

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	ご飯 豆腐ハンバーグ なすとピーマンのソテー ゆで人参 オクラのスープ	ハードビスケット/ 水稲穀粒(精白米)/ パン粉(生)/なたね 油/じゃがいも/ とうもろこし缶詰(ホ-ル) /とうもろこし缶詰	牛乳/木綿豆腐/豚 ひき肉/たまご/ ベーコン短冊	玉葱/なす/青ピー マン/にんじん/オ クラ/メロン(温室)	牛乳 じゃがべー春巻 果物 ----- 牛乳 ビスケット	1杯時 - 458 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 1.9 g
3 火	野菜みそラーメン タンドリーチキン 酢の物 トマト	衛生ポ-ロ/中華め ん(生)/とうもろこ し缶詰(ホ-ル)/三温糖 1kg/水稲穀粒(精白 米)/なたね油	牛乳/焼き豚/鶏若 鶏肉モモ(皮付き)/ ヨーグルト(全脂無 糖)/湯通し塩蔵わか め(塩抜き)/たまご /しらす干し(微乾燥)	玉葱/にんじん/ キャベツ/青ピーマ ン/きゅうり/トマ ト/ねぎ/たかな漬 /なつみかん	麦茶 高菜チャーハン 果物 ----- 牛乳 ポ-ロ	1杯時 - 450 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 2.5 g
4 水	ご飯 肉団子の甘辛煮 粉ふき芋 浅漬け 味噌汁	塩せんべい/水稲穀 粒(精白米)/パン粉 (生)/大豆油/上白 糖/かたくり粉1kg/ じゃがいも/薄力粉 /三温糖1kg/なたね	牛乳/豚ひき肉/た まご/かたくちいわ し(煮干し)/こんぶ	にんじん/玉葱/ しょうが/キャベツ /きゅうり/ぶなし めじ/ほうれんそう /すいか	牛乳 ホットケーキ 果物 ----- 牛乳 せんべい	1杯時 - 590 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.9 g 食塩相当 2.0 g
5 木	ご飯 魚の竜田揚げ 南魚の含め煮 ごま和え みそ汁	ハードビスケット/ 水稲穀粒(精白米)/ かたくり粉1kg/なた ね油/三温糖1kg/ご ま(乾)/じゃがいも /有塩バター	牛乳/まあじ/かつ お加工品(かつお節) /油揚げ/こんぶ	しょうが/西洋かほ ちや/ほうれんそう /にんじん/りよく とうもやし/はくさ い/葉ねぎ	牛乳 じゃがいも餅 おしやぶり昆布 ----- 牛乳 ビスケット	1杯時 - 499 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 1.8 g
6 金	七タそうめん 鶏肉の照焼き 粉ふき芋 ゆでとうもろこし	ポップコーン/桜井 そうめん/じゃがい も/とうもろこし/ もち/水稲穀粒(精白 米)/三温糖1kg/ご ま(乾)/なたね油/ /有塩バター	牛乳/かつお加工品 (かつお節)/GK星ち らしかまほこ黄色/ 鶏若鶏肉胸(皮付き) /豚、ゼラチン	オクラ/にんじん/ さくらんぼ(国産)/ きゅうり/温州蜜柑 缶詰(果肉)/しょう が/ぶどう(濃縮還元 ジュ-ス)/パ-ンツァ レ-ン	麦茶 五平もち 七タゼリー ----- 牛乳 ポップコーン	1杯時 - 462 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 8.3 g 食塩相当 2.4 g
7 土	三色丼 金時豆煮 かぶののみ漬け 味噌汁	ハードビスケット/ 水稲穀粒(精白米)/ 三温糖1kg/じゃがい も/食パン(市販品) /ソフトタイプマー ガリン/グラニュー	牛乳/鶏若鶏肉ひき 肉/たまご/いんげ んまめ(豆きんとん) /わかめ/かつお加 工品(かつお節)/こ んぶ/きな粉(大豆)	ほうれんそう/かぶ /にんじん/きゅう り/りんご	牛乳 きなこトースト 果物 ----- 牛乳 ビスケット	1杯時 - 517 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 1.7 g
9 月	シンデレラカレー コールスローサラダ トマト すまし汁	衛生ポ-ロ/水稲穀 粒(精白米)/なたね 油/有塩バター/薄 力粉/三温糖1kg	牛乳/豚肩(赤肉)/ 絹ごし豆腐/かつお 加工品(かつお節)/ 豆乳	日本かぼちゃ/玉葱 /にんじん/なす/ 青ピーマン/キャベ ツ/きゅうり/セロ リ-/トマト/ほう れんそう/すいか	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物 ----- 牛乳 ポ-ロ	1杯時 - 504 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 1.5 g
