

日付	献立名	使用材料3色食品表			全児 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
		赤 〈血・肉・骨・歯のもと〉	黄 〈力や体温のもと〉	緑 〈からだの調子をととのえる〉		
1(火)	ごはん キーマカレー 卵とレタスのスープ 果物	合い挽ミンチ肉 卵	米 油 カレールウ ウスターソース	たまねぎ にんじん 生姜 生しいたけ ピーマン トマト缶 レタス りんご	牛乳 セサミトースト	541kcal 17.7g 20.7g
2(水)	ごはん 生鮭の照り焼き ひじきの炒り煮 麩の味噌汁	鮭 大豆水煮 油あげ 味噌	米 砂糖 ごま 糸こんにゃく じゃがいも 油 麩	生姜 ひじき にんじん いんげん チンゲンサイ たまねぎ もやし	牛乳 ビスケット おやつ昆布	474kcal 23.1g 15.2g
3(木)	卵とじうどん ごぼうサラダ 果物	鶏肉 卵 油あげ 鶏ささ身 スキムミルク	うどん ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう 若布 葱 ごぼう きゅうり コーン パナナ	牛乳 大学芋	531kcal 18.8g 20.6g
4(金)	ごはん 大豆入りかき揚げ 春雨サラダ 小松菜の味噌汁	大豆水煮 むきえび 卵 ハム 味噌	米 さつまいも 小麦粉 油 はるさめ 砂糖 ごま 麩	たまねぎ にんじん 青のり きゅうり もやし こまつな 大根 若布	牛乳 せんべい 棒チーズ	525kcal 19.6g 15.2g
5(土)	やさめし 青菜の味噌汁 果物	豚ミンチ肉 卵 厚揚げ 味噌	米 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな オレンジ	牛乳 野菜カステラ	490kcal 17.2g 17.4g
7(月)	チキンライス スパゲティサラダ さつま芋のスープ	鶏肉 ハム 厚揚げ	米 油 ケチャップ バター スパゲティ マヨネーズ さつまいも 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり こまつな	手作りゼリー いりこ 豆乳ウエハース	518kcal 15.3g 15.7g
8(火)	ごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのごま和え かぼちゃの味噌汁	鶏肉 ちくわ 豆腐 味噌	米 かたくり粉 油 ごま 砂糖	生姜 ブロッコリー キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ 若布	牛乳 バームクーヘン	554kcal 19.6g 21.0g
9(水)	パン スペイン風オムレツ グリーンサラダ オニオンスープ	卵 牛乳 チーズ ベーコン 豆腐	ロールパン 砂糖 じゃがいも 油 ケチャップ	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり みかん缶 こまつな	牛乳 おかかおにぎり	461kcal 19.7g 17.8g
10(木)	ごはん 煮魚 五目 and え そうめん汁	鯖 油あげ 味噌 蒲鉾	米 砂糖 ごま そうめん	生姜 にんじん こまつな はくさい もやし たまねぎ 葱	牛乳 クラッカーサンド	556kcal 22.3g 21.1g
11(金)	ごはん 肉じゃが煮 じゃこの酢の物 小松菜の味噌汁	豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 味噌	米 じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 ごま 麩	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし 若布 こまつな 大根	牛乳 芋けんぴ おやつ昆布	506kcal 16.5g 15.4g
12(土)	中華丼 ニラスープ 果物	豚肉 いか むきえび 卵	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ 干し椎茸 にら もやし オレンジ	牛乳 スナックパン	483kcal 21.7g 10.9g
14(月)	鶏そぼろごはん きゅうりのおかか and え えのきの味噌汁	鶏ミンチ肉 卵 かつお節 厚揚げ 味噌	米 砂糖 油	にんじん いんげん キャベツ きゅうり コーン えのき たまねぎ チンゲンサイ 若布	牛乳 ココアクリームサンド	501kcal 21.2g 14.8g
