

# 献立表

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )は未測定	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	
			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			
04土	牛丼、きのこ汁、果物(バナナ)	619.2(522.2) 24.4(20.8) 19.1(16.8) 2.2(1.8)	米、油	〇牛乳、牛肉、豆腐、みそ、油揚げ、かつお節、 ◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、こんにゃく、なめこ、エリンギ、ごぼう、えのき茸、ねぎ、にんじん、椎茸	みりん、しょうゆ	牛乳	クッキー、牛乳	
06月	ごはん、味噌汁(わかめ・凍り豆腐)、じゃが芋のそぼろ煮、干草おひたし、果物(みかん)	543.3(437.9) 22.0(17.9) 17.1(12.9) 2.1(1.8)	じゃがいも、米、砂糖、ごま、油	〇牛乳、ひき肉(牛・豚)、みそ、油揚げ、凍り豆腐、煮干し、◎牛乳	みかん、玉ねぎ、小松菜、にんじん、つきこんにゃく、わかめ、椎茸、さやいんげん	しょうゆ、酢、酒、和風だし	牛乳	せんべい、牛乳	
07火	五分つきごはん、納豆汁、さばの香味焼き、おかかあえ、果物(バナナ)	591.6(500.1) 27.6(23.4) 20.4(17.9) 1.5(1.3)	米	〇牛乳、さば、豆腐、納豆、みそ、油揚げ、煮干し、かつお節、◎牛乳、さば	バナナ、ほうれん草、◎バナナ、ねぎ、◎みかん、〇りんご、もやし、こんにゃく、なめこ、せり、芋がら、しょうが	しょうゆ、酒	牛乳	杏仁フルーツ、牛乳	
08水	白ごまタンタンうどん、かぼちゃのミルク煮、果物(いよかん)	643.2(541.4) 24.9(21.3) 19.3(17.0) 3.5(2.8)	うどん、〇米、ごま、油、砂糖、ごま、バター	〇牛乳、竹輪、牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、かつお節、◎牛乳	伊予柑、かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、昆布	しょうゆ、食塩	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳	
09木	ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、チーズオムレツ、ミニトマト添え、ニラレバ炒め、果物(みかん)	582.0(494.9) 24.9(21.5) 19.8(17.6) 2.2(1.9)	米、〇たこ焼き、片栗粉、油、砂糖、バター、ごま油	〇牛乳、卵、豚レバー、チーズ、みそ、牛乳、煮干し、◎牛乳	みかん、白菜、ミニトマト、玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、えのき茸、ニンニク、しょうが、〇青のり	〇ソース、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳	たこ焼き、牛乳	
10金	麦ごはん、豚汁、おかか納豆、かぼちゃのサラダ(ハム)、果物(りんご)	671.3(571.8) 27.6(24.1) 18.7(16.9) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、〇コーンフレーク、麦、マヨネーズ	〇牛乳、納豆、豚肉、豆腐、みそ、ハム、かつお節、納豆、◎牛乳	りんご、かぼちゃ、大根、玉ねぎ、◎バナナ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ、きゅうり、とうもろこし	しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	コーンフレーク、牛乳	
11土	おにぎり(昆布)、おにぎり(ゆかり)、石狩鍋風汁、チーズ、果物(バナナ)	545.3(502.4) 24.9(24.0) 14.6(14.4) 1.5(1.4)	米、里いも、バター	〇牛乳、さけ、みそ、◎牛乳	バナナ、ねぎ、にんじん、大根、ごぼう、春菊、昆布、のり		牛乳	せんべい、牛乳	
14火	レバーミートスパゲティ、ごまじゃこサラダ、果物(バナナ)	655.8(551.4) 27.2(23.1) 16.8(15.0) 2.0(1.7)	スパゲティ、〇米、〇山いも、砂糖、小麦粉、バター、ごま、油	〇牛乳、豚レバー、豚肉、〇卵、しらす、チーズ、みそ、◎かつお節、◎牛乳	バナナ、トマト、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、しめじ、にんじん、〇にんじん、〇ねぎ、ニンニク、〇青のり	ソース、しょうゆ、酢、酒、〇しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう、パセリ粉	牛乳	おやき、牛乳	
