




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 — 土	麦ごはん ほっけの開き 蓮根煮 南瓜のマヨネーズ焼き	味噌けんちん汁 	米、さといも、押麦、マヨドシ、なたね油、三温糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、木綿豆腐、豆みそ	かぼちゃ、れんこん、はくさい、にんじん、ねぎ、いちごジャム、ごぼう、ブルーベリージャム、だいこん皮むき	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩、パセリ粉	くだもの 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.9 g カルシウム 254 mg
03 — 月	麦ごはん 雌株納豆 高野豆腐の煮物 鮭の粕汁		米、小麦粉、さといも、片栗粉、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、納豆、さけ(塩)、凍り豆腐、豆みそ、油揚げ(油抜き)、しらす干し、かつお節	たまねぎ、だいこん皮むき、にんじん、ねぎ、めかぶわかめ、オクラ(ゆで)、ごぼう、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酒かす(清酒)、本みりん、食塩、ヤマキだし、の素、無添加コンソメ	牛乳 ビスケット 牛乳 オニオンリング	エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 22.0 g カルシウム 423 mg
04 — 火	麦ごはん 鶏肉の蜂蜜カレー焼き 南瓜煮 野菜の彩和え	すまし汁	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、押麦、はちみつ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、卵、無塩バター、かつお節	かぼちゃ、こまつな、もやし、コーン缶、しめじ、はくさい、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉、ほんだし	くだもの 牛乳 さつまいもケーキ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 232 mg
05 — 水	ごはん ハヤシライス 蓮根サラダ チーズ		米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、おから、大豆(ゆで)、ごま	玉葱、蓮根、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、もやし、ごぼう、人参、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、コーン缶	こどもブラウンルー、クチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩	野菜ジュース 牛乳 おから蒸しパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.2 g カルシウム 298 mg
06 — 木	麦ごはん ごぼうつくね 茹でカリフラワー・ブロッコリー 切り干し大根の煮物	みそ汁	米、パン・食パン、押麦、マヨドシ、パン粉、グラニュー糖、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、すりごま、豆乳、無塩バター、油揚げ(油抜き)	かぶ、カリフラワー、ごぼう、ブロッコリー、人参、椎茸、切干大根、しょうが、カットわかめ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ヨーグルト 牛乳 セサミトースト	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.0 g カルシウム 254 mg
07 — 金	バターロール 魚のステーキソースがけ にんじんグラッセ 春雨サラダ	中華スープ Ca&鉄ウェハース	ロールパン、米、小麦粉・薄力粉(学校給食用)、三温糖、ごま油、砂糖、なたね油	牛乳、さわら、鶏ささみ、ハム、ごま	たんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、はくさい、しいたけ、カルシウム&鉄ウェハース、にら、しそ、うめ干し	昆布だし汁、しょうゆ、酢、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 ササミの混ぜごはん	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 425 mg
08 — 土	焼きそば 青のりポテト かぶのスープ		焼きそばめん、じゃがいも、乳卵なし源氏パイ、なたね油	豚肉(もも)、ベーコン	かぶ、キャベツ、にんじん皮むき(ゆで)、もやし、ピーマン、しいたけ、にんじん、あおのり	中濃ソース、食塩、無添加コンソメ	くだもの ジョア チーズ 源氏パイ 	エネルギー 517 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.2 g カルシウム 314 mg
10 — 月	なすの肉みそパゲッティ コールスローサラダ わかめスープ みかん		スパゲッティ、バターロール、なたね油、油、粉糖、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、ハム、きな粉	みかん、キャベツ、なす、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、コーン缶、えのきたけ、にんじん、わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、酒、無添加コンソメ、食塩	牛乳 プルーン 牛乳 きなこぱん	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.5 g カルシウム 215 mg
11 — 火	あんぱまんライス 鶏肉のカレムニエル もやしのサラダ 白菜スープ	アップルゼリー 	米、小麦粉・薄力粉、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、ハム、ごま	りんご天然果汁、もやし、にんじん、バナナ、白梨、胡瓜、葱、青梗菜、莖、椎茸、コーン缶、アガー、レモン果汁、干しぶどう	ケチャップ、ワイン(白)、食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ、カレー粉	ジョア 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 206 mg
12 — 水	さつまいもごはん ぶりの照り焼き 雌株和え ミニトマト	すまし汁 バナナ	米、さつまいも、三温糖、グラニュー糖、なたね油、焼酎	牛乳、豆乳、ぶり、凍り豆腐、かつお節	バナナ、キャベツ(ゆで)、めかぶわかめ、ミニトマト、しめじ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、ヤマキだし、の素	くだもの 牛乳 高野豆腐のラスク	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.3 g カルシウム 219 mg
13 — 木	ごはん キーマカレー ツナサラダ 野菜ジュース		米、小麦粉、なたね油、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、しらす干し(半乾燥)、干しいび、ごま	野菜ジュース、玉葱、大根、胡瓜、ブロッコリー、人参、カリフラワー、コーン缶、ピーマン、干しぶどう、ひじき、大蒜、生姜	サンワールド カレールー、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩	ヨーグルト 牛乳 ひじきのお焼き	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 257 mg
14 — 金	食パン ポトフ コーンサラダ 乾燥プルーン		ゆでうどん、パン・食パン、じゃがいも、なたね油	牛乳、ウインナー、豚肉(もも)、かつお節	キャベツ、大根、プルーン(乾)、玉葱、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、蕪、胡瓜、人参、セロリ、もやし、ピーマン、椎茸	しょうゆ、食酢(米酢)、かつおだし汁、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 焼きうどん 	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.4 g カルシウム 190 mg
15 — 土	けんちんうどん キャベツの昆布和え ヨーグルト		ゆでうどん、マシマロ、さといも、三温糖、なたね油	牛乳、牧場の朝、豚肉(もも)、無塩バター	キャベツ、だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、ごぼう、きゅうり、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	くだもの 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.6 g カルシウム 277 mg
17 — 月	麦ごはん 擬製豆腐 だいこんとツナの和え物 粉ふき芋	すまし汁	じゃがいも、米、白玉粉、押麦、マヨドシ、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳、ツナ油漬缶	だいこん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、いんげん、ねぎ、干しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、食塩、ほんだし	牛乳 せんべい 牛乳 モチモチ青のりパン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.0 g カルシウム 192 mg
18 — 火	ごはん 五目納豆 きのこわかめの煮浸し 豚汁	バナナ	米、蒸し切干しいも、さといも、なたね油	牛乳、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、しらす干し、かつお節、カルシウム&鉄ウェハース	バナナ、だいこん、にんじん、まいたけ、しめじ、ごぼう、わかめ(生)、葱、小松菜、えのきたけ、コーン缶、焼きのり	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん	くだもの 牛乳 干し芋 Ca&鉄ウェハース	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 446 mg