15(火)	ごはん 春野菜のがんもどき ツナサラダ 油揚げの味噌汁	豆腐 ちりめんじゃこ 卵 ツナ缶 油あげ 味噌	米 かたくり粉 油 ごま 砂糖 さつまいも	キャベツ にんじん ひじき ほうれんそう もやし たまねぎ 若布	牛乳 サブレ 棒チーズ	520kcal 19.4g 20.5g
16(水)	イタリアンスパゲティ ポテトスープ 果物	ベーコン いか むきえび 豆腐	スパゲティ ケチャップ バター 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ オレンジ	牛乳 きな粉だんご	507kcal 21.7g 17.4g
17(木)	たけのこごはん 魚の香味焼き 小松菜のごま and え 若布のすまし汁	油あげ 鯖 味噌 蒲鉾	米 砂糖 ごま 麩	たけのこ にんじん こまつな はくさい 若布 たまねぎ 大根	飲むヨーグルト 人参ケーキ	523kcal 24.5g 12.2g
18(金)	ごはん すき焼き風煮 じゃが芋の磯 and え 大根の味噌汁	豚肉 焼き豆腐 なると 味噌	米 糸こんにゃく 油 砂糖 じゃがいも 麩	たまねぎ にんじん 葱 生姜 コーン 青のり 大根 こまつな もやし 若布	牛乳 野菜カステラ	526kcal 20.0g 16.8g
19(土)	ごはん 厚揚げの味噌炒め もやしスープ 果物	厚揚げ 豚肉 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも 麩	キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし 若布 パナナ	牛乳 クラッカー おやつ昆布	483kcal 17.3g 14.4g
21(月)	メキシカンピラフ 卵サラダ 野菜スープ	豚ミンチ肉 むきえび 卵 厚揚げ	米 油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん コーン グリンピース 純カレー ブロッコリー キャベツ チンゲンサイ	フルーツヨーグルト カルシウムせんべい	490kcal 17.4g 13.4g
22(火)	ごはん 炒り豆腐 胡瓜の酢の物 大根の味噌汁	豆腐 鶏肉 卵 ちくわ 油揚げ 味噌	米 油 砂糖 麩	にんじん 干し椎茸 グリンピース きゅうり もやし 若布 大根 こまつな	牛乳 黒糖蒸しパン	581kcal 23.6g 19.2g
23(水)	菜の花サンド チキンスープ 果物	卵 ハム 鶏肉	食パン マヨネーズ	ブロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ パナナ	牛乳 チーズいも餅	481kcal 20.7g 19.5g
24(木)	ごはん 白身魚の磯フライ ほうれん草のごま and え じゃが芋の味噌汁	ホキ 卵 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも 麩	青のり ほうれんそう はくさい にんじん コーン たまねぎ 若布	牛乳 おかき 棒ゼリー	500kcal 21.5g 13.8g
25(金)	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツと大豆のサラダ 若布スープ	鶏肉 大豆水煮 厚揚げ	米 砂糖 油 ごま	にんにく キャベツ にんじん きゅうり 若布 たまねぎ チンゲンサイ ぶなしめじ	牛乳 ビスケット おやつ昆布	459kcal 18.2g 17.7g
26(土)	ごはん 焼き魚 じゃが芋の炒め煮 油揚げの味噌汁	鯖 豚肉 油あげ 味噌	米 砂糖 じゃがいも 油 かたくり粉 麩	生姜 にんじん たまねぎ グリンピース 大根 チンゲンサイ 若布	牛乳 バームクーヘン	553kcal 23.0g 20.7g
28(月)	親子丼 和風サラダ 若布の味噌汁	卵 鶏肉 蒲鉾 かつお節 油あげ 味噌	米 砂糖 油 麩	たまねぎ にんじん 葱 干し椎茸 こまつな キャベツ 若布 大根	牛乳 ピザトースト	509kcal 24.4g 14.9g
30(水)	コーンラーメン 野菜の and え物 果物	豚肉 卵 ちくわ	中華麺 ごま 砂糖	にんじん チンゲンサイ コーン 若布 葱 もやし キャベツ パナナ	牛乳 五平餅	494kcal 22.0g 13.5g

＊ 味噌汁・すまし汁・スープ・煮物には、昆布と混合削り節、鶏ガラの天然だしを使用しています。

＊ 都合により、献立、食品名が異なる事があります。