

献立表

献立表

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	御飯 フルーツ スパニッシュオムレツ きやべつソテー 大根と里芋の汁	米、さいとも、クッキー、マカロニ、スパゲティ、米粒麦(切断麦)、砂糖、油、カーサンケツ	牛乳、卵、鶏ひき肉、油揚げ	りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 432 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 199 mg
02	御飯 福神漬 ポークカレー フルーツ ツナサラダ トマト	米、じゃがいも、ごまドレッシング、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、鶏むね肉(皮付き)、ツナ油漬缶、油揚げ	パイン缶、にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、しいたけ、たけのこ(ゆで)、福神漬、バナナ	カレー粉、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ジャムパン お茶 五目ご飯	エネルギー 582 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.0 g カルシウム 70 mg
04	御飯 フルーツ 肉豆腐 もやしのお浸し えのきの味噌汁	米、たべっこどうぶつ、ポテトチップス、米粒麦(切断麦)	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐、かつお節	もやし、バナナ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、キャベツ、こまつな、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 394 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 229 mg
06	御飯 フルーツ さんまのかば焼き 月ひきとはんぺんの煮物 しめじの味噌汁	米、油、カントリーマム、かっぱえびせん、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、ハイハイ、カルゲツ	牛乳、さんま、絹ごし豆腐、はんぺん、米みそ(甘みそ)、油揚げ	バナナ、しめじ、いんげん(ゆで)、にんじん、ねぎ、ひき、しょうが	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 651 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 34.9 g カルシウム 188 mg
07	御飯 フルーツ じゃじゃ麺 おでん風煮物 中華スープ	生中華めん、米、板こんにやく、米粒麦(切断麦)、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、うずら卵水煮缶、さつま揚げ、米みそ(甘みそ)	オレンジ、だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、しいたけ、もやし、えのきたけ、こんぶ(だし用)、りんご	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 スティックパン お茶 ヨーグルト せんべい	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.7 g カルシウム 287 mg
08	御飯 フルーツ とんちゃん焼き きゅうりの昆布和え なすのみそ汁	ビスケット、ごま入り南部せんべい、油、米粒麦(切断麦)、米、ハイハイ	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(甘みそ)、油揚げ	りんご、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、なす、もやし、ねぎ、こんぶ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん	クロレウエハース 牛乳 ビスケット	エネルギー 331 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.3 g カルシウム 212 mg
09	御飯 福神漬 ビーンズカレー フルーツ チキンサラダ トマト	米、じゃがいも、ロールパン、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、マーガリン、米粒麦(切断麦)、油	牛乳、豚ひき肉、だいたい、水煮缶詰、鶏ささき、卵	もも缶、にんじん、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、福神漬、コーン缶、バナナ	カレー粉	牛乳 せんべい 牛乳 メロンパン風	エネルギー 646 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.9 g カルシウム 204 mg
10	御飯 フルーツ 鮭の野菜あんかけ 金小松菜のおかあえ ぶりの味噌汁	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、かまぼこ、チーズ、米みそ(甘みそ)、バター、かつお節	グレープフルーツ、こまつな、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ふの(茶干)、バナナ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.8 g カルシウム 309 mg
11	御飯 フルーツ 牛肉のみそ炒め 土産庵ときゅうりの和え物 板麩の味噌汁	米、ミニバームロール、味しらす、米粒麦(切断麦)、砂糖、焼か(板ふ)、油、ハイハイ、カーサンケツ	牛乳、牛肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、かつお節	きゅうり、バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん(塩し漬)、赤ピーマン、ねぎ、菊のり	酒、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 405 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.5 g カルシウム 153 mg
13	御飯 フルーツ 五色納豆 月きんびらごぼう かぶの味噌汁	米、ブラウنشユガー、しらたき、米粒麦(切断麦)	牛乳、納豆、生揚げ、豚肉(もも)、鶏ひき肉、チーズ、米みそ(甘みそ)	バナナ、ごぼう、かぶ、にんじん、しいたけ、かぶ・葉、万能ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 コンブレク	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.8 g カルシウム 255 mg
14	御飯 フルーツ ほっけの蒲焼 火キャベツの胡麻ネーズ和え あったか汁	米、さいとも、マヨネーズ、星たべ、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	ほっけ、チーズ、ちくわ、鶏もも肉、さけ、すりごま	キャベツ、オレンジ、はくさい、だいこん、にんじん、こまつな、りんご	しょうゆ、みりん、めんつゆ・3倍濃縮、食塩	牛乳 ジャムパン お茶 チーズ クラッカー	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.9 g カルシウム 186 mg
15	栗ご飯 フルーツ コロケ 水肉団子の甘酢あん 煮しめ	いちごショートケーキ、米、さつまいも、油、板こんにやく、片栗粉、ごまドレッシング、ごま油	豚ひき肉、生揚げ、卵、りの甘露煮、ゼラチン、ごま	オレンジ果汁50%飲料、みかん缶、レタス、ふき(ゆで)、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、生わらび(ゆ)	しょうゆ、中濃ソース、酢、みりん、酒、食塩	クロレビスケット お茶 ケーキ	エネルギー 891 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 40.6 g カルシウム 172 mg
16	御飯 フルーツ さつまいもカレー 木春雨の中華サラダ 福神漬	米、さつまいも、小麦粉、はるさめ、砂糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油	牛乳、卵、豚肉(もも)、バター、ham	りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、福神漬	カレー粉、しょうゆ、酢	牛乳 せんべい 牛乳 パウンドケーキ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 218 mg
17	御飯 フルーツ レバーの胡麻ソースからめ 金三色おひたし なめこの味噌汁	米、さつまいも、ホットケーキ粉、片栗粉、米粒麦(切断麦)、油、砂糖	牛乳、豚レバー、絹ごし豆腐、チーズ、米みそ(甘みそ)、卵、無塩バター、ごま、かつお節	パイン缶、キャベツ、なめこ、にんじん、ねぎ、菊のり、しょうが、バナナ	ケチャップ、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酒、スターソース	牛乳 ビスケット 牛乳 さつま芋のガレット	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.4 g カルシウム 274 mg
18	御飯 フルーツ 鮭の西京焼き 土切干大根と里いもの煮物 もやしの味噌汁	米、さいとも、ほっけ、エリーゼ、米粒麦(切断麦)、油、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、油揚げ	バナナ、もやし、だいこん、いんげん(ゆで)、切り干しだいこん	みりん、しょうゆ、酒	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.0 g カルシウム 159 mg



