

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)			午前おやつ		栄養価	補食 (18:30~)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の働きを整えるもの	午後おやつ	調味料		
01	ご飯 - 鮭の干草焼き 水 キャベツのごま酢和え - 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	デコボン じゃがいも、米、油、マヨネーズ、ごま(すり)、砂糖	牛乳、さけ、米みそ	デコボン、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ	米粉、食塩、パセリ粉	牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 25.2 g カルシウム 291 mg	わかめおにぎり
02	チーズロールパン - ボークビーンズ 木 切り干し大根とツナの和え物 - 牛乳 いちご	チーズロールパン、米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、ごま(すり)(白)	牛乳、大豆(水)、豚肉(も)、ツナ(油漬)、油揚げ	いちご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、のり	麦茶(抽出液)、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 五目ご飯 麦茶	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.2 g カルシウム 325 mg	スイート パンキン
03	ちらし寿司 - 鶏の唐揚げ 金 白雪サラダ - すまし汁(花枝・わかめ)	白なす、卵、小麦粉、マヨネーズ、バター、ロールパン、麩	牛乳、鶏肉、生クリーム、おから、卵、米みそ	白なす、鶏肉、生クリーム、おから、卵、米みそ	しょうゆ、米酢、酢、酒、食塩、白こしょう	牛乳 ★マリトッツォ 牛乳	エネルギー 714 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 39.1 g カルシウム 314 mg	チーズドック
04	ナポリタン - フレンチサラダ 土 スープ(コーン・青菜) - りんご	スパゲティ、米、油、ごま(すり)(白)、天かす	ハム、チーズ	キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン	麦茶(抽出液)、ケチャップ、中濃ソース、米粉、めんつゆ、食塩、しょうゆ	牛乳 天かすと塩昆布のおにぎり 麦茶	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.5 g カルシウム 204 mg	ブチ肉まん
06	★磯うどん - じゃが芋のそぼろ煮 月 スティックチーズ - ハナナ	ゆでうどん、じゃがいも、米、砂糖、油	豚肉、チーズ、たまねぎ、ウィンナー	たまねぎ、ハナナ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩、カレー粉、タイム粉、こしょう	牛乳 カレーチャーハン 麦茶	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.9 g カルシウム 216 mg	焼きおにぎり
07	鶏の照りマヨ丼 - 和風サラダ 火 すまし汁(かまぼこ・みつば) - りんご	米、小麦粉、バター、粉糖、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、かまぼこ、しらす干し	キャベツ、りんご、きゅうり、みつば、にんじん	キャベツ、りんご、きゅうり、みつば、にんじん	牛乳 わくわくクッキー ココア	エネルギー 660 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 26.6 g カルシウム 302 mg	大学芋
08	納豆ご飯 - 白身魚のフライ 水 青菜もやし人蔘のごま和え - 味噌汁(豆腐・なめこ)	米、小麦粉、バター、粉糖、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、メルルーサ、とうふ(木綿豆)、なつめ、ペーパー、卵、米みそ	いちご、ほうれんそう、カット豆腐、たまねぎ、やし、なめこ、にんじん、ニンニク、まじり	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 パンネトマトソース 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 22.7 g カルシウム 332 mg	ピラフ
09	シム&バターサンド(フルベリー・バター) - ボルシチ 木 カニサラダ - 牛乳	食パン(8枚切)45g、じゃがいも、米、もち米、バター、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、かぼちゃ、たまねぎ、生クリーム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、たけのこ(水煮)、マヨネーズ	麦茶(抽出液)、ケチャップ、米粉、しょうゆ、食塩、コンソメ、酒、こしょう	牛乳 中華風おこわ 麦茶	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.4 g カルシウム 284 mg	ブチ肉まん
10	★カレーライス - 三色和え 金 スープ(ピーマン・えのき茸) - バйнаッフル	米、じゃがいも、小麦粉、粉糖	牛乳、鶏肉、とうふ(木綿豆)、卵	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ピーマン	カレー粉、しょうゆ、米酢、ココア(ピュアココア)、コンソメ、食塩	牛乳 ★豆入りココアケーキ 牛乳	エネルギー 668 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 27.3 g カルシウム 320 mg	今川焼
11	おかめうどん - 筍と油揚げの煮物 土 ハナナ	じゃがいも、干しうどん、マヨネーズ、砂糖、麩(焼)	豚肉、かまぼこ、油揚げ、かつお節	ハナナ、たけのこ(水煮)、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ねぎ、グリーンピース(もどき)	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 じゃがマヨネーズ 麦茶	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.6 g カルシウム 175 mg	チーズドック
13	豚肉のしょうが焼き丼 - じゃがいもの干切りサラダ 月 味噌汁(大根・えのき茸・わかめ) - りんご	米、小麦粉、じゃがいも、油、ごま油、ごま(すり)(白)、砂糖	牛乳、豚肉、ハム(細切り)、米みそ、卵	たまねぎ、りんご240g、だいこん、きゅうり、れんこん、にんじん、えのきたけ、たら、わかめ(乾)	しょうゆ、本みりん、米粉、めんつゆ(3濃縮)、食塩	牛乳 れんこんちりチヂミ 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 26.9 g カルシウム 271 mg	大学芋