◎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)



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		
19 水	食パン 野菜スープ ローストチキン ポテトサラダ 茹でブロッコリー	じゃがいも、食パン、小麦粉、マヨドレ、なたね油、三温糖、片栗粉、粉糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳	野菜ジュース、たまねぎ、ブロッコリー、かぶ、キャベツ、ほうれん草、いちご、セロリ、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ(うすくち)	ヨーグルト 野菜ジュース 牛乳(保育中に提供) ツリーケーキ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.2 g カルシウム 196 mg
20 木	ゆかりごはん 焼魚 ひじき煮 グリル野菜	米、上新粉、はちみつ、コーンスターチ、三温糖、なたね油、オリーブ油	牛乳、さけ、木綿豆腐、無塩バター、米みそ、大豆(ゆで)、油揚げ(油抜き)、くるみ	かぼちゃ、ブロッコリー、なめこ、ねぎ、ごぼう、にんじん、ひじき、干しぶどう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 米粉クッキー	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.7 g カルシウム 203 mg
21 金	麦ごはん 味噌豚 キャベツの甘酢和え 南瓜煮	米、水あめ、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、きな粉、豆みそ	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、はくさい、ねぎ、もずく、えのきたけ、コーン缶、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	ショア 牛乳 きなこ棒 	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 199 mg
22 土	麦ごはん ウィンナーソーテー バイクドポテト にんじんの甘煮	じゃがいも、米、パン・食パン、押麦、マヨドレ、なたね油、砂糖	牛乳、ウィンナー、ツナ油漬缶、鶏もも肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ、赤ピーマン、えのきたけ、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 ツナマヨトースト	エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 19.6 g カルシウム 157 mg
25 火	黒糖ロール 豚肉のアップルソース カリフラワーソーテーカレー風味 ツナキャベツ	黒糖ロール、上新粉、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、卵、ベーコン、干しいび、ごま	キャベツ、カリフラワー、りんご、きゅうり、まいたけ、にら、ねぎ、たけのこ、もやし、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩、無添加コンソメ、ほんだし、カレー粉	牛乳 ウェハース 牛乳 米粉焼き	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 22.2 g カルシウム 417 mg
26 水	麦ごはん 焼きししゃも ほうれん草の海苔酢あえ 里芋煮	さといも、米、片栗粉、押麦、ミルクチップ、三温糖	牛乳、ししゃも、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ	かぼちゃ、ほうれん草、なめこ、コーン缶、ねぎ、えのきたけ、にんじん、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)	くだもの 牛乳 かぼちゃもち ミルクチップ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.4 g カルシウム 334 mg
27 木	ずきやき丼 きゅうりとわかめの酢の物 さつまい 味付小魚カップリング	米、しらたき、さつまいも、なたね油、三温糖、砂糖、焼心	牛乳、豚肉(もも)、鶏むね肉、豆みそ、味付き小魚カップリング、油揚げ	りんご、はくさい、きゅうり、わかめ(生)、ねぎ、にんじん皮むき、だいこん、もやし、ごぼう、しいたけ、コーン缶、にんじん、レモン果汁	しょうゆ、酢、本みりん、シナモン、食塩	くだもの 牛乳 りんごの包み揚げ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 12.3 g カルシウム 309 mg
28 金	ごはん ポークカレー 大根とホタテのサラダ みかん	米、じゃがいも、マヨドレ、なたね油、三温糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、ほたて貝柱水煮缶、バター、カルシウム&鉄ウェハース、コーン缶	みかん、だいこん、たまねぎ、バナナ、みかん缶、きゅうり、にんじん、もも缶(黄桃)、キャベツ、干しぶどう	サンワールド カレールウ、酢、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩	くだもの 番茶 フルーツヨーグルト Ca&鉄ウェハース	エネルギー 476 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 320 mg

今月は... さくらさん☆



↑ 南瓜+片栗粉で生地作り♪



丸めてギュッの説明を見ている姿は真剣そのもの!

今回のクッキングではかぼちゃもち作りに挑戦。目の前で生地が出来ていく様子に興味津々。出来上がった生地を丸めながら「やわらか〜い!!」醤油の焦げる香りには「いいにおい〜♪」と五感を使って楽しんださくらさん(∩o∩)目の前で焼き上げたお味は格別で、「おいしい〜♡」とみんな大満足の様子でした。

