

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
		熱ど方になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 (金)	金太郎おにぎり こいのほりハンバーグ 付け合わせ お吸い物 フルーツ	米、米粉、 こしあん、 パン粉	牛乳、豚肉、豆腐、 豆乳、牛肉、ちくわ、 のり、わかめ、でんぶ	玉葱、キャベツ、人参、 えのき茸、コーン、葱、 ほうれん草	お菓子牛乳 相餅風蒸しパン 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 20.2 g カルシウム 267 mg
2 (土)	ミートソーススパゲティ コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、 じゃが芋	牛乳、豚肉	玉葱、人参、キャベツ、 トマト、いんげん、 しめじ、パセリ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.7 g カルシウム 325 mg
7 (木)	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 ウィンナーポテトのオープン焼き フルーツ	こんにやく、片栗粉、 米、マヨネーズ、 じゃが芋、小麦粉	牛乳、凍り豆腐、 ウインナー、 鶏肉、豆腐、豆乳	玉葱、コーン、いんげん、 人参、ごぼう、ほうれん草、 干し椎茸、生姜、パセリ	お菓子牛乳 そらめくくグッキー 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.6 g カルシウム 312 mg
8 (金)	パン フルーツ 白身魚の香草パン粉焼き 付け合わせ 洋風スープ	ポップコーン マヨネーズ、パン、 パン粉、じゃが芋	牛乳、ウインナー、 白身魚、いりこ	人参、玉葱、キャベツ、 ほうれん草、コーン、 セロリ、にんにく、パセリ	お菓子牛乳 ポップコーン いりこ 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 22.0 g カルシウム 287 mg
9 (土)	保育参観・お弁当の日					
11 (月)	パン フルーツ サクサクチキン 付け合わせ マカロニのケチャップ炒め	小麦粉、マカロニ、 コーンフレーク、 マヨネーズ、パン	牛乳、鶏肉、 ウインナー	人参、キャベツ、玉葱、 コーン、ピーマン	お菓子牛乳 ちんすこう 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 21.0 g カルシウム 229 mg
12 (火)	豆ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ たけのこの新緑和え フルーツ	米、小麦粉、 片栗粉、ごま、 ごま油	牛乳、豆腐、 豚肉、みそ、 いりこ	キャベツ、人参、玉葱、葱、 グリーンピース、ほうれん草、 たけのこ、しめじ、ニラ	お菓子牛乳 ニラチヂミ いりこ 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.6 g カルシウム 334 mg
13 (水)	ごはん 肉じゃが ひじきのごまネーズ フルーツ	じゃが芋、パン、 米、こんにやく、 マヨネーズ、ごま	牛乳、豚肉、 ツナ、ひじき、 豆乳ホイップ	玉葱、人参、キャベツ、 きゅうり、グリーンピース、 いんげん	お菓子牛乳 うぐいすクリームパシ 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 242 mg
14 (木)	ごはん フルーツ 鱈の西京焼き 付け合わせ 切干大根の煮物	米	牛乳、鱈、 さつま揚げ、 寒天、みそ	りんご、玉葱、人参、 切干大根、小松菜、 いんげん、干し椎茸	お菓子牛乳 りんごゼリー 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.9 g カルシウム 235 mg
15 (金)	ごはん フルーツ 鶏肉の照り焼き 付け合わせ マセドアンサラダ	ブルーベリージャム、 クラッカー、米、 マヨネーズ、じゃが芋	牛乳、鶏肉	人参、レーズン、コーン、 いんげん	お菓子牛乳 クラッカーサンド (ブルーベリージャム) 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 20.3 g カルシウム 276 mg
16 (土)	中華風まぜごはん わかめスープ フルーツ	米、ごま油	牛乳、鶏肉、 油揚げ、わかめ	キャベツ、エリンギ、 いんげん、しめじ、豆苗、 生姜、干し椎茸、人参	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.9 g カルシウム 340 mg
18 (月)	ちゃんぽん風うどん 鶏ささみとじゃが芋の中華和え フルーツ	うどん、じゃが芋、 小麦粉、ごま油	牛乳、豆乳、 豚肉、鶏肉、 かまぼこ	キャベツ、人参、玉葱、葱、 きゅうり、コーン、干し椎茸、 きくらげ、生姜、にんにく	お菓子牛乳 凍糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 273 mg
