



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		
01	なかよし給食 (軟飯90g 水 鶏肉のマーメレード焼き 煮りんご ゴマネーズサラダ)	さつまいも、米、 マーメレードジャ ム、砂糖、油、ノン エッグマヨネーズ、 白すりごま、白い ごま	牛乳、鶏もも肉、ツ ナ缶 りんご、人参、たま ねぎ、ブロッコ リー、だいこん葉、 コーン しょうゆ、酒、中 華だしの素、塩、 パセリ粉、おろし にんにく	牛乳 牛乳 大学芋(ごま) エネルギー 318 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 10.3 g 食 塩 0.8 g
02	豆腐の日 (軟飯90g 木 揚げ焼き豆腐のきのこあん はうれん草のおかか和え(コーン))	米、小麦粉、砂 糖、片栗粉、はるさ め、油、ごま油、白 いりごま	牛乳、豆腐、豚も も、卵、脱脂粉乳、 かつお節 ほうれんそう、チン ゲンサイ、たまね ぎ、人参、コーン、 えのきたけ、レーズ ン、絹さや、干し いたけ	牛乳 牛乳 甘食 エネルギー 348 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 10.1 g 食 塩 0.8 g
03	野菜ラーメン (ジャガイモのカレーマヨ お浸し(いんげん) みかん缶)	中華麺(卵無し)、 じゃがいも、米、ノ ンエッグマヨネー ズ、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ 缶、かつお節 いんげん、みかん 缶、もやし、キャベ ツ、人参、えだま め、あおのり	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり エネルギー 360 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 13.4 g 食 塩 1.1 g
04	豚肉の甘みそ丼 (人参しりしり風 すまし汁(おふ・いんげん))	米、小麦粉、砂 糖、麩、油、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚肉、無調 整豆乳、ツナ缶、 白みそ 人参、たまねぎ、チ ンゲンサイ、いんげ ん、コーン	牛乳 牛乳 蒸しパン(卵なし、豆乳) エネルギー 361 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.9 g 食 塩 0.9 g
06	軟飯90g もも缶 (鶏チリ 月 キャベツのツナレーズンサラダ かぶのスープ(ベーコン))	米、片栗粉、砂 糖、油	牛乳、鶏むね肉、 ツナ缶、ベーコン かぼちゃ、キャベ ツ、かぶ・かぶの 葉、白桃缶、たま ねぎ、人参、レーズ ン	牛乳 牛乳 かぼちゃ団子 エネルギー 331 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 9.2 g 食 塩 1.1 g
07	鶏南蛮うどん (厚揚げの炒め煮 火 青菜の納豆和え オレンジ)	うどん、米、油、片 栗粉、白いりごま、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、生 揚げ、しらす干し、 納豆 オレンジ、大根、人 参、たまねぎ、こま つな、長ねぎ、コー ン、しいたけ、あお のり	牛乳 牛乳 磯の香おにぎり エネルギー 327 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 10.4 g 食 塩 1.3 g
08	軟飯90g (玉子と豚肉の炒めもの 水 おかか和え みそ汁(だいこん・あげ))	さつまいも、米、砂 糖、片栗粉、ごま 油、油	牛乳、豚もも、卵、 油揚げ、しらす干 し、みそ、かつお 節 キャベツ、大根、長 ねぎ、まいたけ、し めじ、きゅうり、人 参、いんげん、粉 かんでん	牛乳 牛乳 さつまいもようかん エネルギー 338 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 10.5 g 食 塩 1.1 g
09	軟飯90g 黄桃缶 (さけのフライ(卵不使用) 木 はうれん草ともやしのサラダ みそ汁(さといも・絹さや))	米、食パン、さとい も、油、砂糖、小麦 粉、パン粉、バター	牛乳、さけ、みそ ほうれんそう、黄桃 缶ダイスカット、も やし、人参、絹さや	牛乳 牛乳 シュガートースト エネルギー 334 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 11.8 g 食 塩 1.0 g
10	トマトの日 (食パン 金 ミートボールトマトシチュー ごぼうサラダ)	食パン、じゃがい も、米、ノンエッグ マヨネーズ、砂糖、 片栗粉、米粉、白 いりごま	牛乳、ヨーグルト、 豚ひき肉、かつお 節 たまねぎ、ホールト マト、人参、きゅう り、ごぼう	牛乳 牛乳 おかかおにぎり エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 13.4 g 食 塩 1.1 g
11	軟飯90g (鶏肉の甘酢煮 土 キャベツのおひたし みそ汁(わかめ・切干大根))	米、じゃがいも、 ピーマン、油、片栗 粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚 肉、みそ たまねぎ、キャベ ツ、人参、いんげ ん、絹さや、切干 大根、干しいたけ 、わかめ	牛乳 牛乳 カレービーフン エネルギー 335 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 11.9 g 食 塩 1.1 g
14	ボークカレー (キャベツのサラダ 火 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ) 柿)	米、じゃがいも、 ホットケーキミッ クス、油、砂糖	牛乳、豚肉、無調 整豆乳、脱脂粉乳 柿、たまねぎ、キャ ベツ、人参、チンゲ ンサイ、長ねぎ、グ リンピース	牛乳 牛乳 ホットケーキ(スキムミルク) エネルギー 335 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 11.4 g 食 塩 1.1 g
15	野菜ラーメン (ジャガイモのカレーマヨ 水 お浸し(いんげん) みかん缶)	中華麺(卵無し)、 じゃがいも、米、ノ ンエッグマヨネー ズ、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ 缶、かつお節 いんげん、みかん 缶、もやし、キャベ ツ、人参、えだま め、あおのり	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり エネルギー 360 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 13.4 g 食 塩 1.1 g
16	きのこ御飯(油揚げ) (蒸し魚のとうろみあん 木 切り干し大根のサラダ みそ汁(はす・たまねぎ))	米、小麦粉、砂 糖、バター、油、白 いりごま、片栗粉	牛乳、たら、油揚 げ、脱脂粉乳、み そ こまつな、れんこ ん、たまねぎ、人 参、えのきたけ、パ プリカ、コーン、し いたけ、しめじ、切 干大根	牛乳 牛乳 ショートブレッド エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.5 g 食 塩 1.2 g
17	軟飯90g (揚げ焼き豆腐のきのこあん 金 はうれん草のおかか和え(コーン) はるさめスープ(チンゲンサイ・ごま))	米、小麦粉、砂 糖、片栗粉、はるさ め、油、ごま油、白 いりごま	牛乳、豆腐、豚も も、卵、脱脂粉乳、 かつお節 ほうれんそう、チン ゲンサイ、たまね ぎ、人参、コーン、 えのきたけ、レーズ ン、絹さや、干し いたけ	牛乳 牛乳 甘食 エネルギー 348 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 10.1 g 食 塩 0.8 g
18	豚肉の甘みそ丼 (人参しりしり風 土 すまし汁(おふ・いんげん))	米、小麦粉、砂 糖、麩、油、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚肉、無調 整豆乳、ツナ缶、 白みそ 人参、たまねぎ、チ ンゲンサイ、いんげ ん、コーン	牛乳 牛乳 蒸しパン(卵なし、豆乳) エネルギー 361 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.9 g 食 塩 0.9 g