10 火	ご飯 魚の照焼き 和風サラダ トマト みそ汁	かりんとう(黒)/水 稲穀粒(精白米)/な たね油/ぶどうパン /三温糖1kg	牛乳/まがれい/焼 き豚/油揚げ/木綿 豆腐/豚、ゼラチン	だいこん/にんじん /きゅうり/トマト /えのきたけ/葉ね ぎ/パ-ンツァレ-ン 濃縮 還元ジュ-ス	牛乳 ぶどうパン オレンジゼリー ----- 牛乳 かりんとう	1杯時 - 482 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 1.4 g
11 水	ロールパン ミートローフ 春雨サラダ ブロッコリー 野菜スープ	塩せんべい/ロール パン/とうもろこし 缶詰(ホ-ル)/パン粉 (乾燥)/緑豆はるさ め/なたね油/水稲 穀粒(精白米)	牛乳/豚ひき肉/た まご/かつお加工品 (かつお節)/こんぶ /ローズハム1cm角切 り/脱脂加糖ヨーグ ルト	玉葱/にんじん/グ リンピース(冷凍)/ キャベツ/ミートマ ト/えだまめ/レタ ス/玉葱/すいか	牛乳 スイートポテト 果物 ----- 牛乳 ポ-ロ	1杯時 - 484 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 1.8 g
12 木	ご飯 チンジャオロース わかめと豆腐のサラダ ゆで枝豆 レタスのスープ	衛生ポ-ロ/水稲穀 粒(精白米)/じゃが いも/三温糖1kg/ご ま油/かたくり粉1kg /上白糖/大豆油/ さつまいも/有塩バ	牛乳/豚中型種モモ (脂肪なし)/生わか め/木綿豆腐/ペー コン短冊/たまご/ クリーム(乳脂肪)	たけのこ(ゆで)/青 ピーマン/ミニトマ ト/えだまめ/レタ ス/玉葱/すいか	牛乳 スイートポテト 果物 ----- 牛乳 ポ-ロ	1杯時 - 537 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 20.7 g 食塩相当 1.5 g
13 金	ご飯 魚のみそ照り焼き 小松菜のお浸し コーンサラダ けんちん汁	かりんとう(黒)/水 稲穀粒(精白米)/上 白糖/とうもろこし 缶詰(ホ-ル)/なたね油 /さといも/三温糖 1kg/上新粉	牛乳/まあじ/かつ お加工品(かつお節) /鶏若鶏肉胸(皮な し)/がんもどき/木 綿豆腐	しょうが/こまつな /きゅうり/キャベ ツ/にんじん/だい こん/生しいたけ(菌 床栽培、生)/ごぼう /ほうれんそう/ね	牛乳 豆腐ドーナツ 果物 ----- 牛乳 かりんとう	1杯時 - 519 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 1.7 g
14 土	スパゲティーナポリタン さつま芋煮 大根サラダ 野菜スープ	ハードビスケット/ スパゲティ/なたね 油/さつまいも/三 温糖1kg/薄力粉	牛乳/豚ひき肉/パ ルメザンチーズ/ま ぐろ缶詰(水煮7-ク イ-ト)/ベーコン短冊/ かつお加工品(かつお 節)/こんぶ/たまご	にんじん/玉葱/青 ピーマン/マッシュ ルーム/だいこん/ きゅうり/生しいた け(菌床栽培、生)/ ほうれんそう/キャ	麦茶 お好み焼き ヨーグルト ----- 牛乳 ビスケット	1杯時 - 478 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 1.6 g
17 火	ご飯 白身魚のムニエル はりはり漬け トマト すまし汁	ハードビスケット/ 水稲穀粒(精白米)/ 小麦(玄穀・国産、普 通)/有塩バター/な たね油/三温糖1kg/ スポンジケーキ	牛乳/まがれい/絹 ごし豆腐/かつお加 工品(かつお節)/ク リーム(乳脂肪)	切干しいたけ/こ んぶ/にんじん /トマト/ほうれん そう/日本かぼちゃ /すいか	牛乳 パンキンケーキ 果物 ----- 牛乳 ビスケット	1杯時 - 527 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 1.2 g
18 水	ロールパン 鶏肉のマヨネーズ焼き 蒸し南魚 マセドアンサラダ ベーコンスープ	ポップコーン/ロー ルパン/とうもろこ し缶詰(ホ-ル)/なた ね油/水稲穀粒(精白 米)	牛乳/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/プロセス チーズ/ベーコン短 冊/焼き豚	日本かぼちゃ/さや いんげん/にんじん /きゅうり/だいこ ん/ぶなしめじ/ね ぎ/青ピーマン	麦茶 チャーハン スティックきゅうり ----- 牛乳 ポップコーン	1杯時 - 466 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 2.4 g
