



献立表



日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				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	
1	土	さんしょくまぜごはん チンゲンサイのあえもの だいこんとなめこのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう シュガートースト	米、食パン、砂糖、グラニュー糖、油、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、淡色みそ、無塩バター	バナナ、チンゲンサイ、もやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、なめこ、ひじき	牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。
2	日						
3	月	※あずきごはん チキンカツ ごぼうときゅうりのサラダ たまごスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう クロックムッシュ	米、食パン、パン粉、小麦粉、油、すりごま(白)、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、とろけるチーズ、かにかまぼこ、あずき(乾)、バター	切りにんじん、切りごぼう、もやし、トマト、きゅうり、ひじき	
4	火	えだまめとわかめのごはん あじのなんばんづけ おくらのごんぶあえ とうふとにんじんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ※ゆで とうもろこし	米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、あじ、木綿豆腐、淡色みそ	バナナ、とうもろこし、オクラ、にんじん、えだまめ、切り干しだいこん、ふじっこ昆布(塩昆布)	
5	水	わふうあんかけどん ブロッコリーとパプリカのサラダ わかめスープ すいか	ぎゅうにゅう ミルク スティックパン	米、ロールパン、油、片栗粉、砂糖、すりごま(白)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かまぼこ	すいか、ほうれんそう、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、とうがね、ねぎ、生わかめ、赤ピーマン	
6	木	みぞれうどん じゃがいものにも ミニフィッシュ メロン	むぎちゃ やきおにぎり	うどん(学校給食用ゆでめん)、じゃがいも、米、砂糖	木綿豆腐、豚肉(ばら)、かまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚)	メロン、だいこん、にんじん、なめこ、いんげん、糸こんにゃく、葉ねぎ	
7	金	うめぼしとひじきのたきこみごはん さばのたつたあげ かぼちゃサラダ モロヘイヤとにんじんのみそしる ゼリー	やさいジュース こくとう ホットケーキ	米、片栗粉、マヨネーズ、黒砂糖、油、砂糖	さば、調製豆腐、淡色みそ、無塩バター	野菜ジュース、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ズッキーニ、切り干しだいこん、モロヘイヤ、しょうが、うめ干し、ひじき、こんぶ(だし用)	
8	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん ほうれんそうのおひたし はるさめスープ バナナ	ぎゅうにゅう じゃこトースト	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、粉チーズ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、ねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり	
9	日						
10	月	山の日					
11	火	なつやさいカレー ブロッコリーのツナマヨネーズ とうふとモロヘイヤのみそしる すいか	ぎゅうにゅう りんご デニッシュパン	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、淡色みそ、ツナ油漬缶	すいか、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、いんげん、モロヘイヤ	
12	水	バターロール さけのレモンソースがけ ジャーマンポテト コーンスープ ヨーグルト	むぎちゃ えだまめチーズ おにぎり	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、牛乳、さけ、ベーコン、にんじん、えだまめ、レモン果汁	たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、にんじん、えだまめ、レモン果汁	
13	木	ゆかりごはん たまごピザ キャベツのわふうサラダ わかめのみそしる メロン	むぎちゃ ※アイスクリーム ビスケット	米、砂糖、油	アイスクリーム、卵、木綿豆腐、ピザ用ミックスチーズ、ワインナー、淡色みそ、牛乳	メロン、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、エリンギ、生わかめ、ピーマン	
14	金	にんじんごはん かじきのみそマヨネーズやき ごぼうとひじきのにも ぶどう レタススープ (未→オレンジ)	ぎゅうにゅう ホワイトプレーン クッキー	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油、粉糖	牛乳、かじき、無塩バター、卵、白みそ	ぶどう、レタス、切りごぼう、とうがね、ねぎ、切りにんじん、にんじん、しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、オレンジ	
15	土	さんしょくまぜごはん チンゲンサイのあえもの だいこんとなめこのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう シュガートースト	米、食パン、砂糖、グラニュー糖、油、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、淡色みそ、無塩バター	バナナ、チンゲンサイ、もやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、なめこ、ひじき	
16	日						



牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。



日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				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	
17	月	ざつこくまいごはん チキンカツ ごぼうときゅうりのサラダ たまごスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズむしパン	米、パン粉、砂糖、小麦粉、油、強化米、すりごま(白)、きび(精白粒)	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、卵、クリームチーズ、かにかまぼこ	切りにんじん、切りごぼう、もやし、トマト、きゅうり、ひじき	牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルトなどです。内容は展示ケースをご覧ください。
18	火	えだまめとわかめのごはん あじのなんばんづけ おくらのごんぶあえ とうふとにんじんのみそしる ぶどう	ぎゅうにゅう じゃがバター	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、あじ、木綿豆腐、淡色みそ、バター	ぶどう、オクラ、にんじん、えだまめ、切り干しだいこん、ふじっこ昆布(塩昆布)、オレンジ	
19	水	わふうあんかけどん ブロッコリーとパプリカのサラダ わかめスープ なし	ぎゅうにゅう ミルク スティックパン	米、ロールパン、油、片栗粉、砂糖、すりごま(白)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かまぼこ	なし、ほうれんそう、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、とうがね、ねぎ、生わかめ、赤ピーマン	
20	木	みぞれうどん じゃがいものにも ミニフィッシュ メロン	むぎちゃ やきおにぎり	うどん(学校給食用ゆでめん)、じゃがいも、米、砂糖	木綿豆腐、豚肉(ばら)、かまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚)	メロン、だいこん、にんじん、なめこ、いんげん、糸こんにゃく、葉ねぎ	
21	金	うめぼしとひじきのたきこみごはん さばのたつたあげ かぼちゃサラダ モロヘイヤとにんじんのみそしる ゼリー	やさいジュース こくとう ホットケーキ	米、片栗粉、マヨネーズ、黒砂糖、油、砂糖	さば、調製豆腐、淡色みそ、無塩バター	野菜ジュース、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ズッキーニ、切り干しだいこん、モロヘイヤ、しょうが、うめ干し、ひじき、こんぶ(だし用)	
22	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん ほうれんそうのおひたし はるさめスープ バナナ	ぎゅうにゅう じゃこトースト	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、粉チーズ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、ねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり	
23	日						
24	月	ごはん とりにくのさいきょうやき ほうれんそうともやしのりあえ とうふとわかめのみそしる ゼリー	ジョア トマトパスタ	米、オリーブ油、ごま油、ごま(乾)、三温糖、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)	もやし、ほうれんそう、にんじん、トマト、なす、生わかめ、糸こんにゃく、味付けのり、にんにく	
25	火	なつやさいカレー ブロッコリーのツナマヨネーズ モロヘイヤのみそしる なし	ぎゅうにゅう りんご デニッシュパン	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、淡色みそ、ツナ油漬缶	なし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、いんげん、モロヘイヤ	
26	水	バターロール(天然酵母パン) さけのレモンソースがけ ジャーマンポテト コーンスープ ヨーグルト	むぎちゃ えだまめチーズ おにぎり	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、牛乳、さけ、ベーコン、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、無塩バター、バター、粉チーズ	たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、にんじん、えだまめ、レモン果汁	
27	木	ゆかりごはん たまごピザ キャベツのわふうサラダ わかめのみそしる メロン	むぎちゃ ※アイスクリーム ビスケット	米、砂糖、油	アイスクリーム、卵、木綿豆腐、ピザ用ミックスチーズ、ワインナー、淡色みそ、牛乳	メロン、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、エリンギ、生わかめ、ピーマン	
28	金	にんじんごはん かじきのみそマヨネーズやき ごぼうとひじきのにも ぶどう レタススープ (未→オレンジ)	ぎゅうにゅう ホワイトプレーン クッキー	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油、粉糖	牛乳、かじき、無塩バター、卵、白みそ	ぶどう、レタス、切りごぼう、とうがね、ねぎ、切りにんじん、にんじん、しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、オレンジ	
29	土	さんしょくまぜごはん チンゲンサイのあえもの だいこんとなめこのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう シュガートースト	米、食パン、砂糖、グラニュー糖、油、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、淡色みそ、無塩バター	バナナ、チンゲンサイ、もやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、なめこ、ひじき	
30	日						
31	月	ざつこくまいごはん チキンカツ ごぼうときゅうりのサラダ たまごスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう クロックムッシュ	米、食パン、パン粉、小麦粉、油、強化米、すりごま(白)、きび(精白粒)、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、とろけるチーズ、かにかまぼこ、バター	切りにんじん、切りごぼう、もやし、トマト、きゅうり、ひじき	
				エネルギー	569 kcal	鉄	
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)				たんぱく質	20.3 g	カルシウム	228 mg
				脂質	16.5 g	ビタミンC	29 mg
				塩分	2.3 g	食物繊維	4 g



牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルトなどです。内容は展示ケースをご覧ください。



表記→※行事・季節献立

*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。



水分補給には【水】や【麦茶】がおすすめです。麦茶は刺激が少なく、カフェインも含まれていないので、乳幼児でも安心して飲むことができます。また、スポーツ飲料は日頃の水分補給としては糖分を摂りすぎでしまうので、子どもが飲む場合には、水で2倍ほどに薄めて飲むのがおすすめです。