

日付	献立名	3時	材料名	3歳以上児の栄養価					
				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
4 (木)	ごはん、スープ、ツナカレー、ひじきの酢の物、みかん	季節のムース 麦茶	精白米、押麦/白菜、たまねぎ、わかめ、ブイヨン、しょうゆ、食塩/ツナ缶、じゃが芋、たまねぎ、にんじん、カレールウ、サラダ油/ひじき、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、ごま油/みかん/牛乳、いちご/麦茶	509	14.1	12.9	177	2.8	2.7
5 (金)	ごはん、けんちん汁、鶏肉の胡麻味噌焼き、白菜ときゅうりのゆかり和え、りんご	菓子、せんべい 麦茶	精白米、押麦/大根、ごぼう、にんじん、里芋、高野豆腐、ねぎ、ごま油、食塩、しょうゆ/鶏もも肉、味噌、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま、サラダ油/はくさい、きゅうり、しらす干し、食塩、かつお節、ゆかりりんご/せんべい、麦茶	532	25.3	12.2	111	2.7	2
9 (火)	ごはん、すまし汁 (えのき・豆腐)、親子煮、ほうれん草とわかめのナムル、みかん	蒸しパンキャロット 牛乳	精白米、押麦 / えのきたけ、豆腐、しょうゆ、塩 / 鶏もも、にんじん、たまねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、しょうが汁、みりん、酒 / ほうれん草、もやし、わかめ、しょうゆ、酢、ごま油、三温糖、塩 / みかん/ホットケーキミックス、にんじん、牛乳、砂糖、牛乳	597	25.8	19.2	257	2.6	2
10 (水)	ごはん、味噌汁 (白菜・しめじ)、豚肉のしょうが焼き☆、ポテトサラダ、りんご	お豆腐ボンデケーキ 麦茶	精白米、押麦 / はくさい、しめじ、みそ、だし汁 / 豚もも、豚肩ロース、たまねぎ、もやし、にら、ごま油、しょうゆ、しょうが汁、みりん、酒 / ほうれん草、もやし、酢、塩、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう / りんご/白玉粉、強力粉、豆腐、チーズ、塩、牛乳、オリーブ油、麦茶	615	23.7	15.9	147	1.9	1.5
11 (木)	ごはん、スープ、ポークビーンズ☆、ブロッコリーツナチーズサラダ、キウイフルーツ	フレンチトースト 牛乳	精白米押麦/わかめ、ブイヨン、しょうゆ、塩/大豆、豚もも、にんじん、大根、たまねぎ、グリルビーンズ、オリーブ油、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、固形コンソメ/ブロッコリー、ツナ缶、チーズ、ドレッシング/キウイフルーツ/食パン、鶏卵、豆乳、上白糖、バター、牛乳	615	28.1	18.5	277	3.9	2.2
12 (金)	ごはん、スープ、魚のコーン焼き、スペイン風オムレツ、オレンジ	菓子、せんべい、牛乳	精白米、押麦 / はるさめ、はくさい、たまねぎ、ブイヨン、しょうゆ、塩、水 / たら、小麦粉、バター、コーン、固形コンソメ、チーズ、パセリ、乾、ブロッコリー / 鶏卵、豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、酒、塩、バター、サラダ油、ケチャップ / オレンジ/せんべい/牛乳	577	26.3	16.7	250	2.2	1.5