15水	ごはん、味噌汁(もずく・ねぎ)、鮭のチーズ焼き、ミニトマト添え、春菊入りうの花、果物(みかん)	596.3(493.8) 25.2(20.9) 20.8(18.0) 1.8(1.5)	米、小麦粉、〇油、油、バター、砂糖、〇片栗粉	〇牛乳、鮭、おから、チーズ、みそ、煮干し、◎牛乳、鮭	みかん、〇かぼちゃ、ミニトマト、もずく、にんじん、春菊、ごぼう、ねぎ、椎茸、ねぎ	しょうゆ、食塩、〇食塩、こしょう	牛乳	フライドパン、プリン、牛乳	
16木	五分つきごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、スクランブルエッグ、トマト添え、納豆サラダ、果物(りんご)	602.6(509.8) 25.4(21.7) 21.3(18.6) 1.6(1.3)	米、〇マカロニ、〇黒砂糖、〇砂糖、バター、油、砂糖	〇牛乳、卵、豆腐、納豆、みそ、ベーコン、〇きな粉、ハム、煮干し、かつお節、◎牛乳	りんご、もやし、ミニトマト、玉ねぎ、ほうれん草、なめこ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	マカロニ安倍川、牛乳	
17金	ちらし寿司、かまぼことみつばのすまし汁、鶏肉の照り焼き、ブロッコリー添え、果物(いちご)	595.5(511.5) 28.7(25.8) 17.2(15.7) 2.2(1.8)	米、〇砂糖、砂糖、ごま、油	〇牛乳、鶏肉、〇卵、おから、かまぼこ、かつお節、油揚げ、◎牛乳	いちご、ブロッコリー、にんじん、えのき茸、三つ葉、かんぴょう、椎茸、昆布、のり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	牛乳	プリン、牛乳	
18土	ごはん、味噌汁(じゃが・わかめ)、ユーリンチー、トマトキャベツ添え、大根とあげの煮物、果物(バナナ)	530.3(480.8) 21.4(20.4) 15.5(14.4) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油、蜂蜜	〇牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	バナナ、大根、キャベツ、ミニトマト、にんじん、ねぎ、しょうが、ニンニク、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
20月	ひき肉カレー、海草サラダ、果物(いよかん)	571.1(483.7) 20.1(17.4) 19.7(17.3) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、ごま油、砂糖	〇牛乳、ひき肉(牛・豚)、〇ヨーグルト、ささかまぼこ、◎牛乳	伊予柑、玉ねぎ、〇りんご、もやし、〇バナナ、にんじん、ピーマン、しめじ、とうもろこし、きゅうり、わかめ、海草サラダ、ニンニク	酢、しょうゆ	牛乳	フルーツヨーグルト、牛乳	
21火	パンズパン、ハヤシシチュー、マセドアンサラダ、果物(バナナ)	621.1(550.2) 23.1(20.7) 20.7(18.5) 2.3(2.0)	パン、じゃがいも、〇米、マヨネーズ、〇砂糖、三温糖、油	〇牛乳、牛肉、〇油揚げ、大豆、生クリーム、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、ホールトマト、にんじん、きゅうり、とうもろこし、しめじ、ピーマン、グリーンピース、ニンニク	ハヤシルウ、ケチャップ、デミグラスソース、酢、〇しょうゆ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	いなり寿司、牛乳	
22水	ごはん、卵スープ、鶏のから揚げ、ブロッコリー添え、切干し大根のサラダ、シューアイス(未ゼリー)	622.6(494.3) 26.4(22.7) 23.0(17.0) 2.0(1.5)	米、〇パン、片栗粉、〇マヨネーズ、油、ごま、砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏肉、卵、竹輪、〇しらす、〇チーズ、◎牛乳	えのき茸、ブロッコリー、小松菜、きゅうり、にんじん、切干大根、もやし、しょうが、わかめ、〇青のり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳	じゃこパン、牛乳	
23木	ごはん、味噌汁(大根・油揚げ)、かにたま風、ひょう干しの煮物、果物(デコボン)	580.3(491.0) 24.1(20.6) 20.4(17.9) 2.1(1.7)	米、〇砂糖、砂糖、油、片栗粉	〇牛乳、卵、かまぼこ、竹輪、みそ、油揚げ、打ち豆、煮干し、◎牛乳	デコボン、大根、こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、◎みかん、ひょう干し、ほうれん草、〇アガー	だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、こしょう	牛乳	牛乳かんでん、牛乳	
