

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) | 中華丼 春雨の中華スープ プチゼリー | 米 片栗粉 はるさめ ひまわり油 三温糖 | ▲牛乳 豚肉 なると 卵・乳無 ベーコン | キャベツ 玉ねぎ 人参、もやし ほうれん草 チンゲンサイ しいたけ | 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 中華味、食塩 オイスターソース こしょう  | ミレービスケット ▲牛乳 いちごのスティック(乳児) かしわ餅(幼児) | エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 10.7 g カルシウム 184 mg |
| 02 (木) | ご飯 鮭の味噌香味焼き キャベツとほうれん草のごま和え 玉麩のみそ汁  | 米 ■小麦粉 三温糖 ■玉麩 | ▲牛乳 鮭 ◆豆腐 ツナ みそ かつおぶし ◆すりごま | キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン ねぎ わかめ | 濃口しょうゆ みりん 食塩 塩こしょう パセリ こしょう | 動物ビスケット ▲牛乳 ▲ツナパン | エネルギー 558 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 14.3 g カルシウム 258 mg |
| 07 (火) | ご飯  さばのみそ煮 キャベツと小松菜の土佐和え ためぎ汁 | 米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖 片栗粉 | ▲牛乳 ◆油揚げ かつおぶし さば(幼児) 鮭(乳児) みそ | キャベツ 大根 人参 小松菜 ねぎ しょうが | 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん | ミレービスケット ▲牛乳 ▲さつまいも蒸しパン | エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 262 mg |
| 08 (水) | ご飯 和風ハンバーグ 人参とツナのしりしり 豆腐と玉ねぎのみそ汁 | 米 白玉粉 ひまわり油 片栗粉 三温糖 | ▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、◆おから ツナ ▲チーズ みそ かつおぶし | 人参 玉ねぎ ねぎ ひじき しょうが | 淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう | ヨーク ▲牛乳 ▲もちもちチーズパン | エネルギー 522 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 291 mg |
| 09 (木) | ご飯 タンドリーチキン キャベツのサラダ オニオンスープ | 米 ■小麦粉 三温糖 ■マカロニ 片栗粉 | ▲牛乳 鶏肉 こしあん ベーコン ▲バター | 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり にんにく | 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ、ワイン ブイヨン カレー粉 食塩、こしょう パセリ、バジル粉 | おせんべい ▲牛乳 ▲おしるこケーキ | エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 195 mg |
| 10 (金) | 牛肉の混ぜ寿司 キャベツと小松菜のごま和え わかめのすまし汁 | 米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉 | ▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 かつおぶし ◆すりごま | キャベツ、人参 みかんジュース ごぼう、小松菜 えのきたけ 三度豆、ねぎ こんぶ、わかめ | 酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう | ヨーク ▲牛乳 みかんケーキ | エネルギー 508 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.6 g カルシウム 228 mg |
| 13 (月) | ご飯 ビーフカレーシチュー(▲乳児) みずなのサラダ ▲カラフルポンチ(カルピス) | 米 じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 | ▲牛乳 牛肉 ▲カルピス ツナ ◆すりごま | 玉ねぎ、人参 キャベツ みかん缶 いちごジャム 白桃缶、黄桃缶 野菜、にんにく | カレールウ ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう | ヨーク ▲牛乳 いちごのスコーン | エネルギー 610 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 246 mg |
| 14 (火) | ご飯 白身魚の塩麹焼き 甘酢和え ▲飛鳥汁  | 米、三温糖 ■麺 卵・乳なし ひまわり油 | ▲牛乳 鯛、豚肉 ◆油揚げ みそ かつおぶし ちりめんじゃこ | キャベツ、人参 玉ねぎ、大根 きゅうり ごぼう、ねぎ わかめ 青のり | ソース 塩こうじ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ 食塩、こしょう | 動物ビスケット ▲牛乳 焼きそば | エネルギー 554 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 256 mg |
| 15 (水) | ご飯 新茶のかき揚げ キャベツとみずなのごま和え 豚汁  | 米、■小麦粉 ▲蒸しパンMIX さつまいも ■なたね油 片栗粉、三温糖 | ▲牛乳 豚肉 ▲チーズ、▲バター ちくわ 卵・乳無 みそ、かつおぶし ◆すりごま | 人参 キャベツ 大根 玉ねぎ、野菜 茶葉 ねぎ | 濃口しょうゆ 食塩 | ヨーク ▲牛乳 ▲チーズのスコーン | エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 288 mg |
| 16 (木) | ご飯・ぶどうゼリー 鮭の焼き浸し ほうれん草と白菜の信田和え 野菜のみそ汁 | 米 ■マカロニ 三温糖 | ▲牛乳 鮭 ◆きなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし | キャベツ 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ | 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 | ミレービスケット ▲牛乳 マカロニきなこ | エネルギー 491 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 10.3 g カルシウム 211 mg |
| 17 (金) | ご飯 肉じゃが 切干大根のみそ汁 プチゼリー | 米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー なたね油 ひまわり油 | ▲牛乳 牛肉 みそ ◆油揚げ かつおぶし ◆高野豆腐 | 玉ねぎ 人参 三度豆 切干大根 ねぎ わかめ | 濃口しょうゆ みりん 食塩 | ヨーク ▲牛乳 ▲ほうじ茶蒸しぱん | エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 253 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 | | |
