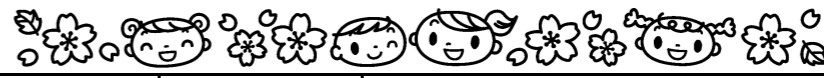




# 献立表

# 表



日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 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 金	※せきはん とりにくのたつたあげ オレンジ きりぼしだいこんとちくわのにつけ はるキャベツとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ※サラダずしのおにぎり	もち米、米、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、ちくわ、ハム、ささげ(乾)	オレンジ、キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、糸こんにゃく、コーン缶、きゅうり、しょうが	
2 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 くるゴマサンド	米、食パン、はるさめ、三温糖、黒すりごま、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、無塩バター、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、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	
3 日						
4 月	※たけのこごはん あじのなはんづけ かぼちゃサラダ たまねぎとえのきのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう いちごロールパン	ロールパン、米、マヨネーズ、油、小麦粉、三温糖、片栗粉	牛乳、あじ、米みそ(甘みそ)、ハム、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきだけ、きゅうり、にんじん、糸こんにゃく、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	
5 火	ごはん とりにくのみそばんこやき ほうれんそうのなめたけあえ ちゅうかふうコーンスープ ゼリー	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	米、パン粉、油、片栗粉、ごま(乾)、三温糖	牛乳、鶏むね肉、卵、鶏レバー、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、クリームコーン缶、なめたけ、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	
6 水	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 バナナ	ぎゅうにゅう マドレーヌ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油、ごま油、すりごま(白)	牛乳、豚こま肉、はんぺん、卵、米みそ(甘みそ)、バター、かにかまぼこ	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきだけ、きゅうり、糸こんにゃく、ひじき	
7 木	むぎいりなめし わふうハンバーグ こふきいも だいこんとあつあげのみそしる 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、三温糖、押麦、パン粉、オリーブ油、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、米みそ(甘みそ)	りんご、だいこん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきだけ	
8 金	レーズンロールパン カレイのマヨネーズやき はるキャベツのコールスロー はくさいシチュー いちご	むぎちや ごへいもちふうおにぎり ※ゆでそらまめ	ぶどうパン、米、マヨネーズ、三温糖、フレンチドレッシング(分離型)、すりごま(白)	牛乳、かれい、鶏こま肉、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、はくさい、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、にんじん、きゅうり、コーン缶、そらまめ	
9 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 りんごジャムサンド	米、食パン、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、りんごジャム、ねぎ、さやえんどう、生わかめ	
10 日						
11 月	ぶたにくのしょうがやきどん きりぼしだいこんとひじきのサラダ ミニフィッシュ りんご じゃがいもとこまつなのみそしる	ジョア スパゲティナポリタン	米、じゃがいも、スパゲッティ、マヨネーズ、油、三温糖	豚肩ロース肉、米みそ(甘みそ)、ミニフィッシュ(味付け小魚)、(0~1歳児 しらす干し)、ウインナー、ベーコン	りんご、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン缶、切り干しだいこん、ピーマン、ひじき、しょうが	
12 火	キャロブパン(天然酵母パン) トマトとツナのたまごやき ブロッコリーのわふうサラダ かぼちゃのポタージュ バナナ	むぎちや しおこんぶチーズおにぎり	キャロブパン(天然酵母パン)(0~1歳児・食パン)、米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、バター、ベーコン、チーズ	バナナ、日本かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、塩昆布	
13 水	ごはん かじきのてりやき はるキャベツとわかめのみそあえ こまつなとふのすましじる ヨーグルト	やさしいジュース フライドポテト(のりしお)	じゃがいも、米、油、三温糖、小町麩	ヨーグルト(加糖)、かじき、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	野菜ジュース、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり	
14 木	タコライス マーミナー(もやし) チャンプルー もずくととうふのちゅうかスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう かぼちゃクリームパン	米、かぼちゃクリームパン、油、三温糖、ごま油、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、チーズ、ベーコン、鶏がらスープ、かつお節	キウイフルーツ、もやし、トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、キャベツ、万能ねぎ	
15 金	ざっこくまいごはん とりにくのゆかりあげ オレンジ きりぼしだいこんとちくわのにつけ はるキャベツとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう チーズドロップクッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、強化米、きび(精白粒)	牛乳、鶏もも肉、白みそ、バター、カッテージチーズ、卵、油揚げ、ちくわ	オレンジ、キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、糸こんにゃく、しょうが	
16 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 くるゴマサンド	米、食パン、はるさめ、三温糖、黒すりごま、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、無塩バター、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、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	