24金	青菜めし、どんがら汁、こづけ、果物(みかん)	581.8(490.1) 24.1(21.9) 17.7(15.6) 1.9(1.6)	米、〇ホットケーキ粉、〇バター、〇砂糖、砂糖、油	〇牛乳、たら、豆腐、みそ、真鱈子、〇卵、煮干し、◎牛乳	みかん、大根、こんにゃく、にんじん、白菜、ねぎ、青菜、大根、のり	みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	チーズまんじゅう、牛乳	
25土	パンズパン、チキンとコーンのチャウダー、果物(みかん)	591.3(524.3) 24.0(20.8) 23.3(23.2) 2.5(2.3)	じゃがいも、パン、マカロニ、小麦粉、バター	〇牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏肉、ベーコン	みかん、玉ねぎ、とうもろこし、ブロッコリー	食塩、コンソメ、こしょう	牛乳	牛乳、クッキー	
27月	五分つきごはん、角切り野菜のスープ、やみつきタンダーチキン、ミニトマトブロッコリー添え、グリーンポテト、果物(みかん)	569.9(484.8) 23.6(21.6) 15.1(14.0) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、〇バター	〇牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、大豆、〇卵、◎牛乳	みかん、キャベツ、ミニトマト、〇かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、セロリ、ニンニク、パセリ、青のり	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳	かぼちゃ蒸しパン(少な目)、牛乳	
28火	ごはん、味噌汁(小松菜・麩)、タラフライ、トマト添え、凍り豆腐のあんかけ、果物(バナナ)	617.1(519.8) 25.9(21.7) 18.3(16.2) 1.7(1.4)	〇さつまいも、米、パン粉、油、小麦粉、麩、片栗粉、砂糖	〇牛乳、たら、凍り豆腐、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳、たら	バナナ、ミニトマト、にんじん、小松菜、さやいんげん、椎茸	だし汁、しょうゆ、ソース、みりん、食塩、こしょう	牛乳	ふかしいも、牛乳	
29水	味噌ラーメン、さつまいものしモン煮、果物(みかん)	658.1(545.0) 25.3(21.5) 16.7(14.9) 2.7(2.2)	中華めん、さつまいも、〇白玉粉、〇上新粉、〇砂糖、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉、〇豆腐、みそ、〇きな粉、◎牛乳	みかん、もやし、キャベツ、レモン、とうもろこし、にんじん、ねぎ、玉ねぎ、にら、椎茸、ニンニク、しょうが、きくらげ	中華だし、〇食塩	牛乳	きなこ団子、牛乳	
30木	パンズパン、かぼちゃのポタージュ、若鶏のプロヴァンサルソースがけ、ほうれん草ソテー、果物(りんご)	563.5(502.9) 24.2(21.4) 16.0(14.7) 2.4(2.1)	パン、〇さつまいも、〇砂糖、油、バター、オリブ油、砂糖	〇牛乳、牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏肉、◎牛乳	りんご、かぼちゃ、トマト、玉ねぎ、ほうれん草、とうもろこし、レタス、トマト、ジュース、ニンニク、しょうが	ケチャップ、酒、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、〇食塩、バジル粉、こしょう	牛乳	芋ようかん、牛乳	
31金	五分つきごはん、味噌汁(たまねぎ・わかめ)、豚レバケチャップからめ、トマト添え、ほうれん草の塩ナムル、果物(いよかん)	633.6(512.6) 26.6(21.0) 19.0(15.0) 1.3(1.1)	米、〇米、片栗粉、油、砂糖、ごま、〇ごま油、ごま油	〇牛乳、豚肉、豚レバー、みそ、〇しらす、かつお節、◎かつお節、◎牛乳	伊予柑、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、ミニトマト、サラダ菜、〇ねぎ、わかめ、しょうが、ニンニク	ケチャップ、しょうゆ、酒、〇しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	おにぎり(じゃこねぎ)、牛乳	
1日の摂取目標量		1275(925) 52(37) 35(25) 4.3(3.3)	給食とおやつを食べた場合、3~5歳児では1日の栄養量の48%を、0~2歳児(3歳未満児)では1日の栄養量の50%をそれぞれとることになります。内容は変更になる場合がございます。						