| 20 (月) | ご飯 豚肉のコーンフレーク焼 春雨サラダ ◆コーンと豆腐のスープ | 米、白玉粉 コーンフレーク 上新粉、はるさめ 片栗粉 三温糖 ◆ごま油 | ▲牛乳 豚肉 ◆豆腐 こしあん ハム ◆すりごま | 玉ねぎ、人参 クリームコーン キャベツ きゅうり しょうが にんにく | 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ブイオン、ワイン 食塩 パセリ こしょう | ヨーク ▲牛乳 梅が枝餅 | エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 189 mg |
| 21 (火) | ご飯 揚魚のレモン風味 キャベツと小松菜の土佐和え 野菜のみそ汁 | 米 じゃが芋 片栗粉 ■なたね油 三温糖 | ▲牛乳 カラスカレイ ◆豆腐 みそ かつおぶし | キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ レモン汁 | 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ | おせんべい ▲牛乳 じゃが芋もち(しそ) | エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 208 mg |
| 22 (水) | ご飯 鶏肉の照焼 キャベツと小松菜の土佐和え 豆腐とわかめのみそ汁 | 米 ■小麦粉 三温糖 コーンスターチ ひまわり油 | ▲牛乳、鶏肉 ▲ヨーグルト ◆豆腐 ▲クリームチーズ ●卵 みそ、かつおぶし | キャベツ 人参 小松菜 ねぎ わかめ にんにく | 濃口しょうゆ みりん | ヨーク ▲牛乳 ▲チーズケーキ | エネルギー 465 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 12.5 g カルシウム 231 mg |
| 23 (木) | ご飯 白身魚の西京焼き あらめの煮物 じゃがいものみそ汁 | 米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 | ▲牛乳 さつわら さつまいも ◆油揚げ みそ かつおぶし | 人参、玉ねぎ 三度豆 りんご ねぎ あらめ レモン汁 | みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩 | 動物ビスケット ▲牛乳 ▲アップルケーキ | エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 251 mg |
| 24 (金) | ■▲パン ◆鶏肉のクリームシチュー シルバーサラダ りんごゼリー(P) | ■▲NEGロールパン 米、さつまいも はるさめ 三温糖 片栗粉 なたね油 | ▲牛乳 ◆豆腐 鶏肉 ハム | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり マッシュルーム がなしめじ | 酢 淡口しょうゆ ブイオン ワイン 食塩 パセリ こしょう | ヨーク ▲牛乳 わかめごはんおにぎり | エネルギー 534 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 191 mg |
| 27 (月) | ご飯 FMキャベツメンチカツ わかめサラダ(和) オニオンスープ | 米 さつまいも 三温糖 ■なたね油 片栗粉 | ▲牛乳 国産キャベツ メンチカツ卵・乳無 ツナ ベーコン ▲バター ◆すりごま | キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン わかめ | 淡口しょうゆ 酢 ブイオン 食塩 パセリ こしょう | ヨーク ▲牛乳 ▲スイートポテト | エネルギー 543 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 22.0 g カルシウム 388 mg |
| 28 (火) | ご飯 鮭の塩焼き 千草和え さつまいものみそ汁 | 米 さつまいも ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 | ▲牛乳 塩鮭(幼児) 鮭(乳児) 牛肉 さつまいも卵・乳無 ◆油揚げ、みそ かつおぶし | 玉ねぎ、白菜 人参 キャベツ、水菜 ねぎ にんにく しょうが | 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 カレー粉 こしょう | おせんべい ▲牛乳 ▲カレーパン | エネルギー 526 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 14.7 g カルシウム 253 mg |
| 29 (水) | 豆腐のふわふわどんぶり 春雨の中華スープ ももゼリー(P) | 米、■小麦粉 三温糖 はるさめ 片栗粉 なたね油 ◆ごま油 | ▲牛乳 ◆豆腐 ◆豆腐 ●卵 ◆油揚げ ベーコン | 玉ねぎ、人参 もやし ほうれん草 レーズン ねぎ、しょうが しいたけ | 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩 こしょう | ヨーク ▲牛乳 ◆●マールカオ | エネルギー 528 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.0 g カルシウム 225 mg |
| 30 (木) | ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとみずなの磯香和え とうふのみそ汁 | 米 ■マカロニ 片栗粉 米油 なたね油 三温糖 | ▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 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、わかめ のり、しょうが にんにく | ケチャップ 濃口しょうゆ 塩こしょう | ミレービスケット ▲牛乳 イタリアンマカロニ | エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 207 mg |
| 31 (金) | ■▲パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー | ■▲NEGロールパン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油 | ▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 ベーコン | 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 しょうが にんにく | ケチャップ、ソース ワイン、ブイオン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、パセリ こしょう | ヨーク ▲牛乳 ◆抹茶のスコーン | エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 211 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。

※ 5月22日(水)の鶏肉の照焼は、4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。