

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ	補食 (18:30~)	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	午後おやつ		
01 木	鶏の照りマヨ丼 バンサンスー スープ(えのき茸・玉葱・わかめ) パイナップル	米、干しとうめん、はるさめ、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏肉、豚肉、卵、かまぼこ	たまねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん、酒、米酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 にゅうめん 麦茶	ブチ肉まん	エネルギー 529 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 15.8 g カルシウム 163 mg
02 金	ご飯 柿 真珠蒸し 和風サラダ 味噌汁(キャベツ・玉葱)	米、もち米、小麦粉、バター、グラニュー糖、油、ごま、片栗粉、黒砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、米みそ、しらす干し	キャベツ、かき(柿)、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、米酢、酒、食塩	牛乳 ごまごまクッキー 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 632 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 26.6 g カルシウム 318 mg
03 土	おかめうどん さつま揚げと刻みこんぶの煮物 バナナ	干しうどん、米、麩(焼い)、砂糖	豚肉、さつま揚げ、かまぼこ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ねぎ、刻みこんぶ、焼のり	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん	牛乳 おかかおにぎり 麦茶	スイートポテト	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 7.6 g カルシウム 170 mg
05 月	しらすご飯 みかん 肉じゃが 三色和え 味噌汁(豆腐・なめこ)	じゃがいも、米、しらたき、ホットケーキ粉、砂糖、油、粉糖、ごま	牛乳、とうふ、卵、豚肉、生クリーム、ヨーグルト、米みそ、しらす干し	もも、みかん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、なめこ	しょうゆ、本みりん、米酢	牛乳 黄桃クラフティー 牛乳	今川焼	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.0 g カルシウム 344 mg
06 火	ちゃんぽんラーメン おでん風煮物 スティックチーズ バナナ	中華めん、米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油	えび、ちくわ、うずら卵、豚肉、チーズ、かまぼこ、あさり、油揚げ、卵	バナナ、板こんにゃく、だいちん、キャベツ、にんじん、ねぎ、焼のり	だし汁(かつお・昆布)、麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん	牛乳 たぬきつねおにぎり 麦茶	スイートポテト	エネルギー 531 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 287 mg
07 水	ご飯 りんご さんまの竜田揚げ キャベツのごま酢和え 味噌汁(じゃがいも、玉葱)	米、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、油、ごま、砂糖	さんま、米みそ	りんごジュース、りんご、キャベツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう	しょうゆ、米酢、酒、食塩、パセリ粉	牛乳 野菜チップス りんごジュース	わかめおにぎり	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 26.2 g カルシウム 188 mg
08 木	バターロールパン パイナップル ごぼうハンバーグ 人参しりしり チンゲン菜のクリームスープ	バターロールパン、米、もち米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉、牛乳、卵、ベーコン	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、もやし、だけのご、干しいたけ	麦茶(抽出液)、ケチャップ、めんつゆ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、酒	牛乳 中華風おこわ 麦茶	フライドポテト	エネルギー 605 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 27.6 g カルシウム 228 mg
09 金	★小江戸カレー ちりめんサラダ スープ(トマト・卵) 洋梨	米、さつまいも、油、砂糖、バター、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、卵、ちりめんじゃこ、卵黄、生クリーム	かぼちゃ、洋梨、たまねぎ、にんじん、トマト、だいちん、きゅうり、ごまつな	カレーウ、米酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 スイートパンプキン 牛乳	チーズドック	エネルギー 662 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 25.3 g カルシウム 326 mg
10 土	豚肉の甘辛丼 オーロラサラダ スープ(キャベツ・人参) りんご	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚肉、卵、米みそ	キャベツ、りんご、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ごま蒸しパン 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 679 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 30.2 g カルシウム 302 mg
12 月	海苔チーズサンド みかん クリスピーチキン ほうれん草の醤油フレンチ コーンスープ	食パン、小麦粉、コーンフレーク、バター、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉もも肉、チーズ、生クリーム、卵、しらす	ほうれんそう、みかん、たまねぎ、クリームコーン、ニンニク、しょうが	しょうゆ、ココア、食塩、米酢、コンソメ、白こしょう、パセリ粉	牛乳 ココア入り ホットケーキ 牛乳	ブチ肉まん	エネルギー 706 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 34.6 g カルシウム 443 mg
13 火	納豆ご飯 りんご かじきの和風ソテー じゃがいもの千切りサラダ 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	米、じゃがいも、きょうざの皮、油、砂糖	かじき、なっとう、カルピス、豚肉、ハム、米みそ	かぼちゃ、りんご、しめじ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、本みりん、米酢、食塩、カレー粉	牛乳 インドサモサ ホットカルピス	チーズドック	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 19.9 g カルシウム 172 mg
14 水	ツナとコーンのスパゲティ 菜果サラダ きのこのかき玉スープ バナナ	スパゲティ、米、バター、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、卵、ツナ(油漬缶)、さけ、生クリーム	バナナ、たまねぎ、キャベツ、コーン、きゅうり、しめじ、えのきたけ、さやいんげん	麦茶(抽出液)、米酢、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	牛乳 鮭寿司 麦茶	カレーポテト	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 22.4 g カルシウム 209 mg
15 木	ブルコギ丼 ミモザサラダ 春雨スープ みかん	米、マヨネーズ、砂糖、バター、はるさめ、油、小麦粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、チーズ、生クリーム、ヨーグルト	みかん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、りんご、たまねぎ	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	牛乳 チーズケーキ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 694 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 37.7 g カルシウム 334 mg
16 金	人参ごはん パイナップル はんぺんのチーズフライ 青菜とハムと卵のソテー 味噌汁(大根・油揚げ・玉葱)	米、小麦粉、油、パン粉、オリーブ油、片栗粉	はんぺん、生クリーム、卵、牛乳、ハム、チーズ、ベーコン、米みそ、油揚げ	ほうれんそう、パイナップル、たまねぎ、かぼちゃ、だいちん、にんじん、ニンニク	麦茶(抽出液)、コンソメ、食塩、しょうゆ、パセリ粉、白こしょう	牛乳 ★ニョッキの クリームソース 麦茶	今川焼	エネルギー 650 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 32.5 g カルシウム 271 mg
17 土	磯うどん 冬瓜のそぼろあん バナナ	ゆでうどん、米、砂糖、油、バター、片栗粉	豚肉、鶏肉、かまぼこ、ベーコン	とうがん、バナナ、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、ねぎ、おくら	麦茶(抽出液)、しょうゆ、酒、本みりん	牛乳 森のおにぎり 麦茶	スイートポテト	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 154 mg

