

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
01 (土)	焼きそば 粉ふき芋 野菜スープ	焼きそばめん、じゃがいも、水あめ、なたね油	牛乳、きな粉、豚肉(もも)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、もやし、ピーマン、しいたけ、セロリー、にんじん	中濃ソース、食塩、無添加コンソメ、しょうゆ(うすくち)	くだもの 牛乳 きなこ棒 	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 208 mg
03 (月)	五目納豆ごはん 雌株和え ちゃんこ汁 バナナ	米、スイスロール、しらたき、なたね油	牛乳、納豆、鶏もも肉、木綿豆腐、しらす干し、かつお節	バナナ、キャベツ、めかぶ、きゅうり、はくさい、だいこん、ねぎ、こまつな、もやし、えのきだけ、コーン缶、にら、にんじん、焼きのり	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、ヤマキだしの素	牛乳 ビスケット 牛乳 かたつむりケーキ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.9 g カルシウム 233 mg
04 (火)	麦ごはん ししゃもの甘辛焼き 五目豆 茹でアスパラ	すまし汁 じゃがいも、米、三温糖、片栗粉、押麦、マヨドシ、なたね油	牛乳、ししゃも、大豆(ゆで)、ごま	グリーンアスパラガス(ゆで)、れんこん、にんじん皮むき、ねぎ、ほう、はくさい、もすく、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、みりん	くだもの 牛乳 ひじきいもち	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.4 g カルシウム 345 mg
05 (水)	ライスミルクロール BBQチキン 炒めキャベツ ミニトマト	ペイクドポテト 野菜ジュース じゃがいも、強力粉、干しひやむぎ、砂糖、なたね油、ショートニング、メー플シロップ、ライスドリンク、BBQ	牛乳、鶏もも肉、カルシウム&鉄ウェハース	キャベツ、ミニトマト、ねぎ、にんじん、しいたけ、しめじ、にんにく、あおのり	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、ケチャップ、酵母(生)、ワイン(白)、食塩、ウスターソース、ほんだし	くだもの 牛乳 にゅうめん ウェハース	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 380 mg
06 (木)	けんちんうどん ほうれん草の海苔酢あえ ヨーグルト	ゆでうどん、マッシュマロ、さといも、三温糖、なたね油	牛乳、牧場の朝、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、無塩バター	ほうれん草、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきだけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩	野菜ジュース 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.0 g カルシウム 267 mg
07 (金)	麦ごはん 小判焼き 切り干し大根の煮物 グリル野菜	みそ汁 味付小魚カップリング じゃがいも、米、押麦、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ、味付小魚カップリング、無塩バター、豆みそ、油揚げ	ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、なめこ、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、しそ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 じゃがバター	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 288 mg
08 (土)	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 牛蒡煮 茹でブロッコリー	味噌汁 味噌けんちん汁 米、食パン、押麦、さといも、マヨドシ、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、木綿豆腐、豆みそ	ごぼう、ブロッコリー、はくさい、ねぎ、にんじん、だいこん、しょうが、にんにく	本みりん、しょうゆ、ほんだし、食塩	くだもの 牛乳 ツナサンド	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 184 mg
10 (月)	ごはん ポークカレー コールスローサラダ バナナ	ポークカレー コールスローサラダ バナナ 米、じゃがいも、油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ハム	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、そらまめ、コーン缶	サンワールド カレーウ、酢、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩	牛乳 ウェハース 牛乳 空豆 チーズ 	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.9 g カルシウム 474 mg
