

献立表

日付	献立	材 料 名				3時おやつ
		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 火	ごはん 鶏肉のBBQソース焼き にんじんしりしり 味噌汁	米、○砂糖、○片栗粉、ごま油	○牛乳、○成分無調整豆乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、薄揚げ、白みそ、赤みそ、○きな粉、煮干し	にんじん、たまねぎ、にんにく、わかめ	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒	牛乳120、揚げせんべい(1個)、豆乳あべかわ
02 水	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ	○とうもろこし(1/3本)、青ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、わかめ	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、とうもろこし、減塩ハッピーターン(1個)
03 木	ひじきごはん キャベツのおかか和え 味噌汁	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、鶏肉、薄揚げ、白みそ、赤みそ、煮干し、粉花鰹	○トマト、キャベツ、○100%りんごジュース、にんじん、青ねぎ、ひじき(乾)、○粉かんでん、わかめ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、トマトゼリー、ソフトせんべい(1個)
04 金	ごはん ちくわの磯辺揚げ ツナサラダ 玉ねぎのすまし汁	米、片栗粉、油	○牛乳、ちくわ ※卵なし(1+1/2本)、煮干し	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、青ねぎ、あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳120、米粉のカップケーキ(イチゴ)、はとむぎおこし
05 土	中華あん(丼) 味噌汁	米、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、煮干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、青ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、ゼリー、ソフトサラダ(1袋)
07 月	ごはん ハヤシ 夏野菜のごまあえ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、牛肉	○メロン(1/8玉・玉800)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、ねりごま	S&Bアレルゲンフリーハヤシフレーク、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース	牛乳120、メロン、ぱりんこ のり塩味(1袋)
08 火	ごはん 煮魚 もやしのお浸し 味噌汁	米、○米粉、○砂糖、砂糖、○サラダ油	○牛乳、たら、○成分無調整豆乳、白みそ、赤みそ、煮干し	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、わかめ	しょうゆ	牛乳120、マフィン、元気あまからせん(1袋)
09 水	ごはん チリコンカーン 野菜スープ	米、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、だいず(国産 黄大豆ゆで)、○イリコ、合挽ミンチ	○パナナ(1/3本)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、ホールコーン、パセリ	しょうゆ、顆粒コンソメ、○酒、食塩、こしょう	牛乳120、きなこ餅、いりこ、バナナ
10 木	ごはん 茄子の味噌煮 わかめと豆腐のすまし汁	米、○じゃがいも、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、煮干し、赤みそ	なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、わかめ	しょうゆ、酒、食塩、○食塩	牛乳120、じゃが餅、ミニぼん こぎかな(1枚)
11 金	ごはん 豚肉の南蛮漬け キャベツの磯辺和え 味噌汁	米、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉(1枚60g)、白みそ、赤みそ、煮干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、しょうが、きざみのり、わかめ	酢、しょうゆ、酒	牛乳120、ゼリー、いもけんぴ
12 土	ごはん 鶏肉のカレー野菜炒め わかめときのこのすまし汁	米、油	○牛乳、鶏肉、煮干し	○みかん缶、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、えのきたけ、わかめ	しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳120、ぼたぼた焼き、みかん缶
14 月	ごはん クリームシチュー まっくろくろすけサラダ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏肉、成分無調整豆乳	○すいか(1/32玉)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム缶、赤ピーマン、ピーマン、ひじき(乾)	しょうゆ、酢、顆粒コンソメ、食塩、こしょう	牛乳120、すいか、星たべよ(1個)
15 火	ごはん 鶏肉のBBQソース焼き にんじんしりしり 味噌汁	米、○砂糖、○片栗粉、ごま油	○牛乳、○成分無調整豆乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、薄揚げ、白みそ、赤みそ、○きな粉、煮干し	にんじん、たまねぎ、にんにく、わかめ	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒	牛乳120、揚げせんべい(1個)、豆乳あべかわ
16 水	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ	○とうもろこし(1/3本)、青ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、わかめ	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、とうもろこし、減塩ハッピーターン(1個)
17 木 ☆	カレーピラフ ドレッシングサラダ コーンスープ	米、○米粉、○砂糖、フレンチドレッシング(白)※卵抜き、○コーンスターチ、片栗粉、○油	○牛乳、成分無調整豆乳、合挽ミンチ	クリームコーン缶、にんじん、キャベツ、○パナナ、たまねぎ、きゅうり、○100%りんごジュース、パセリ、ホールコーン	顆粒コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳120、パナナケーキ、ソフトせんべい(1個)



