



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 ( 土 )	ドライカレーライス 青のりポテト 春雨スープ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳	たまねぎ、人参、だいこん葉、ピーマン、コーン、レーズン、干しいたけ、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、コンソメ、ベーキングパウダー、おろししょうが、おろしんにく、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 359 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.8 g 食塩 0.6 g
04 ( 火 )	長崎ちゃんぽん 厚揚げと小松菜のナムル いんげんと竹輪のサラダ オレンジ	中華麺(卵無し)、米、砂糖、ごま油、油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、豚肉、生揚げ、鶏ももひき肉、さつま揚げ、ちくわ	オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、コーン、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー 350 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.3 g 食塩 1.4 g
05 ( 水 )	(離)軟飯90g さばの焼きおろし煮 納豆のおかか和え みそ汁(里芋・あげ)	米、小麦粉、さといも、砂糖、バター	牛乳、さば、納豆、無調整豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	大根おろし、かぶ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 クッキー	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.9 g 食塩 1.0 g
06 ( 木 )	ロールパン ポークハヤシ マカロニサラダ きのこのスープ	じゃがいも、ロールパン、米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉	人参、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、コーン、しめじ、刻みのり	だし汁、ハヤシルー、しょうゆ、酒、コンソメ、みりん、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー 355 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 15.7 g 食塩 1.3 g
07 ( 金 )	(離)軟飯90g 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ すまし汁(麩・たまねぎ)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、麩、白すりごま、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、白みそ	長ねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 メロンパントースト	エネルギー 346 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.8 g 食塩 0.9 g
08 ( 土 )	そぼろ丼 ほうれん草のナムル(ごま) かぶのスープ バナナ	米、マカロニ、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、きな粉	ほうれんそう、バナナ、かぶ、人参、たまねぎ、ピーマン、コーン、わかめ	しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 きなこマカロニ	エネルギー 336 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.9 g 食塩 0.6 g
10 ( 月 )	<b>なかよし給食</b> (離)軟飯90g ミートローフ ツナポテサラダ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、片栗粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、豆腐、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ツナ缶	たまねぎ、大根、みかん缶、かぼちゃ、だいこん葉、人参、コーン	ケチャップ、中華だしの素、塩、中濃ソース	牛乳 牛乳 かぼちゃケーキ	エネルギー 347 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.2 g 食塩 0.9 g
11 ( 火 )	(離)軟飯90g ぶりの竜田揚げ 切干大根の煮物 みそ汁(高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、いちごジャム、バター、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ぶり、ツナ缶、油揚げ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	人参、ほうれんそう、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳 ストロベリーコーン	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 17.7 g 食塩 1.1 g
12 ( 水 )	いりこのふりかけ御飯 卵焼き 春雨の酢の物 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、油、白いりごま	牛乳、卵、無調整豆乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、ハム、赤みそ、白みそ、いわし、かつお節	人参、みずな、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、粉かんでん、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ミルク寒天	エネルギー 356 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.9 g 食塩 1.0 g
13 ( 木 )	<b>なかよし給食</b> 肉うどん(甘味噌) バナナ ブロッコリーのサラダ 白菜和え	うどん、米、砂糖、油、白いりごま、白すりごま	牛乳、鶏肉、油揚げ、赤みそ	はくさい、バナナ、人参、ブロッコリー、長ねぎ、コーン、干しいたけ	だし汁、酢、塩、しょうゆ、中華だしの素	牛乳 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー 327 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.3 g 食塩 1.2 g
14 ( 金 )	<b>七五三</b> ★ もみじ御飯 鶏のから揚げ 小松菜と人参のおひたし	米、食パン、マーメイドジャム、片栗粉、油、麩、白いりごま、砂糖	牛乳、鶏もも、ホイップクリーム	人参、こまつな、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、おろししょうが、おろしんにく	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 349 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.2 g 食塩 1.2 g