15 (月)	ごはん、すまし汁 (つみれ・ねぎ)、松風焼き、ブロッコリー添え物、さつま芋とにんじんのきんぴら、いちご	豆腐入りホットケーキ 牛乳	精白米、押麦/つみれ、ねぎ、わかめ、しょうゆ、みりん、塩 / 豚ひき肉、鶏ひき肉、ねぎ、パン粉、鶏卵、みそ、砂糖、ごま油、白ゴマ/ブロッコリー/さつま芋、にんじん、サラダ油、砂糖、酒、しょうゆ / いちご、ホットケーキミックス、鶏卵、豆腐、砂糖、サラダ油、メープルシロップ、牛乳	629	25.5	17.1	240	2.2	1.8
16 (火)	ごはん、味噌汁 (生揚げ・白菜)、さごしの照り焼き、もやしとひじきのごま和え☆、りんご	アメリカンドック 牛乳	精白米、押麦 / 生揚げ、はくさい、みそ、だし汁 / さわら、みりん、しょうゆ、砂糖/もやし、ひじき、しょうゆ、にんじん、ほうれん草、ごま、三温糖、しょうゆ / りんご/ホットケーキミックス、鶏卵、牛乳、ウイオナ、薄力粉、サラダ油、ケチャップ、牛乳	654	27.1	26.6	286	3.1	1.8
17 (水)	うどん、オムレツ (にんじん入り)、青菜のおかか和え、ヨーグルト	サケおにぎり 麦茶	うどん、ごぼう、にんじん、大根、鶏ひき肉、里芋、砂糖、塩、しょうゆ、みりん、ねぎ (白) / 鶏卵、にんじん、塩、豚ひき肉、たまねぎ、チーズ、サラダ油、塩、こしょう、サラダ油、ケチャップ/ごまつな、塩、削り節/ヨーグルト、/精白米、押麦、サケフレーク、かつお節、ごま、麦茶	546	17.4	13.3	186	3.1	2.4
18 (木)	三色丼、すまし汁 (えのき・豆腐)、野菜ソテー (カレー味)、南瓜の甘煮	焼きそば 牛乳	精白米、牛ひき肉、かつお節、三温糖、しょうゆ、鶏卵、塩、バター、しらす干し、ごま油、塩、グリルビーンズ、にんじん/えのきたけ、豆腐、しょうゆ、塩/キャベツ、もやし、ベーコン、パセリ、サラダ油、塩、こしょう、カレー粉/かぼちゃ、しょうゆ/中華めん、キャベツ、ピーマン、もやし、にんじん、豚ばら、ソース、あおのり、かつお節、サラダ油、牛乳	720	28.4	29.6	232	2.8	2.4
19 (金)	ごはん、けんちん汁ごぼう入り、鮭の西京焼き、ほうれん草とえのきのおろしポン酢和え、ヨーグルト	お好み焼き豚肉入り 麦茶	精白米、押麦 / 大根、ごぼう、にんじん、里芋、豆腐、油あげ、ねぎ、ごま油、だし汁、塩、しょうゆ / 鮭、みそ、みりん / ほうれん草、えのきたけ、大根、のり / ヨーグルト、豚肩、薄力粉、鶏卵、塩、キャベツ、干しえび、かつお節、サラダ油、あおのり、ソース、麦茶	550	28.8	11.8	284	4.5	1.6
22 (月)	ごはん、味噌汁 (大根・油揚げ)、ぎせい豆腐、切干大根のサラダ、みかん	ピザトースト 牛乳	精白米、押麦/大根、油揚げ、みそ、だし汁/たまねぎ、にんじん、しいたけ、ひじき、鶏ひき肉、豆腐、鶏卵、ごま油、しょうゆ、砂糖、塩、みりん/切り干し大根、ツナ缶、にんじん、きゅうり、白ゴマ、ごま油、マヨネーズ、みそ / みかん/食パン、ケチャップ、ハム、たまねぎ、オリーブ油、ピーマン、とうもろこし、チーズ、牛乳	620	25.9	20.6	275	3	2.1
23 (火)	ロールパン、肉団子、アボカドサラダ、りんご	鮭チャーハン 麦茶	ロールパン/豚ひき肉、豆腐、鶏卵、たまねぎ、キャベツ、しめじ、しょうゆ、みりん、かたくり粉、サラダ油、ケチャップ、ソース/アボカド、ブロッコリー、きゅうり、パプリカ黄、ツナ缶、マヨネーズ、塩、こしょう、レモン / 精白米、さけ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、塩、バター、ごま油、麦茶	593	21.6	22.9	83	1.9	1.7
