



# 献立表



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10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	
1	木	※せきはん とりにくのたつたあげ きりぼしだいこんとさつまあげのにつけ きぬさやときゃべつのみそしる いちご	ぎゅうにゅう ※おはなおにぎり	もち米、米、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油 揚げ、さつま揚げ、ささげ (乾)、ハム、チーズ、バター	いちご、キャベツ、さやえん どう、切り干しだいこん、糸 こんにゃく、にんじん、しょう が、玉ねぎ、パセリ	
2	金	コーンごはん トマトとツナのチーズオムレツ ブロッコリーのわふうサラダ かぼちゃのポタージュ ヨーグルト	やさしいジュース いちごロールパン	ロールパン、米、小麦粉、砂 糖、油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、 卵、ピザ用ミックスチーズ、 ツナ油漬缶、バター、ペー コン	日本かぼちゃ、たまねぎ、 ブロッコリー、トマト、にんじ ん、野菜ジュース、コーン	
3	土	マーボーどうふどん はるさめサラダ たまごスープ バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、食パン、砂糖、はるさ め、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき 肉、ハム、無塩バター、米 みそ(淡色辛みそ)、黒ごま、 鶏がらスープ	バナナ、ほうれんそう、も やし、きゅうり、ねぎ、しい たけ、しょうが	
4	日						
5	月	※たけのこごはん あじのなんばんづけ かぼちゃのごまヨネーズあえ たまねぎとえのきのみそしる デコボン	ジョア スパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、油、マヨ ネーズ、小麦粉、砂糖、ご ま、片栗粉	あじ、米みそ(甘みそ)、ウ インナー、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、たまね ぎ、たけのこ(ゆで)、えの き、たけ、にんじん、糸こんに ゃく、葉ねぎ、ピーマン、 こんぶ	
6	火	パゼリピラフ ハンバーグ アスパラとだいこんのサラダ コンソメスープ ゼリー	ぎゅうにゅう クリームパン (天然酵母パン)	米、パン、じゃがいも、パン 粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ペーコン、 卵、バター、かつお節	だいこん、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、グリーンアス パラガス、パセリ	
7	水	ごはん さけのいそべやき れんこんのきんぴら ほうれんそうとあつあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ポンデケーキ	米、白玉粉、片栗粉、油、ご ま油、ごま(乾)	牛乳、さけ、生揚げ、淡色み そ、粉チーズ	バナナ、れんこん、ほうれ んそう、にんじん、あおのり	
8	木	カレーライス ひじきサラダ はんぺんとはくさいのみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう こくとうむしパン	米、じゃがいも、黒砂糖、砂 糖、油、ごま油、すりごま (白)	牛乳、豚こま肉、はんぺん、 米みそ(甘みそ)、かにかま ぼこ	キウイフルーツ、たまねぎ、 はくさい、にんじん、えのき たけ、きゅうり、糸こんにゃ く、ひじき	
9	金	コッペパン しろみさかなのフライ コールスローサラダ コンソメスープ きよみオレンジ	むぎちや わかめおにぎり ※そらまめ	コッペパン、米、油、パン粉、 小麦粉、砂糖	たら、脱脂粉乳、卵、ダイズ カットチーズ、ハム、バター	オレンジ、クリームコーン 缶、キャベツ、たまねぎ、 コーン缶、きゅうり、にんじ ん、そら豆	
10	土	ツナたまごはん かぼちゃのあまに とうふとわかめのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、砂糖、三温糖	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油 漬缶、米みそ(甘みそ)	バナナ、かぼちゃ、いちご ジャム、ねぎ、さやえん どう、生わかめ	
11	日						
12	月	もずくどん キャベツとトマトのちゅうかあえ しめじとじゃがいものみそしる ミニフィッシュ りんご	ぎゅうにゅう オリーブオイルクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、砂 糖、片栗粉、ごま油、オリ ブ油、油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘 みそ)、ミニフィッシュ(味付 け小魚)、しらす干し	りんご、キャベツ、トマト、こ まつな、おきなわもずく (塩蔵塩ぬき)、しめじ、赤 ピーマン、黄ピーマン、コー ン缶、きゅうり	
13	火	むぎいりなめし カジキマグロのマヨネーズやき さんしょくやさいのナムル ひじたまスープ オレンジ	ぎゅうにゅう フライおさつ	米、さつまいも、マヨネーズ (スプレッド)、油、押麦、片栗 粉、砂糖、ごま油、グラ ニュー糖	牛乳、かしき、卵、鶏こま肉	オレンジ、ほうれんそう、も やし、たけのこ(ゆで)、に んじん、ねぎ、ひじき	
14	水	ごはん にくじゃが こまつなとかまぼこのあえもの とうふとなめこのみそしる バナナ	やさしいジュース おからマーブルケーキ	米、じゃがいも、砂糖、小麦 粉、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロ ース)、おから(旧来製法)、 卵、米みそ(甘みそ)、バ ター、かまぼこ、かつお節	野菜ジュース、バナナ、こ まつな、たまねぎ、にんじ ん、なめこ、しらたき、さや えんどう	
15	木	ぎょうこまいごはん とりにくのたつたあげ きりぼしだいこんとさつまあげのにつけ きぬさやときゃべつのみそしる いちご	ぎゅうにゅう いちごロールパン	ロールパン、米、片栗粉、 油、強化米、きび(精白粒)	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油 揚げ、さつま揚げ	いちご、キャベツ、さやえん どう、切り干しだいこん、糸 こんにゃく、にんじん、しょう が	
16	金	とうにゅうパン トマトとツナのチーズオムレツ ブロッコリーのわふうサラダ かぼちゃのポタージュ ヨーグルト	むぎちや やきおにぎり	豆乳パン、米、小麦粉、砂 糖、油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、 卵、ピザ用ミックスチーズ、 ツナ油漬缶、バター、ペー コン	日本かぼちゃ、たまねぎ、 ブロッコリー、トマト、にんじ ん	



牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10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	
17	土	マーボーどうふどん はるさめサラダ たまごスープ バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、食パン、砂糖、はるさ め、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき 肉、ハム、無塩バター、米 みそ(淡色辛みそ)、黒ごま、 鶏がらスープ	バナナ、ほうれんそう、も やし、きゅうり、ねぎ、しい たけ、しょうが	
18	日						
19	月	※たけのこごはん あじのなんばんづけ かぼちゃのごまヨネーズあえ たまねぎとえのきのみそしる デコボン	ジョア スパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、油、マヨ ネーズ、小麦粉、砂糖、ご ま、片栗粉	あじ、米みそ(甘みそ)、ウ インナー、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、たまね ぎ、たけのこ(ゆで)、えの き、たけ、にんじん、糸こんに ゃく、葉ねぎ、ピーマン、 こんぶ	
20	火	パゼリピラフ ハンバーグ アスパラとだいこんのサラダ コンソメスープ ゼリー	ぎゅうにゅう クリームパン (天然酵母パン)	米、パン、じゃがいも、パン 粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ペーコン、 卵、バター、かつお節	だいこん、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、グリーンアス パラガス、パセリ	
21	水	ごはん さけのいそべやき れんこんのきんぴら ほうれんそうとあつあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ポンデケーキ	米、白玉粉、片栗粉、油、ご ま油、ごま(乾)	牛乳、さけ、生揚げ、淡色み そ、粉チーズ	バナナ、れんこん、ほうれ んそう、にんじん、あおのり	
22	木	カレーライス ひじきサラダ はんぺんとはくさいのみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう こくとうむしパン	米、じゃがいも、黒砂糖、砂 糖、油、ごま油、すりごま (白)	牛乳、豚こま肉、はんぺん、 米みそ(甘みそ)、かにかま ぼこ	キウイフルーツ、たまねぎ、 はくさい、にんじん、えのき たけ、きゅうり、糸こんにゃ く、ひじき	
23	金	コッペパン しろみさかなのフライ コールスローサラダ コンソメスープ きよみオレンジ	むぎちや わかめおにぎり	コッペパン、米、油、パン粉、 小麦粉、砂糖	たら、脱脂粉乳、卵、ダイズ カットチーズ、ハム、バター	オレンジ、クリームコーン 缶、キャベツ、たまねぎ、 コーン缶、きゅうり、にんじ ん	
24	土	ツナたまごはん かぼちゃのあまに とうふとわかめのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、砂糖、三温糖	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油 漬缶、米みそ(甘みそ)	バナナ、かぼちゃ、いちご ジャム、ねぎ、さやえん どう、生わかめ	
25	日						
26	月	もずくどん キャベツとトマトのちゅうかあえ しめじとじゃがいものみそしる ミニフィッシュ りんご	ぎゅうにゅう オリーブオイルクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、砂 糖、片栗粉、ごま油、オリ ブ油、油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘 みそ)、ミニフィッシュ(味付 け小魚)、しらす干し	りんご、キャベツ、トマト、こ まつな、おきなわもずく (塩蔵塩ぬき)、しめじ、赤 ピーマン、黄ピーマン、コー ン缶、きゅうり	
27	火	むぎいりなめし カジキマグロのマヨネーズやき さんしょくやさいのナムル ひじたまスープ オレンジ	ぎゅうにゅう フライおさつ	米、さつまいも、マヨネーズ (スプレッド)、油、押麦、片栗 粉、砂糖、ごま油、グラ ニュー糖	牛乳、かしき、卵、鶏こま肉	オレンジ、ほうれんそう、も やし、たけのこ(ゆで)、に んじん、ねぎ、ひじき	
28	水	ごはん にくじゃが こまつなとかまぼこのあえもの とうふとなめこのみそしる バナナ	やさしいジュース おからマーブルケーキ	米、じゃがいも、砂糖、小麦 粉、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロ ース)、おから(旧来製法)、 卵、米みそ(甘みそ)、バ ター、かまぼこ、かつお節	野菜ジュース、バナナ、こ まつな、たまねぎ、にんじ ん、なめこ、しらたき、さや えんどう	
29	木	昭和の日					
30	金	とうにゅうパン トマトとツナのチーズオムレツ ブロッコリーのわふうサラダ かぼちゃのポタージュ ヨーグルト	むぎちや さけとごまのおにぎり	豆乳パン、米、小麦粉、砂 糖、油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、 卵、ピザ用ミックスチーズ、 ツナ油漬缶、バター、さけ、 ペーコン	日本かぼちゃ、たまねぎ、 ブロッコリー、トマト、にんじ ん	



牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルトなどです。



1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	584 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	21.1 g	カルシウム	236 mg
	脂質	16.2 g	ビタミンC	40 mg
	塩分	2.4 g	食物繊維	4.1 g

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。

※ご入園・ご進級おめでとうございます※

給食室では、安心・安全で、楽しみにできるような給食作りを心掛けています。

年間を通し、子どもたちの成長のお祝いとして月に一度、お赤飯又はあずきご飯を献立に取り入れています。