15 ( 土 )	(離)軟飯90g 炒り豆腐 かぼちゃの甘煮 みそ汁(里芋・いんげん)	米、さといも、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 341 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 10.6 g 食塩 1.1 g
17 ( 月 )	(離)軟飯90g さばの焼きおろし煮 納豆のおかか和え みそ汁(里芋・あげ)	米、小麦粉、さといも、砂糖、バター	牛乳、さば、納豆、無調整豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	大根おろし、かぶ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 クッキー	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.9 g 食塩 1.0 g
18 ( 火 )	(離)軟飯90g 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ すまし汁(麩・たまねぎ)	米、食パン、ホットケーキミックス、砂糖、麩、白すりごま、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、白みそ	長ねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 メロンパントースト	エネルギー 346 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.8 g 食塩 0.9 g
19 ( 水 )	ロールパン ポークハヤシ マカロニサラダ きのこのスープ	じゃがいも、ロールパン、米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉	人参、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、コーン、しめじ、刻みのり	だし汁、ハヤシルー、しょうゆ、酒、コンソメ、みりん、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(のり佃煮)	エネルギー 355 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 15.7 g 食塩 1.3 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  
 ※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)			調味料	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			
20	長崎ちゃんぽん (厚揚げと小松菜のナムル いんげんと竹輪のサラダ オレンジ)	中華麺(卵無し)、 米、砂糖、ごま油、 油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、 豚肉、生揚げ、鶏も もひき肉、さつま揚 げ、ちくわ	オレンジ、こまつな、キャベ ツ、もやし、コーン、人参、 いんげん	だし汁、しょうゆ、 酢、酒、中華だしの 素、塩	牛乳 牛乳 おにぎり(とりそばろ)	エネルギー 350 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.3 g 食塩 1.4 g
21	<b>世界の料理(ケニア)</b> (ピラウ ニヤマチョマ キャベジ)	米、小麦粉、ノン エッグマヨネーズ、 油、砂糖、バター、 粉糖	牛乳、鶏もも肉、無 調整豆乳、豚ひき肉	キャベツ、人参、たまねぎ、 もやし、コーン	しょうゆ、みりん、 酒、ベーキングパウ ダー、中華だしの 素、コンソメ、塩、カ レー粉、おろししょう が、パセリ粉	牛乳 牛乳 マンタジ	エネルギー 336 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.3 g 食塩 1.0 g
22	そばろ丼 (ほうれん草のナムル(ごま) かぶのスープ バナナ)	米、マカロニ、砂 糖、白いりごま、油、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、き な粉	ほうれん草、バナナ、か ぶ、人参、たまねぎ、ピー マン、コーン、わかめ	しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 きなこマカロニ	エネルギー 336 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.9 g 食塩 0.6 g
25	<b>おたのしみ給食</b> (チキンカレーライス コールスローサラダ コンソメスープ(大根菜・麩))	米、じゃがいも、米 粉、砂糖、油、ノン エッグマヨネーズ、 麩	牛乳、鶏もも肉、ツ ナ缶、無調整豆乳、 おからパウダー	キャベツ、たまねぎ、りん ご、バナナ、人参、だいこ ん葉、コーン	だし汁、カレールウ、 ベーキングパウ ダー、コンソメ、酢、 塩	牛乳 牛乳 バナナドーナツ(米粉・おからパウダー)	エネルギー 390 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.4 g 食塩 1.3 g
26	いりこのふりかけ御飯 (卵焼き 春雨の酢の物 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜))	米、さつまいも、砂 糖、はるさめ、油、白 いりごま	牛乳、卵、無調整豆 乳、豚ひき肉、脱脂 粉乳、ハム、赤み そ、白みそ、いわ し、かつお節	人参、みずな、たまねぎ、 きゅうり、ピーマン、粉かん てん、わかめ	だし汁、酢、しょう ゆ、みりん、コンソ メ、塩	牛乳 牛乳 ミルク寒天	エネルギー 356 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.9 g 食塩 1.0 g
27	(離)軟飯90g (ぶりの竜田揚げ 切干大根の煮物 みそ汁(高野豆腐))	米、ホットケーキミ ックス、いちじジャム、 バター、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、ぶり、ツナ 缶、油揚げ、凍り豆 腐、赤みそ、白みそ	人参、ほうれん草、切干大 根、いんげん	だし汁、しょうゆ、み りん、おろししょうが	牛乳 牛乳 ストロベリースコーン	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 17.7 g 食塩 1.1 g
28	肉うどん (ブロッコリーのサラダ 白菜の昆布和え バナナ)	うどん、米、砂糖、 油、白いりごま	牛乳、豚肉、油揚げ	はくさい、バナナ、人参、ブ ロccoli、長ねぎ、コーン	だし汁、しょうゆ、み りん、酢、塩	牛乳 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー 356 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.4 g 食塩 1.5 g
29	(離)軟飯90g (炒り豆腐 かぼちゃの甘煮 みそ汁(里芋・いんげん))	米、さといも、小麦 粉、砂糖、ノンエ ッグマヨネーズ、油	牛乳、豆腐、鶏もも ひき肉、無調整豆 乳、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、人参、 いんげん	だし汁、しょうゆ、み りん、ベーキングパ ウダー	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 341 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 10.6 g 食塩 1.1 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。

※なに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。

※なに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。

