



献立表

日付	午前おやつ	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当量 ()は未測定	材 料 名				午後おやつ
				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	
1 29 月	お茶 せんべい	御飯 豆腐入り鶏つくね キャベツの磯刺し みそ汁(なす・玉ねぎ) オレンジ	538,214(71.3) 21.7(19.5) 12.1(12.1) 1.5(1.3)	米、〇米、片栗粉	〇牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、みそ、〇しらす干し、ひじき、あおのり、 ②牛乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、なす、きゅうり、 〇ふりかけ ゆかり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 梅ちりおにぎり
2 火	牛乳 ビスケット	御飯 鶏かつ きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁(じゃがいも・にんじん) みかん缶	555,314(81.0) 19.4(17.3) 14.1(13.6) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、〇米糠、 〇砂糖、油、パン粉、小麦粉、 〇油、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、 〇豆腐、 〇ゆであずき缶、わかめ、 ②牛乳	みかん缶、にんじん、だいこん、 きゅうり、ねぎ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、 しょうゆ、酢、酒、 〇ベーキングパウダー、 食塩	牛乳 あずき蒸しパン(火曜)
3 水	お茶 せんべい	御飯 チンジャオロース風 小松菜のナムル 冬瓜のスープ オレンジ	542,014(74.3) 21.0(18.9) 15.3(14.7) 1.4(1.2)	米、〇米、ごま油、 〇油、片栗粉、ごま、 砂糖	〇牛乳、豚肉(薄)、 〇鶏もも肉、 ②牛乳	もやし、とうがん、ごまつな、 オレンジ、にんじん、 ピーマン、 〇たまねぎ、 エリンギ、 えのきたけ、 切り干しだいこん、 〇にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 〇ケチャップ、 ウスターソース、 食塩	牛乳 ケチャップライス
4 木	牛乳 ビスケット	御飯 魚のコーンマヨ焼き オクラの納豆和え すまし汁(キャベツ・玉ねぎ) バナナ	520,114(58.2) 22.1(19.4) 15.1(14.4) 1.4(1.2)	米、〇ロールパン、 マヨドレ、 油、ごま	〇牛乳、魚、 納豆、 ②牛乳	バナナ、もやし、 にんじん、 たまねぎ、 キャベツ、 オクラ、 〇いちごジャム、 クリームコーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 食塩	牛乳 ジャムサンド
5 金	お茶 せんべい	七夕そばろし 短冊サラダ そつもん汁 すいか	527,946(41.4) 20.7(18.7) 15.1(14.5) 1.6(1.3)	米、ゆでそうめん、 〇砂糖、 砂糖、ごま油、 油	〇牛乳、鶏むね肉、 ハム、 鶏もも肉(皮付き)、 凍り豆腐(乾)、 〇かんでんつく、 ②牛乳	すいか、 〇ぶどう濃縮果汁、 バナナ、 にんじん、 だいこん、 きゅうり、 〇みかん缶、 〇パイナップル、 ごまつな、 コーン、 オクラ、 しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 酒、 酢、 食塩	牛乳 キラキラフルーツポンチ
6 土	お茶 せんべい	焼きそば ポテトサラダ 小松菜のスープ バナナ	570,715(61.2) 21.4(19.3) 16.9(16.0) 1.6(1.3)	焼きそばめん、 じゃがいも、 〇米、 マヨドレ、 〇砂糖、 〇ごま油、 油、ごま油	〇牛乳、豚肉(薄)、 〇豆腐、 あおのり、 ②牛乳	バナナ、 キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 ごまつな、 えのきたけ、 きゅうり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、 しょうゆ、 〇しょうゆ、 食塩	牛乳 きつねおにぎり
7 21 日	牛乳 ビスケット	御飯 クリームシチュー(米粉・鶏肉) ブロッコリーとツナのサラダ りんご	550,115(25.3) 20.4(19.2) 14.6(15.1) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、 〇食パン、 マヨドレ、 米粉、 油、 砂糖、 ②ビスケット	〇牛乳、豆乳、 鶏もも肉、 ツナ煮漬物、 ②牛乳	たまねぎ、 りんご、 ブロッコリー、 にんじん、 ほうれんそう、 〇いちごジャム	酢、 食塩	牛乳 いちごジャムサンド
8 22 月	お茶 せんべい	御飯 豚肉とさつまいものみそかめ 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁(切り干し・ねぎ) オレンジ	549,418(81.8) 22.0(19.9) 15.5(14.9) 1.4(1.2)	米、さつまいも、 〇マカロニ、 〇砂糖、 塩、 砂糖、 片栗粉	〇牛乳、豚肉(薄)、 鶏むね肉、 みそ、 〇きな粉、 ②牛乳	とうがん、 たまねぎ、 オレンジ、 にんじん、 ねぎ、 ごまつな、 ピーマン、 切り干しだいこん、 しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 みりん、 食塩	牛乳 マカロニきな粉
9 23 火	牛乳 ビスケット	ドライカレーライス トウモロコシサラダ バナナ	540,947(77.3) 19.8(18.0) 16.3(15.5) 1.1(1.0)	米、スパゲティ、 〇ソフットおせんべい、 マヨドレ、 塩、 小麦粉、 砂糖	〇牛乳、鶏むね肉、 ツナ缶、 ②牛乳	バナナ、 〇とうもろこし、 たまねぎ、 にんじん、 きゅうり、 ピーマン、 干しシロタウ、 にんにく、 しょうが	ケチャップ、 ウスターソース、 カレー粉、 食塩	牛乳 ゆでとうもろこしとおせんべい