19 木	煮込みうどん 魚のチーズ焼き バターコーン トマト	ハードビスケット/ 干しうどん(ゆで)/ とうもろこし缶詰(ホ -ル)/有塩バター/水 稲穀粒(精白米)/ご ま(乾)	牛乳/豚小間/かつ お加工品(かつお節) /こんぶ/べにざけ /プロセスチーズ/ しらす干し(半乾燥 品)	だいこん/にんじん /生しいたけ(菌床栽 培、生)/ごぼう/ね ぎ/ほうれんそう/ トマト/りんご	麦茶 ジャコワカメおにぎり 果物 ----- 牛乳 ビスケット	1杯時 - 455 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 10.7 g 食塩相当 2.6 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 490 kcal	たんぱく質 19.5 g
月 平 均 栄 養 価					脂 質 15.3 g	食塩相当量 1.9 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 金	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ かぼちゃ煮 わかめスープ	塩せんべい／水稲穀粒(精白米)／なたね油／上白糖／かたくり粉1kg／ごま油／三温糖1kg／食パン(市販品)／ソフトタイ	牛乳／木綿豆腐／豚ひき肉／わかめ／ヨーグルト(ドリンカイト)／ベーコン短冊／ピザチーズ	ねぎ／にら／にんじん／干し椎茸／しょうが／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／もやし／きゅうり／日本かぼちゃ／玉葱／えのき巻／きんぴら	飲むヨーグルト ピザトースト 果物 牛乳 せんべい	1杯目 - 522 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 2.3 g
21 土	きつねうどん 煮魚 じゃが芋のツナ炒め ゆで人参	ハードビスケット／干しうどん(乾)／三温糖1kg／じゃがいも／なたね油／水稲穀粒(精白米)	牛乳／かつお加工品(かつお節)／鶏若鶏肉胸(皮なし)／油揚げ／まがれい／まぐろ缶詰(油漬フルークイ)／干ひじき(ステンレス袋・乾)	ほうれんそう／ねぎ／玉葱／にんじん／さやいんげん／りんご	麦茶 ひじきご飯 果物 牛乳 ビスケット	1杯目 - 464 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 10.6 g 食塩相当 3.1 g
23 月	肉じゃが ほうれん草のおかか和え トマト みそ汁	塩せんべい／じゃがいも／三温糖1kg／薄力粉／有塩バター	牛乳／豚肩(脂肪なし)／かつお加工品(かつお節)／油揚げ／ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱／にんじん／グリーンピース／ほうれんそう／トマト／はくさい／葉ねぎ／ブルーベリー(ジャム)／メロン(温室)	牛乳 ジャムマフィン 果物 牛乳 せんべい	1杯目 - 385 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 1.2 g
24 火	ご飯 鯖の味噌煮 キンピラ 胡瓜スティック さつまい	衛生ポーロ／水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／板こんにやく／さつまいも／干しうどん(乾)	牛乳／まさば／豚肩(赤肉)／豚中型種モモ(脂身付き)／脱脂加糖ヨーグルト	ごぼう／にんじん／きゅうり／だいこん／葉ねぎ／キャベツ／生しいたけ(菌床栽培、生)／にら	麦茶 焼きうどん ヨーグルト 牛乳 ポーロ	1杯目 - 498 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 2.7 g
25 水	ハヤシライス ツナサラダ 茹でとうもろこし 野菜スープ	ハードビスケット／水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／なたね油／とうもろこし／ロールパン／三温糖1kg／マーマレード(低糖度)	牛乳／豚小間／まぐろ缶詰(油漬フルークイ)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／たまご	玉葱／にんじん／マッシュルーム／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／青ピーマン／すいか	牛乳 パンディング 果物 牛乳 ビスケット	1杯目 - 558 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 1.8 g