の献立表

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	御飯 フルーツ 鶏肉のバーベキューソース 白菜のお浸し かき玉汁	米、パイの実、おっとと、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖、ハイハイ、カルゲツ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、かまこまぼこ	りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.9 g カルシウム 195 mg
21	御飯 フルーツ ほっけの香り味噌焼き 火すき昆布の煮物 鶏汁	米、しらたき、砂糖、米粒麦(切断麦)、ごま油	ヨーグルト(無糖)、ほっけ(開き干し)、鶏もも肉(皮付き)、さつま揚げ、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐、すりごま	りんご、ごぼう、バナナ、みかん缶、はくさい、パイン缶、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、刻みこんぶ	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 スティックパン お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 9.6 g カルシウム 244 mg
22	御飯 フルーツ カレーうどん 水筑前煮 フルーツ	ゆでうどん、板こんにやく、プチプチ、ごまかな煎餅、片栗粉、砂糖、米粒麦(切断麦)、米、ビスケット やさいとくだ	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉	オレンジ、にんじん、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、はくさい、ねぎ、しめじ、いんげん、バナナ	かつおだし汁、カレー粉、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ウエハース 牛乳 ビスケット	エネルギー 379 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.8 g カルシウム 185 mg
24	御飯 金春雨スープ フルーツ	米、米粒麦(切断麦)、はるさめ、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ちくわ	西洋なし缶、バナナ、きゅうり、もやし、しいたけ、にら、にんじん、りんご	しょうゆ、中華だしの素、酢	牛乳 せんべい 牛乳 チョコバナナ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.1 g カルシウム 283 mg
25	御飯 フルーツ 豚肉の香り揚げ 火ブロッコリーのおかか和え 土わかめの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、甘辛せんべい	牛乳、卵、米みそ(甘みそ)、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、すりごま、かつお節、いわし(煮干し)	生わかめ、ブロッコリー、バナナ、にんじん、たまねぎ、あおのり	食塩、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 308 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 7.0 g カルシウム 189 mg
27	御飯 フルーツ 豆腐のチャンプルー 月おくらのお浸し 切干大根のみそ汁	米、ビスコ、米粒麦(切断麦)	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、キャベツ、かぼちゃ、大豆(ゆで)、にんじん、たまねぎ、オクラ、切り干しだいこん	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.1 g カルシウム 246 mg
28	御飯 フルーツ 酢豚 火ほうれん草のお浸し 水キャベツの味噌汁	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、片栗粉、メープルシロップ、米粒麦(切断麦)、砂糖、焼か(板ふ)	牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(甘みそ)、バター、かつお節	かき、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、えのきたけ、しいたけ、バナナ	ケチャップ、めんつゆ・3倍濃縮	りんごジュースウエハース 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 222 mg
29	御飯 フルーツ 鮭の照り焼き 水きゅうりの酢の物 豆腐みそ汁	米、さいとも、たべっこどうぶつ、サッポロポテトバーベQあじ、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)	きゅうり、オレンジ、はくさい、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが、りんご	しょうゆ、みりん、酢	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 408 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 12.8 g カルシウム 205 mg
30	御飯 木鶏かつ サニーレタスのサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、油、パン粉、砂糖、米粒麦(切断麦)、ごまドレッシング、片栗粉	牛乳、鶏ささき、卵、鶏もも肉、ホイップクリーム、バター、卵(黄)	もも缶、かぼちゃ、サニーレタス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、赤ピーマン、キャベツ、バナナ		牛乳 フルーツ 牛乳 かぼちゃのスコーン	エネルギー 814 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 28.0 g カルシウム 263 mg

快食・快眠・快便

朝食をしっかり食べると“ウンチ”が出やすくなって、一日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう！

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

15日(水)
七五三誕生会
25日(土)
手作り弁当日