※食パン・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・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。





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
20 (月)	軟飯90g 鶏チリ キャベツのツナレズンサラダ かぶのスープ(ベーコン)	もも缶 米、片栗粉、砂糖、油 牛乳、鶏むね肉、ツナ缶、ベーコン	牛乳 牛乳 かぼちゃ団子	エネルギー 331 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.2 g 食塩 1.1 g
21	鶏南蛮うどん 厚揚げの炒め煮 火 青菜の納豆和え オレンジ	うどん、米、油、片栗粉、白いりごま、砂糖 牛乳、鶏もも肉、生揚げ、しらす干し、納豆	牛乳 牛乳 磯の香おにぎり	エネルギー 327 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.4 g 食塩 1.3 g
22	軟飯90g 玉子と豚肉の炒めもの 水 おかか和え みそ汁(だいこん・あげ)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油 牛乳、豚もも、卵、油揚げ、しらす干し、みそ、かつお節	牛乳 牛乳 さつまいもようかん	エネルギー 338 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.5 g 食塩 1.1 g
23	軟飯90g 黄桃缶 さけのフライ(卵不使用) 木 ほうれん草ともやしのサラダ みそ汁(さいとも・絹さや)	米、食パン、さいとも、油、砂糖、小麦粉、パン粉、バター 牛乳、さけ、みそ	牛乳 牛乳 シュガートースト	エネルギー 334 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.8 g 食塩 1.0 g
24	お楽しみ給食 くりごはん 金 豚肉の南部焼き 人参の甘煮(ブロッコリー)	米、ホットケーキミックス、くり、油、砂糖、麴、黒いりごま、白いりごま 牛乳、豚もも、豆腐	牛乳 牛乳 かぼちゃドーナツ	エネルギー 351 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.8 g 食塩 1.2 g
25	軟飯90g 鶏肉の甘酢煮 土 キャベツのおひたし みそ汁(わかめ・切干大根)	米、じゃがいも、ビーフン、油、片栗粉、砂糖、ごま油 牛乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	牛乳 牛乳 カレービーフン	エネルギー 335 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.9 g 食塩 1.1 g
27	な가요し給食 軟飯90g 月 鶏肉のマーマレード焼き 煮りんご ゴマネーズサラダ	さつまいも、米、マーマレードジャム、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、白いりごま 牛乳、鶏もも肉、ツナ缶	牛乳 牛乳 大学芋(ごま)	エネルギー 318 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 10.3 g 食塩 0.8 g
28	ボークカレー キャベツのサラダ 火 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ) 柿	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖 牛乳、豚もも、無調整豆乳、脱脂粉乳	牛乳 牛乳 ホットケーキ(スキムミルク)	エネルギー 335 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 11.4 g 食塩 1.1 g
29	きのこ御飯(油揚げ) 蒸し魚のとりみあん 水 切り干し大根のサラダ みそ汁(はす・たまねぎ)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉 牛乳、たら、油揚げ、脱脂粉乳、みそ	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.5 g 食塩 1.2 g
30	軟飯90g ミートボールマトシチュー 木 ごぼうサラダ ヨーグルト	食パン、じゃがいも、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉、米粉、白いりごま 牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.4 g 食塩 1.1 g
31	ハロウィン ハロウィン・かぼちゃドリア 洋梨缶 金 白菜のサラダ(ドレッシング) コンソメスープ(コーン・ねぎ)	米、油、砂糖、小麦粉、バター、パン粉、片栗粉 牛乳、鶏むね肉、ハム、きな粉、ビザ用チーズ	牛乳 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 11.5 g 食塩 0.7 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・さつまいも・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

※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가요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。

