

日 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
			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 木	ドッグロール ポイルウィンナー 炒めキャベツ キャロットラペ	豆乳かぼちゃスープ	パン・食パン(学校給食用)、小麦粉、三温糖、砂糖、なたね油	牛乳、豆乳、ウインナー、ツナ油漬缶、卵、無塩バター、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、パイン缶、たまねぎ、きゅうり	ケチャップ、酢、食塩、無添加コンソメ、パセリ粉	くだもの 牛乳 パイナップルケーキ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.2 g カルシウム 186 mg
02 金	おにっごはん 鯛のしそ風味焼き ブロッコリーのおかか和え さつま芋の煮物	すまし汁 ミルクチップ	さつまいも、米、食パン(市販)、ミルクチップ、マヨドレ、小麦粉、三温糖、油、なたね油	牛乳、いわし、油揚げ、だいず(乾)、かつお節	ブロッコリー、コーン缶、しめじ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、ひじき、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 コーンマヨネーズトースト	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.9 g カルシウム 225 mg
03 土	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 南瓜煮 蓮根のマヨネーズ和え	みそ汁	米、マッシュマロ、押麦、マヨドレ、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、無塩バター	かぼちゃ、たまねぎ、れんこん、コーン缶、万能ねぎ、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 535 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 183 mg
05 月	麦ごはん 擬製豆腐 ほうれん草とちやしのナムル 牛蒡煮	すまし汁	米、グラニュー糖、小麦粉、強力粉、押麦、ライむぎ(全粒粉)、三温糖、片栗粉、小麦はいが、なたね油、ごま油、焼酎	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、バター、卵、ごま	ごぼう、もやし、ほうれん草、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、にんじん、いんげん、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食酢(米酢)、本みりん、食塩、ほんだし	牛乳 干し芋 牛乳 胚芽ビスケット	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 227 mg
06 火	ごはん 雌株納豆 小松菜の胡麻和え 三平汁	みかん	米、じゃがいも、グラニュー糖、焼酎、三温糖	牛乳、納豆、さけ、無塩バター、ごま、しらす干し、かつお節	みかん、ごまつな、もやし、たまねぎ、ねぎ、だいこん、めかぶわかめ、コーン缶、えのきたけ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ほんだし	ショア 牛乳 おふラスク	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 278 mg
07 水	麦ごはん ほっけの開き 切り干し大根の煮物 茹でブロッコリー	みそ汁 乾燥ブルーネ	米、押麦、グラニュー糖、三温糖、なたね油	牛乳、ほっけ(開き干し)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ(油抜き)	ブロッコリー、フルーン(乾)、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、にんじん、切り干しだいこん、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 スティックパイ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 244 mg
08 木	黒糖ロール 鶏肉のクラッカー焼き コーンサラダ ミニトマト	ガーリックスープ	黒糖ロール、米、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、ベーコン、かつお節	ミニトマト、キャベツ、たまねぎ、かぶ、だいこん、コーン缶、ブロッコリー、にんにく	しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、無添加コンソメ	ヨーグルト 牛乳 おかかごはん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 22.1 g カルシウム 174 mg
09 金	すきやき丼 白和え みそ汁 L-カゼイン		米、じゃがいも、ロールパン、しらたき、三温糖、小麦粉、なたね油、焼酎	牛乳、L-カゼイン、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、絹ごし豆腐、豆みそ、卵、無塩バター、ごま、アーモンドプードル	はくさい、たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、にんじん皮むき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 ビスキュイパン	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 255 mg
10 土	きのこスパゲティ さつま芋のオレンジ煮 わかめスープ		マカロニ・スパゲティ、さつまいも、米、はちみつ、なたね油	牛乳、鶏ささみ、豚ひき肉、ベーコン、ごま、かつお節	オレンジ果汁、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、万能ねぎ、しめじ、しいたけ、しそ、うめ干し、わかめ(乾)、レモン果汁	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、無添加コンソメ、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 ササミの混ぜごはん	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 8.8 g カルシウム 194 mg
13 火	バターロール 豆腐ハンバーグ 温野菜サラダ ミニトマト	コンソメスープ みかんゼリー	ロールパン、米、さつまいも、パン粉、なたね油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ほたて貝柱水煮缶、豆乳、ベーコン	みかん果汁、ミニトマト、だいこん、キャベツ、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、みかん缶、にんじん、アガー、焼きのり	ケチャップ、食酢(米酢)、中濃ソース、みりん、ワイン(赤)、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 ほたてごはん	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.0 g カルシウム 220 mg
14 水	麦ごはん さけのちゃんちゃん焼き ひじき煮 茹でブロッコリー	すまし汁 バナナ	米、小麦粉、砂糖、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、豆みそ、無塩バター、大豆(ゆで)、卵、油揚げ(油抜き)	ブロッコリー、バナナ、キャベツ、しめじ、えのきたけ、もやし、ねぎ、ごぼう、にんじん、ひじき、干し椎茸	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	L-カゼイン 牛乳 ココアクッキー	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 213 mg
15 木	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ風 きんぴら 青のりポテト	みそ汁	じゃがいも、米、小麦粉、黒砂糖、押麦、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ごぼう、れんこん、なめこ、ねぎ、にんじん、りんご、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 210 mg
16 金	ごはん ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト		米、じゃがいも、片栗粉、米粉、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、牧場の朝、豚肉(もも)、うすら卵水煮缶、しらす干し(半乾燥)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ(生)、コーン缶、きゅうり、切り干しだいこん、えのきたけ、万能ねぎ	サンワールド カレー粉、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食酢(米酢)、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 大根餅	エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.4 g カルシウム 317 mg
17 土	麦ごはん 豚肉の香味焼き にんじんの甘煮 ほうれん草のきのこ和え	みそ汁	米、マカロニ、押麦、粉糖、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、ほんしめじ、ねぎ、コーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、ほんだし、食塩	くだもの 牛乳 白ごまカロニ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 273 mg
19 月	ごはん じゃこ入り納豆 ピーマンのツナ和え ぶりの粕汁	でこぼん	米、小麦粉、ねりごま、砂糖、なたね油	牛乳、納豆、ツナ油漬缶、ぶり、無塩バター、ピザ用チーズ、豆みそ、しらす干し、かつお節	でこぼん、ピーマン、だいこん、ねぎ、ほうれん草、にんじん、ごぼう、焼きのり	しょうゆ、酒かす(溝酒)、酢、食塩	牛乳 カルシウムせんべい 牛乳 ほうれん草とチーズのスコーン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.8 g カルシウム 285 mg