11 (火)	麦ごはん 煮魚 ひじき煮 ミニトマト	みそ汁 ジョア 米、片栗粉、押麦、米粉、三温糖、なたね油、ごま油	ジョアビーチ、牛乳、さわら、絹ごし豆腐、米みそ、大豆(ゆで)、干しえび、油揚げ	ミニトマト、なめこ、もやし、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが、ひじき、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 大根餅	エネルギー 500 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 12.4 g カルシウム 477 mg
12 (水)	麦ごはん 棒餃子 ほうれん草とちやしのナムル 南瓜煮	白菜スープ 米、ぎょうざの皮、小麦粉、黒砂糖、押麦、ごま油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ごしあん(生)、ごま	かぼちゃ、もやし、法蓮草、白菜、ねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、万能ねぎ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、酒、オイスターソース、食酢(米酢)、食塩	ヨーグルト 牛乳 黒糖まんじゅう	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.2 g カルシウム 226 mg
13 (木)	麦ごはん ささみのカレー揚げ キャベツの和風和え さつま芋の甘煮	すまし汁 さつまいも、米、小麦粉、三温糖、押麦、薄力粉、なたね油	牛乳、鶏ささみ、おから、ツナ油漬缶、無塩バター、豆乳、ごま	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、干しぶどう、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、塩こうじ、食酢(米酢)、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 おからクッキー	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 209 mg
14 (金)	トースト ポークシチュー コーンサラダ メロン	ポークシチュー コーンサラダ メロン 食パン、米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、油揚げ	マスクメロン、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、コーン缶、たけのこ	ハヤシルー、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、本みりん、中濃ソース、ケチャップ、食塩	ジョア 牛乳 たけのこごはん	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 181 mg
15 (土)	麦ごはん ウィンナーソテー かぼちゃのグラッセ 茹でアスパラ	野菜スープ 米、食パン、じゃがいも、押麦、マヨドシ、三温糖、なたね油	牛乳、ウィンナー、つぶしあん(砂糖添加)	かぼちゃ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、かぶ、キャベツ、セロリー、にんじん	ケチャップ、食塩、無添加コンソメ、しょうゆ(うすくち)	くだもの 牛乳 小倉トースト	エネルギー 489 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 164 mg
17 (月)	元気納豆ごはん 高野豆腐の煮物 鮭の粕汁 ミルクチップ	納豆ごはん 高野豆腐の煮物 鮭の粕汁 ミルクチップ 米、さといも、ミルクチップ、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、凍り豆腐、さけ(塩)、しらす干し、豆みそ、油揚げ、かつお節	どうもろこし、にんじん、だいこん、にんじん、ねぎ、にら、ごぼう、オクラ、グリーンピース(冷凍)、焼きのり	しょうゆ、酒かす(清酒)、本みりん、ヤマキだしの素、食塩	牛乳 小魚カップリング 牛乳 ゆでどうもろこし	エネルギー 533 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 272 mg
18 (火)	ミートソースパスタ じゃこ入りサラダ ガーリックスープ	じゃこ入りサラダ ガーリックスープ スパゲティ、じゃがいも、乾パン、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、カルシウム&鉄ウェハース、ベーコン、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、ホールトマト缶詰、だいこん、にんじん、きゅうり、もやし、コーン缶、ピーマン、にんじん、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食酢(米酢)、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 乾パン ウェハース	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.7 g カルシウム 413 mg