24 (水)	ごはん、スープ、ロースチキン中華、パンサンズ☆、プチゼリー	おからバナナケーキ 牛乳	精白米、押麦 / もやし、しめじ、ごま油、中華だし、塩、しょうゆ、かたくり粉/鶏もも、たまねぎ、にんにく、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、ごま、ごま油、ほうれん草/はるさめ、にんじん、きゅうり、ハム、鶏卵、砂糖、ごま油、酢、しょうゆ、塩 / プチゼリー/おから、ホットケーキミックス、バナナ、砂糖、サラダ油、鶏卵、牛乳	627	22.0	24.3	205	1.6	2.4
25 (木)	ごはん、味噌汁 (高野豆腐・小松菜)、魚のおろし煮、切り昆布と厚揚げにんじんの煮物、いちご	焼きうどん 麦茶	米・押麦/高野豆腐、ごまつな、みそ、だし汁/たら、砂糖、しょうゆ、みりん、だし、大根、里芋/生揚げ、昆布、にんじん、削り節、しょうゆ、砂糖/いちご/うどん、キャベツ、ピーマン、もやし、にんじん、豚肩、めんつゆ、あおのり、かつお節、ごま油、麦茶	510	29.7	11.2	303	3.7	2.2
26 (金)	ごはん、スープ、回鍋肉、ナムル (大根・わかめ)、キウイフルーツ	大豆入りチキンナゲツト 麦茶	米・押麦/はるさめ、たまねぎ、しいたけ、わかめ、ごま油、ブイヨン、塩、しょうゆ、かたくり粉 / 豚肩ロース、キャベツ、ピーマン、たけのこ、ねぎ、にんじん、酒、オスターソース、みそ、砂糖、しょうゆ、サラダ油、塩、こしょう、ごま油/大根、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、中華だし/キウイフルーツ/鶏ひき肉、大豆ゆで、しらす干し、たまねぎ、れんこん、チーズ、かたくり粉、塩、こしょう、ケチャップ、サラダ油、麦茶	527	24.7	20.2	121	2	1.4
29 (月)	ごはん、すまし汁 (そうめん・ねぎ)、豆腐のつくね焼☆、ほうれん草、切干大根の煮物、オレンジ	ツナキウサンド 牛乳	精白米、押麦/そうめん、ねぎ、しょうゆ、塩、だし(かつお・昆布)/豆腐、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、ひじき、サラダ油、鶏卵、パン粉、砂糖、しょうゆ、塩、サラダ油、砂糖、しょうゆ / ほうれん草/切り干し大根、にんじん、油揚げ、しめじ、ごま油、しょうゆ、砂糖、みりん / オレンジ/食パン、ツナ缶、きゅうり、マヨネーズ、牛乳	628	26.0	19.6	269	2.6	2.3
30 (火)	ハヤシライス、スープ白菜たまねぎ、大根とツナのサラダ、りんご	ヨーグルト せんべい、フィッシュアーモンド	精白米、ターメリック、牛肉肩ロース、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマトホール、ハヤシシロウ、オリーブ油、しめじ/はくさい、たまねぎ、カットわかめ、ブイヨン、しょうゆ、塩/大根、きゅうり、かつお油漬はな詰、ミニトマト、マヨネーズ、オリーブ油、みそ、ゆず / りんご/ヨーグルト、せんべい、煮干し、アーモンド	621	21.3	20.1	289	2.8	2.2
31 (水)	☆リクエストメニュー☆	パフェ 麦茶							

* 3歳未満児は午前中に牛乳を提供します

今月の平均栄養価

559	22.6	16.3	200	2.4	2.0
580	21.2	16.0	270	2.5	2.0g未満

* 仕入れの状況で献立変更の可能性があります



3歳以上児 目標栄養量