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
20	☆トースト ☆クリームシチュー 火 蓮根サラダ りんご	パン・食パン(学校給食用)、米、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、大豆(ゆで)、生クリーム、バター、ごま、鶏もも肉(皮付き)	玉葱、りんご、れんこん、キャベツ、人参、コーン缶、プロックリー、たけのこ、もやし、ごぼう、きゅうり、グリーンピース、干椎茸	サンワールド、ホウワイルド、しょうゆ、食酢(米酢)、オイスターソース、無添加コンソメ、食塩	野菜ジュース 牛乳 ☆中華おこわ風ごはん	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.0 g カルシウム 241 mg
21	麦ごはん わかさぎの唐揚げ 水 春雨サラダ ミニトマト	☆大根と帆立のスープ 米、干しとうめん、片栗粉、押麦、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、わかさぎ、鶏もも肉(皮付き)、ほたて貝柱水煮缶、ハム、ごま	ミニトマト、だいこん、きゅうり、もやし、ねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食酢(米酢)、食塩	くだもの 牛乳 にゅうめん	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.7 g カルシウム 573 mg
22	☆ゆかりごはん 鶏肉の塩麹焼き 木 卵の花煮 しらすしと小松菜のおひたし	みそ汁 米、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、おから、米みそ(淡色辛みそ)、しらすし、油揚げ	ごまつな、たまねぎ、はくさい、いちごジャム、にんじん、ブルーベリージャム、ねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、塩こうじ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、ほんだし	L-カゼイン 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.0 g カルシウム 262 mg
23	麦ごはん 味噌豚 金 南瓜煮 キャベツの甘酢和え	すまし汁 米、小麦粉、三温糖、押麦、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、無塩バター、卵、豆みそ	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、はくさい、コーン缶、プルーン(乾)、パイナップル、干しぶどう、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、食塩、しょうゆ(うすくち)	くだもの 牛乳 フルーツケーキ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 23.4 g カルシウム 188 mg
24	麦ごはん 鶏肉の蜂蜜カレー焼き 土 粉ふき芋 いんげんのソテー	みそ汁 じゃがいも、米、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油、はちみつ、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	コーン缶、たまねぎ、にんじん、いんげん、もやし、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ、カレー粉	くだもの 牛乳 コーンマフィン	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 194 mg
26	バターロール ジャーマンオムレツ 月 根菜サラダ ミニトマト	チキンスープ ロールパン、じゃがいも、米、マヨドレ、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、豆みそ、ごま、粉チーズ	たまねぎ、ミニトマト、えのきたけ、ごぼう、れんこん、にんじん、コーン缶	本みりん、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	牛乳 胚芽クッキー 牛乳 五平餅	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.1 g カルシウム 231 mg
27	ごはん チキンカレー 火 マカロニサラダ 野菜ジュース	猫 米、じゃがいも、マカロニ、マヨドレ、砂糖、なたね油、三温糖	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、うすら卵水煮缶、ハム	たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、カルシウム&鉄ウエハース、野菜ジュース	サンワールド、カレーウ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩	くだもの 番茶 りんごソースのヨーグルト Ca&鉄ウエハース	エネルギー 552 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17.7 g カルシウム 350 mg
28	☆豚丼 ほうれん草ともやしのごま和え 水 ちゃんこ汁 みかん	緑 米、しらたき、三温糖、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、ごま、油揚げ(油抜き)	みかん、もやし、ほうれん草、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、はくさい、ねぎ、にら、コーン缶、しょうが	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	ヨーグルト 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.2 g カルシウム 262 mg



乳児組さんのお食事風景をパシャリ!!  
スプーンの使い方がとても上手になった  
まんまちゃん♡  
食器を手に持ち、かっこよくお食事が  
できるようになったとまとさん☆  
進級まであと2か月!  
みんな準備はバッチリです(\*^^)v

◎おかわりの時にふりかけ(無添加)を使用することがあります。  
なお、控えたいとお考えのご家庭は担当まで お声掛けください。  
◎食材の都合により献立を変更することがあります。  
(掲示板をご覧ください。)



今月は  
まんまちゃん &  
とまとさん