- 都合により献立変更になる場合があります。(掲示板をご覧ください。)
- 今月の乳児クラスの朝おやつにの果物には <バナナ・りんご・オレンジ・メロン>の使用を予定しています。



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	ビビンバ風丼 — 南瓜煮 水 中華スープ — ヨーグルト	米、薄力粉、三温糖、なたね油、ワタンの皮、ごま油	牛乳、牧場の朝、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ	かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、はくさい、バナナ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、にら、えのき、レモン果汁、干ししいたけ	しょうゆ、酢、食塩	せんべい 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.4 g カルシウム 290 mg
20	うさぎちゃんランチ — アスパラサラダ 木 粉ふき芋 — 旬の野菜スープ	じゃがいも、米、白玉粉、三温糖、なたね油	牛乳、ウインナー、粉チーズ	キャベツ、あかんづけ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、オリーブオイル、セロリ、スチーマー、コーン缶、赤ピーマン、アガ、レモン果汁	ケチャップ、酢、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 471 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.0 g カルシウム 259 mg
21	黒糖ロール — 鮭のタンドリー風 金 温野菜サラダ — 南瓜のマヨネーズ焼き	黒糖ロール、米、パン粉、マヨドレ、なたね油	牛乳、さげ、ヨーグルト(無糖)、鶏ささみ、ごま	かぼちゃ、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、えのきだけ、しそ、うめ干し、わかめ(乾)、にんにく	昆布だし汁、ケチャップ、食酢(米酢)、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、無添加コンソメ、カレー粉、パセリ粉	ヨーグルト 牛乳 ササミの混ぜごはん	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.5 g カルシウム 214 mg
22	麦ごはん — 味噌豚 土 にんじんの甘煮 — ブロッコリーのおかか和え	米、さつまいも、押麦、しらたき、三温糖、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、鶏むね肉、豆みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、ブロッコリー、だいこん、ねぎ、もやし、ごぼう、いちごジャム、しいたけ、ブルーベリージャム、にんにく	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	くだもの 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 196 mg
24	麦ごはん — 鶏肉の塩麹焼き 月 たけのこと根菜の煮物 — ゆでとうもろこし	パニラティエ、米、押麦、砂糖、油	鶏もも肉(皮付き)、カルシウム&鉄ウエハース、ごま	とうもろこし、はくさい、ごぼう、たけのこ、えのきだけ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩、ごうじ、食塩、ほんだし	牛乳 クッキー 番茶 アイスクリーム ウエハース	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 290 mg
25	ごはん — チキンカレー 火 ツナサラダ — メロン	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、豆、ツナ油漬缶、きな粉	マスクメロン、たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、もやし	サンワールド カレールーフ、中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩、カレー粉	くだもの  牛乳 きなこ蒸しパン	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.6 g カルシウム 207 mg
26	豚丼 — 小松菜の胡麻和え 水 ちゃんこ汁 — 味付小魚カップリング	米、しらたき、三温糖、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、木綿豆腐、味付き小魚カップリング、すりごま、油揚げ	たまねぎ、もやし、ごまつな、えのき、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、コーン缶、にら、しょうが	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、ほんだし	ヨーグルト 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 459 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 11.8 g カルシウム 328 mg
27	麦ごはん — 鯖の胡麻焼き 木 卵の花煮 — ミニトマト	米、薄力粉、小麦粉、強力粉、押麦、三温糖、オリーブ油、なたね油	牛乳、さば、おから、ごま、油揚げ	ミニトマト、ねぎ、たけのこ、わかめ(生)、えのきだけ、にんじん、ブルーベリージャム、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、ドライイースト、食塩	くだもの 牛乳 手作りナン	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.6 g カルシウム 232 mg
28	トースト — ポトフ 金 春雨サラダ	食パン、じゃがいも、小麦粉、白玉粉、三温糖、くず粉、ごま油	牛乳、ウインナー、ハム、ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶ、もやし、ブロッコリー、セロリ	食酢(米酢)、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	ショア 牛乳 水無月	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.0 g カルシウム 182 mg
29	麦ごはん — 鯖の幽庵焼き 土 さつま芋の煮物 — 野菜の彩和え	さつまいも、米、小麦粉、さといも、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、木綿豆腐、豆乳、かつお節	ごまつな、だいこん、もやし、ねぎ、コーン缶、しめじ、にんじん、ごぼう、にんじん、ゆず果汁、レモン果汁	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、食塩	くだもの 牛乳 カップケーキ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 11.0 g カルシウム 244 mg

今月は...  
☆とまとさん



今年度初めての食育は給食に出る  
<ミニトマト>のヘタ取りの  
お手伝いをしてもらいました。  
キッチン職員のお話を  
しっかり聞いて、真剣に  
ヘタをプチプチ...♪  
食事の際にはお皿の  
上のミニトマトをみつけて  
ニコニコ笑顔のとまと  
さんでした!(^^)