牛乳・野菜ジュース・豆乳・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)			3歳未満児 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 日						
18 月	※たけのこごはん あじのなはんづけ かぼちゃサラダ たまねぎとえのきのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう いちごロールパン	ロールパン、米、マヨネーズ、油、小麦粉、三温糖、片栗粉	牛乳、あじ、米みそ(甘みそ)、ハム、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきだけ、きゅうり、にんじん、糸こんにゃく、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	
19 火	ごはん とりにくのみそばんこやき ほうれんそうのなめたけあえ ちゅうかふうコーンスープ ゼリー	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	米、パン粉、油、片栗粉、ごま(乾)、三温糖	牛乳、鶏むね肉、卵、鶏レバー、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、クリームコーン缶、なめたけ、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	
20 水	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 バナナ	ぎゅうにゅう マドレーヌ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油、ごま油、すりごま(白)	牛乳、豚こま肉、はんぺん、卵、米みそ(甘みそ)、バター、かにかまぼこ	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきだけ、きゅうり、糸こんにゃく、ひじき	
21 木	むぎいりなめし わふうハンバーグ こふきいも だいこんとあつあげのみそしる 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、三温糖、押麦、パン粉、オリーブ油、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、米みそ(甘みそ)	りんご、だいこん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきだけ	
22 金	レーズンロールパン カレイのマヨネーズやき はるキャベツのコールスロー はくさいシチュー オレンジ	むぎちや ごへいもちふうおにぎり	ぶどうパン、米、マヨネーズ、三温糖、フレンチドレッシング(分離型)、すりごま(白)	牛乳、かれい、鶏こま肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、はくさい、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、にんじん、きゅうり、コーン缶	
23 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 りんごジャムサンド	米、食パン、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、りんごジャム、ねぎ、さやえんどう、生わかめ	
24 日						
25 月	ぶたにくのしょうがやきどん きりぼしだいこんとひじきのサラダ ミニフィッシュ りんご じゃがいもとこまつなのみそしる	ジョア スパゲティナポリタン	米、じゃがいも、スパゲッティ、マヨネーズ、油、三温糖	豚肩ロース肉、米みそ(甘みそ)、ミニフィッシュ(味付け小魚)、(0~1歳児 しらす干し)、ウインナー、ベーコン	りんご、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン缶、切り干しだいこん、ピーマン、ひじき、しょうが	
26 火	キャロブパン(天然酵母パン) トマトとツナのたまごやき ブロッコリーのわふうサラダ かぼちゃのポタージュ バナナ	むぎちや しおこんぶチーズおにぎり	キャロブパン(天然酵母パン)(0~1歳児・食パン)、米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、バター、ベーコン、チーズ	バナナ、日本かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、塩昆布	
27 水	ごはん かじきのてりやき はるキャベツとわかめのみそあえ こまつなとふのすましじる ヨーグルト	やさしいジュース フライドポテト(のりしお)	じゃがいも、米、油、三温糖、小町麩	ヨーグルト(加糖)、かじき、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	野菜ジュース、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり	
28 木	タコライス マーミナー(もやし) チャンプルー もずくととうふのちゅうかスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう かぼちゃクリームパン	米、かぼちゃクリームパン、油、三温糖、ごま油、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、チーズ、ベーコン、鶏がらスープ、かつお節	キウイフルーツ、もやし、トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、キャベツ、万能ねぎ	
29 金	昭和の日					
30 土	さんしょくまぜごはん マカロニサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、じゃがいも、食パン、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、卵、米みそ(甘みそ)、ハム、チーズ、バター、きな粉	バナナ、たまねぎ、さやえんどう、きゅうり、にんじん、生わかめ	
			エネルギー	561/393 kcal	鉄	2.5/1.8 mg
1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)			たんぱく質	21.2/14.9 g	カルシウム	209/144 mg
			脂質	17.6/12.4 g	ビタミンC	34/24 mg
			塩分	2.3/1.6 g	食物繊維	5/3.6 g



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



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、子ども達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取り入れています。