日付	献立	材 料 名				3時おやつ
		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	
18 金	ごはん ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ 玉ねぎのすまし汁	米、片栗粉、油	○牛乳、ちくわ ※卵なし(1+1/2本)、煮干し	にんじん、たまねぎ、ごぼう、青ねぎ、切り干しだいこん、ひじき(乾)、ごま、あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳120、米粉のカップケーキ(イチゴ)、はとむぎおこし
19 土	中華あん(丼) 味噌汁	米、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、煮干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、青ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、ゼリー、ソフトサラダ(1袋)
22 火	ごはん 煮魚 もやしのお浸し 味噌汁	米、○米粉、○砂糖、砂糖、○サラダ油	○牛乳、たら、○成分無調整豆乳、白みそ、赤みそ、煮干し	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、わかめ	しょうゆ	牛乳120、マフィン、元気あまからせん(1袋)
23 水	ごはん チリコンカーン 野菜スープ	米、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、だいず(国産 黄大豆ゆで)、○イリコ、合挽ミンチ	○パナナ(1/3本)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、ホールコーン、パセリ	しょうゆ、顆粒コンソメ、○酒、食塩、こしょう	牛乳120、きなこ餅、いりこ、バナナ
24 木	ごはん 茄子の味噌煮 わかめと豆腐のすまし汁	米、○じゃがいも、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、煮干し、赤みそ	なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、わかめ	しょうゆ、酒、食塩、○食塩	牛乳120、じゃが餅、ミニぼん こぎかな(1枚)
25 金	ごはん 豚肉の南蛮漬け キャベツの磯辺和え 味噌汁	米、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉(1枚60g)、白みそ、赤みそ、煮干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、しょうが、きざみのり、わかめ	酢、しょうゆ、酒	牛乳120、ゼリー、いもけんぴ
26 土	ごはん 鶏肉のカレー野菜炒め わかめときのこのすまし汁	米、油	○牛乳、鶏肉、煮干し	○みかん缶、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、えのきたけ、わかめ	しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳120、ぼたぼた焼き、みかん缶
28 月	ごはん クリームシチュー まっくろくろすけサラダ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏肉、成分無調整豆	○すいか(1/32玉)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム缶、赤ピーマン、ピーマン、ひじき(乾)	しょうゆ、酢、顆粒コンソメ、食塩、こしょう	牛乳120、すいか、星たべよ(1個)
29 火	ごはん 鶏肉のBBQソース焼き にんじんしりしり 味噌汁	米、○砂糖、○片栗粉、ごま油	○牛乳、○成分無調整豆乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、薄揚げ、白みそ、赤みそ、○きな粉、煮干し	にんじん、たまねぎ、にんにく、わかめ	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒	牛乳120、揚げせんべい(1個)、豆乳あべかわ
30 水	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ	○とうもろこし(1/3本)、青ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、わかめ	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、とうもろこし、減塩ハッピーターン(1個)
31 木	ごはん ひじきごはん キャベツのおかか和え 味噌汁	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、鶏肉、薄揚げ、白みそ、赤みそ、煮干し、粉花鰹	○トマト、キャベツ、○100%りんごジュース、にんじん、青ねぎ、ひじき(乾)、○粉かんでん、わかめ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、トマトゼリー、ソフトせんべい(1個)

3歳以上児	エネルギー	559kcal
	たんぱく質	22.2g
	脂質	15.8g
	カルシウム	267mg
	鉄	2.7mg
3歳未満児	エネルギー	515kcal
	たんぱく質	21.7g
	脂質	17.6g
	カルシウム	345mg
	鉄	2.1mg

※献立は、その日の都合により変更することがあります。
※☆行事食