26 木	ひまわりライス 手羽元の山賊焼き かぼちゃの素揚げ むらくも汁	ウエハース／水稲穀粒(精白米)／なたね油／かたくり粉1kg／スポンジケーキ	牛乳／豚ひき肉／鶏若鶏肉手羽(皮付)／たまご／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／クリーム(乳脂肪)	さやえんどう／きゅうり／にんにく(りん茎)／しょうが／日本かぼちゃ／玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／根	麦茶 誕生日ケーキ 牛乳 ウエハース	1杯目 - 493 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 1.2 g
27 金	ロールパン バーのかりんとう揚げ マカロニサラダ ブロッコリー ベーコンスープ	衛生ポーロ／ロールパン／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg／マカロニ(セモリナ)／水稲穀粒(精白米)	牛乳／豚肝臓／ベーコン短冊／かつお缶詰味付けフルーク	キャベツ／きゅうり／にんじん／ブロッコリー／だいこん／ぶなしめじ	麦茶 おなかおにぎり スティックきゅうり 牛乳 ポーロ	1杯目 - 474 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 1.7 g
28 土	カレーピラフ ジャーマンポテト トマトサラダ ブロッコリー 野菜スープ	塩せんべい／水稲穀粒(精白米)／なたね油／じゃがいも／三温糖1kg／薄力粉	牛乳／ボンレスハム／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／トマト／パセリ／ブロッコリー／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう／りんご	牛乳 きな粉蒸しパン 果物 牛乳 せんべい	1杯目 - 483 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 1.9 g
30 月	ご飯 鶏肉の香味焼き ごま和え トマト 味噌汁	ハードビスケット／水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／ごま(いり)／上白糖／さつまいも／なたね油／三温糖1kg	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／木綿豆腐／油揚げ／かつお加工品(かつお節)	ねぎ／しょうが／キャベツ／ほうれんそう／トマト／葉ねぎ／りんご	牛乳 大学芋 果物 牛乳 ビスケット	1杯目 - 516 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 1.4 g
31 火	和風スパゲッティ 魚のカレー焼き コールスローサラダ ブロッコリー 野菜スープ	衛生ポーロ／スパゲッティ／なたね油／水稲穀粒(精白米)／有塩バター	牛乳／焼き豚／めかじき／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／鶏若鶏肉モモ(皮なし)	玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ぶなしめじ／えのきたけ／青ピーマン／キャベツ／きゅうり／セロリー／ブロッコリー	麦茶 チキンピラフ 果物 牛乳 ポーロ	1杯目 - 430 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 1.4 g

※食材の仕入れ等の状況によって献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。



天然素材のジュース

この季節、子どもが好むジュースですが、糖分の過剰な摂取が気になる場所です。100%果汁のものも、意外に糖分を多く含んでいる場合があります。少し薄めるなどの工夫をしましょう。



便秘・下痢に注意

ジュース・アイスクリームなど、おなかの調子を悪くしないためにも量を考え、体調管理をしっかりしてください。また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れますので、水分補給が必須です。