



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	軟飯90g バナナ 鶏肉のカレー焼き ほうれん草のナムル 豆腐スープ(なす・ねぎ)	米、米粉、じゃがいも、砂糖、油、白いりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、豆腐、白みそ	バナナ、ほうれんそう、なす、たまねぎ、もやし、長ねぎ、人参、パプリカ	しょうゆ、中華だし、の素、ベーキングパウダー、塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳 米粉みそパン	エネルギー 312 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 9.1 g 食塩 1.0 g
02	軟飯90g オレンジ 赤魚の煮つけ 切干大根のごま和え 五目みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、小麦粉、バター、砂糖、白すりごま、白いりごま	牛乳、赤魚、卵、赤みそ、白みそ	オレンジ、かぼちゃ、いんげん、人参、たまねぎ、きゅうり、切干大根、ごぼう、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 レモンクッキー	エネルギー 348 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.7 g 食塩 1.1 g
03	ひかよし給食 ナポリタン Caサラダ スープ(チンゲンサイ・コーン)	スパゲティ、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、チーズ、しらす干し、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、人参、きゅうり、ホールトマト、ピーマン、こまつな、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、刻みのみり	だし汁、ケチャップ、酢、塩、中華だし、の素	牛乳 牛乳 おさかなごはん	エネルギー 361 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 9.9 g 食塩 1.1 g
04	軟飯90g がんもどき(えだまめ) ブロッコリーと人参のおかめ和え(ちくわ) みそ汁(キャベツ・あげ)	米、いちごジャム、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豆腐、無調整豆乳、ちくわ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、人参、えだまめ	だし汁、ゼラチン、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 豆乳ゼリーいちごソースがけ	エネルギー 344 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12 g 食塩 0.7 g
05	軟飯90g 親子オムレツ かぼちゃのカレー風味サラダ コンソメスープ(ねぎ・コーン)	米、食パン、じゃがいも、ブルーベリージャム、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、卵、鶏むね肉、クリームチーズ	かぼちゃ、人参、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、コーン、グリーンピース	ケチャップ、コンソメ、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 クリームチーズサンド(ブルーベリー)	エネルギー 373 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.7 g 食塩 0.9 g
06	軟飯90g 鶏のてりマヨ焼き 白菜の納豆和え すまし汁(切干大根・わかめ)	米、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、納豆	バナナ、はくさい、人参、ミックスベジタブル、切干大根、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 米粉のバナナケーキ	エネルギー 346 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.6 g 食塩 0.9 g
08	ロールパン マカロニグラタン(ソース) にんじんとみかんのサラダ コンソメスープ(大根・大根葉)	米、ロールパン、マカロニ、油、パン粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、みかん缶、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、みかん缶	ホワイトソース、コンソメ、酢、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ピラフ(豚肉)	エネルギー 356 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.3 g 食塩 1.1 g
09	五目冷やしうどん(卵・さきみ) 温野菜(ブロッコリー・さつまいも) 豆腐すまし汁(わかめ) みかん缶	うどん、米、砂糖、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、きなこと	みかん缶、ブロッコリー、人参、きゅうり、コーン、いんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 395 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 10.2 g 食塩 1.1 g
10	軟飯90g さけの西京焼き 五目きんぴら すまし汁(ふ・こまつな)	米、米粉、砂糖、油、麩、ごま油	牛乳、さけ、無調整豆乳、鶏ももひき肉、さつま揚げ、白みそ	ほうれんそう、ごぼう、こまつな、人参	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、酒、塩	牛乳 牛乳 米粉のプレーン蒸しパン	エネルギー 342 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.2 g 食塩 1.1 g
11	軟飯90g 青椒肉絲 春雨の酢の物 中華スープ(じゃがいも・たまねぎ)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、砂糖、はるさめ、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、ハム、きな粉	もやし、人参、ピーマン、たまねぎ、コーン、きゅうり、わかめ	しょうゆ、酢、酒、中華だし、の素、塩	牛乳 牛乳 チュロス	エネルギー 343 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.2 g 食塩 0.9 g
12	チキンカレーライス かぼちゃサラダ 中華スープ(わかめ・長ねぎ) 梨のコンポート	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、いちごジャム、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、卵	たまねぎ、なし、かぼちゃ、人参、長ねぎ、きゅうり、コーン、わかめ	カレールー、中華だし、の素、塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 353 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 11.3 g 食塩 1.1 g
13	焼き鳥井 根菜と里芋の煮物 みそ汁(おふ・さやえんどう) オレンジ	米、さといも、米粉、砂糖、油、片栗粉、麩	牛乳、鶏もも肉、きなこと、赤みそ、白みそ	オレンジ、人参、たまねぎ、ごぼう、絹さや、いんげん、刻みのみり	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 米粉のきな粉クッキー	エネルギー 360 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.7 g 食塩 0.9 g
16	軟飯90g オレンジ 赤魚の煮つけ 切干大根のごま和え 五目みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、小麦粉、バター、砂糖、白すりごま、白いりごま	牛乳、赤魚、卵、赤みそ、白みそ	オレンジ、かぼちゃ、いんげん、人参、たまねぎ、きゅうり、切干大根、ごぼう、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 レモンクッキー	エネルギー 348 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.7 g 食塩 1.1 g
17	イタリア料理の日 ボロネーゼスパゲティ キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ(チンゲンサイ・パプリカ)	スパゲティ、米、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、無調整豆乳、ツナ缶、チーズ	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、ホールトマト、チンゲンサイ、人参、きゅうり、コーン、パプリカ、ズッキーニ	だし汁、ケチャップ、コンソメ、ハヤシルー、酢、おろしにんにく、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 トマトリゾット	エネルギー 354 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.3 g 食塩 1.0 g
18	軟飯90g がんもどき(えだまめ) ブロッコリーと人参のおかめ和え(ちくわ) みそ汁(キャベツ・あげ)	米、いちごジャム、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豆腐、無調整豆乳、ちくわ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、人参、えだまめ	だし汁、ゼラチン、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 豆乳ゼリーいちごソースがけ	エネルギー 344 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12 g 食塩 0.7 g