19 (火)	ごはん 白身魚の中華あんかけ 豚汁 フルーツ	米、里芋、 片栗粉、ごま油、 こんにやく	牛乳、白身魚、 豆腐、豚肉、 みそ	バナナ、ごぼう、パイナップル、 みかん、大根、たけのこ、人参、 いんげん、玉葱、葱、干し椎茸	お菓子牛乳 フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 16.8 g カルシウム 254 mg
20 (水)	パン フルーツ コロッケ 付け合わせ もずくスープ	じゃが芋、パン、 小麦粉、パン粉、 ごま油	牛乳、豚肉、 もずく、豆乳	玉葱、人参、もやし、 キャベツ、ちんげん菜、 グリーンピース、干し椎茸	お菓子牛乳 お名前グッキー 牛乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 25.8 g カルシウム 283 mg
21 (木)	ごはん 豚肉の生姜炒め じゃこと豆腐のサラダ フルーツ	米、麩、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、 しらす干し、 いりこ、かつお節	玉葱、人参、キャベツ、 もやし、小松菜、しめじ、 ピーマン、コーン、生姜	お菓子牛乳 お麩ラスク いりこ 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 20.7 g カルシウム 258 mg
22 (金)	ごはん フルーツ そら豆のつくね焼き 付け合わせ 肉みそ納豆	米、小麦粉、 パン粉、ごま油、 片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐、 豚肉、納豆、豆乳、 みそ、おから	人参、玉葱、いんげん、 そら豆、椎茸、生姜、葱	お菓子牛乳 おからドーナツ 牛乳	エネルギー 697 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 27.3 g カルシウム 273 mg
23 (土)	ピラフ キャロットラペ フルーツ	米	牛乳、ウインナー	人参、キャベツ、玉葱、 コーン、グリーンピース、 しめじ、レーズン	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 12.4 g カルシウム 268 mg
25 (月)	チキンカレー 野菜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉、米粉	牛乳、鶏肉、 豆乳ホイップ、 豆乳	玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、 フェリ、りんご、いんげん、 コーン、レーズン、生姜、にんにく	お菓子牛乳 誕生白ケーキ 牛乳	エネルギー 696 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 264 mg
26 (火)	ごはん 麻婆豆腐 パンサンデー フルーツ	米、パン、ごま、 マヨネーズ、春雨、 片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、鶏肉、ツナ、 ちくわ、いりこ	もやし、人参、玉葱、 きゅうり、キャベツ、ニラ、 コーン、生姜、干し椎茸	お菓子牛乳 ツチサンド いりこ 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.4 g カルシウム 312 mg
27 (水)	パン ポークビーンズ フレンチサラダ フルーツ	じゃが芋、パン、 マカロニ	豚肉、牛乳、 きな粉、大豆	玉葱、キャベツ、人参、 小松菜、コーン、いんげん	お菓子牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.0 g カルシウム 268 mg
28 (木)	ごはん 白身魚のムニエルきのこソース 卵の花の五目煮 フルーツ	米、小麦粉、 片栗粉、 じゃが芋	牛乳、白身魚、 おから、ちくわ	人参、玉葱、ごぼう、 エリンギ、しめじ、パセリ、 干し椎茸、いんげん	お菓子牛乳 プライドポテト 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.6 g カルシウム 211 mg
29 (金)	ごはん ささみのトマトソースかけ ごぼうサラダ フルーツ	米、小麦粉、 マヨネーズ、 片栗粉	牛乳、鶏肉、 豆腐、豆乳、 ウインナー	コーン、人参、玉葱、トマト、 小松菜、ごぼう、キャベツ、 しめじ、にんにく、パセリ	お菓子牛乳 ウインナースティックパン 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 18.3 g カルシウム 256 mg
30 (土)	鶏ごぼうの和風スパゲティ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	スパゲティ	牛乳、鶏肉、 のり	玉葱、キャベツ、人参、 ごぼう、小松菜、コーン、 干し椎茸	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 13.2 g カルシウム 310 mg

※牛乳以外の食品、調味料には卵・乳製品は使用していません。