

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	防災食	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／クロワッサン	牛乳／さば(水煮缶詰)／ジョアマスクット	パインアップル(缶詰)	ミニクロワッサン牛乳
2 金	ごはん ハンバーグきのこソース きゃべつとじゃこのサラダ ちんげん菜の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／薄力粉／きびざとう／オリーブ油／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚ひき肉／卵／ちりめんじゃこ／焼きのり／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(燻干し)／焼き竹輪／あおのり／かつお加工品(かつお節)	玉葱／ほんしめじ／えのきたけ／生しいたけ(菌床栽培、生)／キャベツ／チンゲンツァイ／にんじん／バナナ	お好み焼き牛乳
3 土	ポテトドッグ 豚しゃぶサラダ 白菜のミルクスープ バナナ	ロールパン／じゃがいも／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／ごま油／有塩バター／ソーダクラッカー	牛乳／ロースハム／豚中型種ロース(脂身付き)／ベーコン	にんじん／きゅうり／りょくとうもやし／はくさい／玉葱／とうもろこし缶詰(休-別)／バナナ	プリンリッツ牛乳
5 月	ごはん チキンカツ さつま芋と刻み昆布の煮物 大根とえのきの味噌汁 なし	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調味油／さつま芋／きびざとう／上白糖／有塩バター	豆乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／刻み昆布／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(燻干し)／牛乳	にんじん／だいこん／えのきたけ／日本なし／ブルーベリー	ブルーベリーケーキ牛乳
6 火	コッペパン 鮭とブロッコリのグラタン ミモザサラダ コンソメスープ バナナ	コッペパン／マカロニ／オリーブ油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／きびざとう／調味油	牛乳／しろさけ／粉チーズ／卵／ベーコン	玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／ブロッコリー／キャベツ／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(休-別)／バナナ	フルーツ入りゼリー牛乳
7 水	きのこごはん 大根と豚肉の煮物 エリンギと小松菜のソテー はんぺんのすまし汁 なし	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調味油／きびざとう／マヨネーズ(全卵型)／有塩バター／ロールパン	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／油揚げ／豚中型種モモ(脂身付き)／はんぺん／ながこんぶ(燻干し)／かつお加工品(削り節)／ベーコン／牛乳	野菜ジュース／ほんしめじ／生しいたけ(菌床栽培、生)／にんじん／だいこん／さやいんげん／エリンギ／こまつな／糸みつば／日本なし／玉葱／とうもろこし缶詰(休-別)	マヨコーンドッグ牛乳
8 木	カレーうどん ししゃもフライ フルーツポンチ	うどん(ゆで)／かたくり粉／薄力粉／パン粉(乾燥)／調味油／上白糖／さつま芋／有塩バター	牛乳／豚モモ(脂身付き)／かつお加工品(かつお節)／ししゃも(生干し)／卵／あおのり／ｸﾞｰﾙ(乳脂肪・植物性脂肪)	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／温州蜜柑缶詰(果肉)／パインアップル(缶詰)／もも(缶詰果肉)	スイーツポテト牛乳
9 金	麦ごはん れんこん入り松風焼き じゃが芋といんげんの煮物 青菜と油揚げの味噌汁 バナナ	おおむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／きびざとう／白ごま(いり)／じゃがいも／蒸しパンミックス／甘納豆(あずき)	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／卵／米みそ(甘みそ)／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(燻干し)	ねぎ／れんこん／にんじん／さやいんげん／ほうれんそう／バナナ	抹茶蒸しパン牛乳
10 土	たらこスパゲティ フレンチサラダ 卵コンソメスープ バナナ	スパゲティ／有塩バター／きびざとう／調味油／かたくり粉／カステラ	牛乳／たらこ／焼きのり／ロースハム／卵	キャベツ／ブロッコリー／にんじん／とうもろこし缶詰(休-別)／バナナ	ロールカステラ牛乳
12 月	チャーハン 春雨サラダ 雲海スープ りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調味油／ごま油／緑豆はるさめ／きびざとう／ワタンの皮／パイ皮／グラニュー糖／黒ごま(いり)	豆乳／焼き豚／なると／卵／ロースハム／牛乳	ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／きゅうり／とうもろこし缶詰(休-別)／にんじん／チンゲンツァイ／りんご	ごまスティックパイ牛乳
13 火	コッペパン ポークオムレツ ほうれん草のソテー(ソジ) さつま芋のポターージュ バナナ	コッペパン／有塩バター／さつま芋／薄力粉／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)	牛乳／豚ひき肉／卵／ベーコン／しらす干し(半乾燥品)	玉葱／にんじん／ほうれんそう／ほんしめじ／パセリ／バナナ	しらすとわかめのおにぎり牛乳
14 水	ごはん 変わりローストチキン 切干大根と大豆の煮物 もやしの味噌汁 なし	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調味油／きびざとう／薄力粉／黒砂糖	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／大豆(国産、ゆで)／油揚げ／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(燻干し)／卵	しょうが／にんにく(りん茎)／切干だいこん／にんじん／りょくとうもやし／ねぎ／えのきたけ／日本なし	サターアスターギー牛乳
15 木	さんまのかば焼き 六目とえのり 卵とわかめのすまし汁 なし	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくり粉／薄力粉／調味油／きびざとう／しらす干し／食パン／ソフトタイプマーガリン	さんま(三枚おろし)／油揚げ／卵／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／ながこんぶ(燻干し)／かつお加工品(削り節)／プロセスチーズ／牛乳	野菜ジュース／りょくとうもやし／にんじん／干し椎茸／こまつな／こねぎ／日本なし	チーズトースト牛乳