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシルーはアレルギーフリーの物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※お弁当給食は2歳児のみとなります。

※なかよし給食はアレルギーや宗教も統一し皆で同じものを食べられるイベントです。



※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

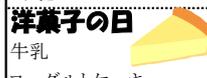




献立表



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	
19	軟飯90g (親子オムレツ かぼちゃのカレー風味サラダ コンソメスープ(ねぎ・コーン)	米、食パン、じゃがいも、ブルーベリージャム、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、卵、鶏むね肉、クリームチーズ	かぼちゃ、人参、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、コーン、グリーンピース	ケチャップ、コンソメ、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 クリームチーズサンド(ブルーベリー)	エネルギー 373 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.7 g 食塩 0.9 g
20	軟飯90g (鶏のてりマヨ焼き 白菜の納豆和え すまし汁(切干大根・わかめ)	米、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、納豆	バナナ、はくさい、人参、ミックスベジタブル、切干大根、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 米粉のバナナケーキ	エネルギー 346 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.6 g 食塩 0.9 g
22	チキンカレーライス (かぼちゃサラダ 中華スープ(わかめ・長ねぎ) 黄桃缶)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、いちごジャム、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、卵	たまねぎ、かぼちゃ、黄桃缶ダイスカット、人参、長ねぎ、きゅうり、コーン、わかめ	カレールー、中華だしの素	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 356 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 11.3 g 食塩 1.1 g
24	軟飯90g (青椒肉絲 春雨の酢の物 中華スープ(じゃがいも・たまねぎ)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、砂糖、はるさめ、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、ハム、きな粉	もやし、人参、ピーマン、たまねぎ、コーン、きゅうり、わかめ	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 チュロス	エネルギー 343 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.2 g 食塩 0.9 g
25	お楽しみ給食 (軟飯90g 豚かつ お浸し みそ汁(大根・えのき) 梨のコンポート)	米、ホットケーキミックス、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	なし、大根、ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、人参、長ねぎ	だし汁、ソース、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 キャロットカップケーキ	エネルギー 337 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 12 g 食塩 1.0 g
26	ロールパン (マカロニグラタン(ソース) にんじんとみかんのサラダ コンソメスープ(大根・大根葉))	米、ロールパン、マカロニ、油、パン粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、みかん缶、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、みかん缶	ホワイトソース、コンソメ、酢、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ピラフ(豚肉)	エネルギー 356 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.3 g 食塩 1.1 g
27	焼き鳥丼 (根菜と里芋の煮物 みそ汁(おふ・さやえんどう) オレンジ)	米、さといも、米粉、砂糖、油、片栗粉、麩	牛乳、鶏もも肉、きなこ、赤みそ、白みそ	オレンジ、人参、たまねぎ、ごぼう、絹さや、いんげん、刻みのり	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 米粉のきな粉クッキー	エネルギー 360 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.7 g 食塩 0.9 g
29	なかよし給食 (軟飯90g さけの西京焼き 五目きんぴら みそ汁(ふ・こまつな)	米、小麦粉、砂糖、バター、麩、油、ごま油	牛乳、さけ、ヨーグルト、鶏ももひき肉、さつま揚げ、卵、みそ	ほうれんそう、ごぼう、こまつな、人参、レーズン、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、酒	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 363 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.5 g 食塩 1.4 g
30	五目冷やしうどん(卵・ささみ) (温野菜(ブロッコリー・さつまいも) 豆腐すまし汁(わかめ) みかん缶)	うどん、米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、きなこ	みかん缶、ブロッコリー、人参、きゅうり、コーン、いんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(きなこ)	エネルギー 318 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10 g 食塩 1.1 g
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g



※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※お弁当給食は2歳児のみとなります。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※なかよし給食はアレルギーや宗教も統一し皆で同じものを食べられるイベントです。



※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