10 24 水	お茶 せんべい	御飯 魚の煮つけ ブロッコリーのごま和え 豚汁 バナナ	533,914(69.9) 22.4(19.7) 14.6(14.1) 1.5(1.3)	米、 〇ホットケーキ粉、 〇油、 〇砂糖、 砂糖、 〇グラニュー糖、 すりごま、 ごま油	〇牛乳、魚、 〇木綿豆腐、 豚肉(薄)、 みそ、 ②牛乳	バナナ、 ブロッコリー、 だいこん、 にんじん、 きゅうり、 ねぎ、 ごぼう、 しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 酒	牛乳 豆腐ドーナツ
11 25 木	牛乳 ビスケット	御飯 マーボーなす(豆腐入り) 香辛サラダ コーンとにらのスープ すいか	590,511(41.4) 20.1(18.2) 14.9(14.4) 1.6(1.3)	米、 〇米、 ほろさめ、 ごま油、 砂糖、 片栗粉、 〇ごま	〇牛乳、豆腐、 鶏むね肉、 みそ、 〇かつお節、 ②牛乳	すいか、 なす、 にんじん、 たまねぎ、 きゅうり、 ねぎ、 ごまつな、 コーン、 にら、 しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 みりん、 食塩、 〇しょうゆ、 食塩	牛乳 おなかおにぎり
12 26 金	お茶 せんべい	御飯 豚の香味焼き 切り干し大根の炒め煮(厚揚げ) みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) オレンジ	543,114(72.9) 20.1(17.8) 16.5(15.5) 1.6(1.3)	米、 〇ホットケーキ粉、 〇油、 〇砂糖、 片栗粉、 油、 砂糖、 ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、 厚揚げ、 みそ、 〇豆腐、 ②牛乳	かぼちゃ、 オレンジ、 たまねぎ、 ごまつな、 にんじん、 切り干しだいこん、 〇レモン果汁、 しょうが、 にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 みりん、 酒	牛乳 レモンクッキー
13 27 土	お茶 せんべい	御飯 焼き鳥 チンゲン菜とコーンのサラダ みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) バナナ	522,914(63.0) 19.7(17.9) 11.9(11.9) 1.5(1.3)	米、 〇ホットケーキ粉、 さつまいも、 〇砂糖、 油、 砂糖、 〇油、 ごま	〇牛乳、鶏もも肉、 〇豆腐、 みそ、 きざみのり、 ②牛乳	バナナ、 チンゲンサイ、 もやし、 ねぎ、 たまねぎ、 にんじん、 コーン、 〇いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 酢、 みりん、 食塩	牛乳 ホットケーキ
14 28 日	牛乳 ビスケット	ヒビンパ さつまいもの甘煮素 スープ(豆腐・わかめ) バナナ	552,215(21.4) 19.9(18.7) 15.4(15.7) 1.8(1.6)	米、さつまいも、 〇ソフットおせんべい、 砂糖、 ごま、 油、 ごま油、 ②ビスケット	〇牛乳、豚むね肉、 木綿豆腐、 カットわかめ、 ②牛乳	バナナ、 〇りんご、 もやし、 ほうれんそう、 にんじん、 ねぎ、 しょうが、 にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 みりん、 食塩、 酒	牛乳 おせんべいとりんご
15 月	お茶 せんべい	肉みそ丼 貝割山スープ みかん缶	537,746(71.1) 19.2(17.6) 18.4(14.4) 1.3(1.2)	米、 〇ホットケーキ粉、 〇油、 〇砂糖、 ごま油、 砂糖、 ②赤ちゃんせんべい	〇牛乳、鶏むね肉、 〇フタ豆(食塩・ 食塩無添加)、 ペーコン、 米みそ(着色不使用)	みかん缶、 にんじん、 だいこん、 もやし、 ねぎ、 しめじ、 〇ほうれんそう、 ピーマン、 えのきたけ、 万能ねぎ、 コーン缶、 しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、 しょうゆ、 食塩	牛乳 ウエハース(鉄Ca)とバナナ
16 30 火	牛乳 ビスケット	御飯 ホークチャップ ひじきの甘酢和え みそ汁(豆腐・にんじん) オレンジ	533,114(67.2) 21.2(19.1) 14.1(13.7) 1.6(1.4)	米、 〇ホットケーキ粉、 ひじき、 じゃがいも、 〇油、 〇砂糖、 砂糖、 塩	〇牛乳、豚肉(もも)、 豆腐、 〇豆腐、 みそ、 ひじき、 ②牛乳	たまねぎ、 にんじん、 オレンジ、 〇豆腐、 みそ、 ひじき、 にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、 ウスターソース、 酢、 しょうゆ	牛乳 ハイナップルケーキ
17 31 水	お茶 せんべい	御飯 茹豚 華雪サラダ わかめスープ オレンジ	522,814(56.7) 20.5(18.2) 12.5(12.4) 1.6(1.4)	米、 〇米、 じゃがいも、 ごま油、 片栗粉、 〇ごま、 砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、 ハム、 〇塩こんぶ、 わかめ、 ②牛乳	オレンジ、 たまねぎ、 にんじん、 ねぎ、 コーン、 〇えだまめ、 切り干しだいこん、 にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 酒、 酢、 食塩	牛乳 えだまめおにぎり
19 金	お茶 せんべい	ヒビンパ かぼちゃサラダ ブロッコリースープ バナナ	531,614(69.9) 19.3(17.6) 16.5(15.7) 1.4(1.2)	米、 〇砂糖、 油、 ごま油、 砂糖、 ごま油	〇牛乳、 鶏むね肉、 ②牛乳	〇りんご天然果汁、 かぼちゃ、 バナナ、 もやし、 〇にんじん、 にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、 ブロッコリー、 きゅうり、 干しぶどう、 ねぎ、 〇かんでん、 しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 酢、 食塩、 酒	牛乳 アップルキャラットゼリー

都合により献立を変更することがあります。
献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。
毎食要茶がつきます。