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 金	ごはん ハンバーグきのこソース きゃべつとじゃこのサラダ ちんげん菜の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／薄力粉／きびざとう／オリーブ油／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚ひき肉／卵／ちりめんじゃこ／焼きのり／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(燻干し)／焼き竹輪／あおのり／かつお加工品(かつお節)	玉葱／ほんしめじ／えのきたけ／生しいたけ(菌床栽培、生)／キャベツ／チンゲンツァイ／にんじん／バナナ	お好み焼き牛乳
17 土	ポテトドッグ 豚しゃぶサラダ 白菜のミルクスープ バナナ	ロールパン／じゃがいも／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／ごま油／有塩バター／ソーダクラッカー	牛乳／ロースハム／豚中型種ロース(脂身付き)／ベーコン	にんじん／きゅうり／りょくとうもやし／はくさい／玉葱／とうもろこし缶詰(休-別)／バナナ	プリンリッツ牛乳
20 火	コッペパン 鮭とブロッコリのグラタン ミモザサラダ コンソメスープ バナナ	コッペパン／マカロニ／オリーブ油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／きびざとう／調味油／あられ	牛乳／しろさけ／粉チーズ／卵／ベーコン	玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／ブロッコリー／キャベツ／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(休-別)／バナナ	甘辛あられ牛乳
21 水	きのこごはん 大根と豚肉の煮物 エリンギと小松菜のソテー はんぺんのすまし汁 なし	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調味油／きびざとう／マヨネーズ(全卵型)／有塩バター／ロールパン	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／油揚げ／豚中型種モモ(脂身付き)／はんぺん／ながこんぶ(燻干し)／かつお加工品(削り節)／ベーコン／牛乳	野菜ジュース／ほんしめじ／生しいたけ(菌床栽培、生)／にんじん／だいこん／さやいんげん／エリンギ／こまつな／糸みつば／日本なし／玉葱／とうもろこし缶詰(休-別)	マヨコーンドッグ牛乳
22 木	カレーうどん ししゃもフライ フルーツポンチ	うどん(ゆで)／かたくり粉／薄力粉／パン粉(乾燥)／調味油／上白糖／さつま芋／有塩バター	牛乳／豚モモ(脂身付き)／かつお加工品(かつお節)／ししゃも(生干し)／卵／あおのり／ｸﾞｰﾙ(乳脂肪・植物性脂肪)	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／温州蜜柑缶詰(果肉)／パインアップル(缶詰)／もも(缶詰果肉)	スイーツポテト牛乳
24 土	たらこスパゲティ フレンチサラダ 卵コンソメスープ バナナ	スパゲティ／有塩バター／きびざとう／調味油／かたくり粉／カステラ	牛乳／たらこ／焼きのり／ロースハム／卵	キャベツ／ブロッコリー／にんじん／とうもろこし缶詰(休-別)／バナナ	ロールカステラ牛乳
26 月	チャーハン 春雨サラダ 雲海スープ りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調味油／ごま油／緑豆はるさめ／きびざとう／ワタンの皮／パイ皮／グラニュー糖／黒ごま(いり)	豆乳／焼き豚／なると／卵／ロースハム／牛乳	ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／きゅうり／とうもろこし缶詰(休-別)／にんじん／チンゲンツァイ／りんご	ごまスティックパイ牛乳
27 火	コッペパン ポークオムレツ ほうれん草のソテー(ソジ) さつま芋のポターージュ バナナ	コッペパン／有塩バター／さつま芋／薄力粉／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)	牛乳／豚ひき肉／卵／ベーコン／しらす干し(半乾燥品)	玉葱／にんじん／ほうれんそう／ほんしめじ／パセリ／バナナ	しらすとわかめのおにぎり牛乳
28 水	ごはん 変わりローストチキン 切干大根と大豆の煮物 もやしの味噌汁 なし	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調味油／きびざとう／薄力粉／黒砂糖	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／大豆(国産、ゆで)／油揚げ／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(燻干し)／卵	しょうが／にんにく(りん茎)／切干だいこん／にんじん／りょくとうもやし／ねぎ／えのきたけ／日本なし	サターアスターギー牛乳
29 木	さんまのかば焼き 六目とえのり 卵とわかめのすまし汁 なし	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくり粉／薄力粉／調味油／きびざとう／しらす干し／食パン／ソフトタイプマーガリン	さんま(三枚おろし)／油揚げ／卵／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／ながこんぶ(燻干し)／かつお加工品(削り節)／プロセスチーズ／牛乳	野菜ジュース／りょくとうもやし／にんじん／干し椎茸／こまつな／こねぎ／日本なし	チーズトースト牛乳
30 金	ごはん ハンバーグきのこソース きゃべつとじゃこのサラダ ちんげん菜の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／薄力粉／きびざとう／オリーブ油／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚ひき肉／卵／ちりめんじゃこ／焼きのり／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(燻干し)／焼き竹輪／あおのり／かつお加工品(かつお節)	玉葱／ほんしめじ／えのきたけ／生しいたけ(菌床栽培、生)／キャベツ／チンゲンツァイ／にんじん／バナナ	お好み焼き牛乳

月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 554kcal タンパク質 21.7g 脂質 19.5g 食塩相当量 3歳未満児 エネルギー 486kcal タンパク質 18.0g 脂質 18.0g 食塩相当量