19	豆腐のふわ玉丼 五色野菜のごま醤油和え 豚汁 りんご	米、小麦粉、バター、グラニュー糖、はちみつ、砂糖、ごま、油	牛乳、とうふ、卵、鶏肉、豚肉、油揚げ、米みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、もやし、ねぎ、きゅうり、こんにゃく、ごぼう	しょうゆ、紅茶	牛乳 紅茶マドレーヌ 牛乳	フライドポテト	エネルギー 684 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 31.7 g カルシウム 365 mg
20	野菜パン ポークシチュー 火 ココロコサラダ みかん	じゃがいも、米、油、片栗粉	豚肉、卵、かに(水煮缶)、するめ	たまねぎ、みかん、にんじん、フロccoliリー、カリフラワー、きゅうり、たけのこ、コーン	麦茶(抽出液)、米酢、酒、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	牛乳 かにのスープかけご飯 麦茶 小魚	今川焼	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.0 g カルシウム 162 mg
21	ご飯 りんご ぶりの味噌焼き 水 ひじきの炒め煮 すまし汁(豆腐・葱)	米、食パン(8枚切)45g、マヨネーズ、バター、砂糖、油	牛乳、ぶり、とうふ、卵、米みそ、ちくわ、油揚げ	りんご、ねぎ、にんじん、ひじき、ニンニク、しょうが	ココア、本みりん、酒、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 エッグサンド ココア	ピラフ	エネルギー 702 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 27.8 g カルシウム 333 mg
22	ほうとう風うどん キャベツとしめじのじゃこ炒め 木 スティックチーズ バナナ	ゆでうどん、小麦粉、やまといも、マヨネーズ、オリブ油、油	牛乳、鶏肉、チーズ、米みそ、ベーコン、ちりめんじゃこ、卵、かつお節	キャベツ、バナナ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、たまねぎ、もやし	しょうゆ、中濃ソース、酒、食塩、こしょう	牛乳 洋風お好み焼き 牛乳	プチ肉まん	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.1 g カルシウム 371 mg
23	ケチャップライス パイナップル ローストチキン 金 さつま芋サラダ ブロッコリー スープ(玉葱・セロリ)	ショートケーキ、米、さつまいも、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、チーズ、ベーコン	たまねぎ、パイナップル、ブロッコリー、かぼちゃ、セロリ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ショートケーキ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 857 kcal たんぱく質 33.0 g 脂 質 42.2 g カルシウム 332 mg
24	インディアンスパゲティ 鶏肉とキャベツのバンバンジー 土 スープ(葱・わかめ) みかん	スパゲティ、米、油、ごま、砂糖	鶏肉(ささ身)、卵、豚肉(もも)、焼豚、ベーコン、チーズ(粉チーズ)	みかん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、わかめ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、食塩、米酢、コンソメ、カレー粉	牛乳 焼豚チャーハン 麦茶	スイートポテト	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 202 mg
26	ガバオ丼 れんこんサラダ 月 スープ(キャベツ・玉葱・コーン) りんご	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉(ひき肉)、ツナ(油漬缶)、ベーコン、卵黄	たまねぎ、れんこん、キャベツ、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん	しょうゆ、オイスターソース、コンソメ、食塩、本みりん、酒	牛乳 ベーコンポテトパイ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 677 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 35.3 g カルシウム 273 mg
27	五穀ご飯 パイナップル 鮭のハムマヨ焼き 火 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(油揚げ・ねぎ)	米、マヨネーズ、ビスケット、五穀、粉糖	さけ、ヨーグルト、ハム、油揚げ、米みそ、かつお節	ブロッコリー、パイナップル、バナナ、もも、みかん、ねぎ、キウイ、にんじん	麦茶(抽出液)、しょうゆ	牛乳 フルーツヨーグルトかけ ビスケット 麦茶	チーズドック	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 220 mg
28	年越しうどん みかん 竹輪の磯辺揚げ 水 わかめとコーンのサラダ スティックチーズ	ゆでうどん、食パン、小麦粉、油、バター、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、チーズ、かまぼこ、卵	みかん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、コーン、にんじん、ねぎ	しょうゆ、米酢、本みりん、食塩	牛乳 シュガートースト ホットミルク	マカロニきな粉	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 24.8 g カルシウム 346 mg

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつかます。
- 23日はお誕生日会・クリスマス会です。
- ★印 は新メニューです。
- 🌙印 は手作りの補食を提供する日です。

							
1ヶ月平均栄養価							
							
	エネルギー	560kcal					
	たんぱく質	21.8g					
	脂 質	22.3g					
	塩 分	2.7g					
							