの土佐和え 生麩のすまし汁	米 ▲■蒸しパンミックス ■生麩 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鶏ひき肉、豚ひき肉 ◆豆腐 かつおぶし ◆おから	キャベツ 玉ねぎ、れんこん 人参、水菜 えのきたけ 三つ葉、ねぎ しょうが、しいたけ こんぶ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 オイスターソース 塩こしょう	ヨーク 牛乳 カップ肉まん	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.1 g カルシウム 221 mg
16	ごはん ぶりの照焼き ほうれん草の千草和え さつまいものみそ汁	米 さつまいも ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 ぶり ◆きなこ ◆油揚げ、みそ、み そ、かつおぶし	キャベツ ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	おせんべい 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 212 mg
17	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 米 さつまいも 米 ひまわり	▲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 やきのり	ブイオン 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 193 mg
20	ごはん プチゼリー 鶏肉のBBQソース キャベツの土佐和え 春雨の中華スープ	米、■小麦粉 三温糖 はるさめ 片栗粉 なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 鶏もも肉 ベーコン かつおぶし	キャベツ、人参 みかんジュース 白菜、もやし ほうれん草、小松菜 ねぎ、りんご しょうが、にんにく レモン汁	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 中華味 ワイン みりん こしょう	ヨーク 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 218 mg
21	ごはん 野菜ゼリー 鮭の塩焼き キャベツとみずなの土佐和え 厚揚げと白菜のみそ汁	米 ■マカロニ なたね油 三温糖	▲牛乳 塩鮭 ◆厚揚げ ベーコン みそ かつおぶし	キャベツ 人参、白菜 玉ねぎ 水菜 ピーマン ねぎ	ケチャップ 濃口しょうゆ	米粉のおやつ 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 249 mg
22	ごはん もちつき かぼちゃコロッケ ほうれん草の土佐和え 白菜のスープ	米 ■小麦粉 もちごめ 三温糖 片栗粉 なたね油	▲牛乳 ウインナー ◆豆乳 ベーコン かつおぶし	白菜 人参 キャベツ もやし ほうれん草	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ブイオン 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 ウインナーパン	エネルギー 564 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 15.0 g カルシウム 206 mg
23	ごはん 焼肉 もやしナムル 飛鳥汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳、みそ 豚肉 かつおぶし ◆いりごま	玉ねぎ 人参、にら 大根、もやし きゅうり、ごぼう 水菜、ねぎ しょうが、にんにく	濃口しょうゆ みりん 酢 食塩 こしょう	動物ビスケット 牛乳 抹茶蒸しぱん	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.0 g カルシウム 272 mg
24	ごはん クリスマスデザート卵・乳なし 白身魚のフリット フライドポテト オニオンスープ	米 フライドポテト ▲■クッキー 米粉 ■小麦粉 なたね油 片栗粉	▲牛乳 カラスカレイ クリスマス デザート 卵・乳無 ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ 人参	淡口しょうゆ ブイオン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 ジンジャーブレッドクッキー	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 21.9 g カルシウム 262 g
27	マーボー丼 春雨サラダ トマトの中華スープ	米 米粉 三温糖 はるさめ 片栗粉 なたね油	◆豆腐 豚肉 ハム ベーコン みそ	オレンジジュース 玉ねぎ、きゅうり トマト、人参 キャベツ、にら しいたけ しょうが、にんにく	淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ 中華味 食塩 オイスターソース こしょう	米粉のおやつ オレンジジュース ほうじ茶米粉蒸しぱん	エネルギー 516 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 10.0 g カルシウム 92 mg
28	ごはん プチゼリー 鮭の焼き浸し 信田あえ さつまいものみそ汁	米 さつまいも 三温糖	鮭 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩 みりん	動物ビスケット 白ブドウジュース バナナのスティックケーキ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 8.8 g カルシウム 97 mg