14	ご飯 - ★ハンバーグ 火 ほうれん草の醤油フレンチ - スープ(ベーコン・キャベツ・人蔘)	米、ビスケット、砂糖、バター、小麦粉、油、ハンコ(生)	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、生クリーム、ヨーグルト、ベーコン、しらす干し	ほうれん草、パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、レモン(果汁)	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉、タイム	牛乳 チーズケーキ 牛乳	エネルギー 705 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 38.0 g カルシウム 369 mg	今川焼
15	シーフード焼きそば - 白菜サラダ 水 スープ(トマト・卵) - ハナナ	焼きそばめん、米、油、砂糖、片栗粉、ごま(すり)	卵、油揚げ、えのきたけ、おさ(水煮)、ツナ(油漬)、するめ	ハナナ、はくさい、トマト、もやし、キャベツ、みかん(缶)、きゅうり、にんじん	麦茶(抽出液)、中華ソース、しょうゆ、米粉、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 稲荷寿司 小魚 するめ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.0 g カルシウム 252 mg	ハンバーガー
16	ご飯 - 鶏肉のマスタードソース 木 ちりめんサラダ - 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ビスケット、油、はろみ	牛乳、鶏肉(もも)、米みそ(淡色)、ちりめんじゃこ	いちご、ハナナ、みかん(缶)、だいにん、きゅうり、パイナップル(缶)、キウイフルーツ、にんじん	米粉、粉入りマスタード、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 フルーツポンチ ビスケット 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 24.7 g カルシウム 295 mg	焼きおにぎり
17	セサミパン - ボークシチュー 金 ★ココロサラダ - 牛乳	強力粉、じゃがいも、上新粉、薄砂糖、砂糖、油、たま(すり)、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)	デコボン、たまねぎ、にんじん、コロッコ、カレー粉、きゅうり	麦茶(抽出液)、米粉、しょうゆ、食塩	牛乳 ★きりせんしょ 麦茶	エネルギー 681 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 23.6 g カルシウム 345 mg	ブチ肉まん

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)			午前おやつ		栄養価	補食 (18:30~)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の働きを整えるもの	午後おやつ	調味料		
18	和風スパゲティ - スープ(キャベツ・人蔘) 土 きゅうりのごまマヨネーズ - りんご	米、スパゲティ、マヨネーズ、油、ごま(すり)(白)	鶏肉(さき身)、豚肉(もも)、干しえび、かつお節	キャベツ、りんご、にんじん、きゅうり、しめじ、しいたけ、ピーマン、のり	麦茶(抽出液)、しょうゆ、食塩、コンソメ、白こしょう、パセリ粉、こしょう	牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.7 g カルシウム 204 mg	ごまかぼちゃ ボール
20	みそラーメン - スティックチーズ 月 フロccoliーサラダ - ハナナ	中華めん(生)、もち米、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	豚肉(さき身)、あずき(乾)、なると、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	ハナナ、フロccoliー、もやし、ポルコ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが	麦茶(抽出液)、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳 おはぎ 麦茶	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 17.8 g カルシウム 243 mg	大学芋
22	ホットドッグ - 青菜とハムと卵のソテー 水 こぶき芋 - スープ(キャベツ・人蔘・玉葱)	ホットドッグパン(26g)、じゃがいも、米、砂糖、バター、油	ワインナー、鶏肉(もも)、ハム、さけ(缶)	ほうれん草、パイナップル、キャベツ、たまねぎ、さやいんげん、にんじん、のり、レモ	麦茶(抽出液)、ケチャップ、米粉、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 鮭寿司 麦茶	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.5 g カルシウム 177 mg	マカロニきな粉
23	五穀ご飯 - 筑前煮(里芋) 木 五色野菜のごま醤油和え - 味噌汁(わかめ・玉葱)	米、さといも、さつまいも、砂糖、五穀、ごま(すり)(白)、油	鶏肉(小骨切り)、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、にんじん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、こんにゃく、もやし、きゅうり、ピーマン、わかめ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 野菜チップス 麦茶	エネルギー 420 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 10.8 g カルシウム 213 mg	チーズドック
24	ご飯 - 真珠煮し 金 パンサンスー - 豆苗入り卵スープ	米、もち米、小麦粉、クラッシュ、バター、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵	デコボン、もやし、きゅうり、トマト、にんじん、しょうが	しょうゆ、米粉、紅茶(抽出液)、食塩、コンソメ、紅茶(茶)	牛乳 ミルクティーマドレーヌ 牛乳	エネルギー 656 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 26.2 g カルシウム 278 mg	ブチ肉まん
25	肉味噌うどん - 白いんげん豆煮 土 お浸し(青菜・人蔘) - ハナナ	干しうどん、ホットケーキ、砂糖、バター、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉(もも)、肉、いんげん(もも)、卵、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ワインナー、かつお節	ほうれん草、ハナナ、にんじん、たけのこ(水煮)、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ワインナーチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.6 g カルシウム 377 mg	焼きおにぎり
27	ふりかけご飯 - 宝袋煮 月 お浸し(青菜・キャベツ・人蔘) - 味噌汁(麩・玉葱)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、麩(焼)	牛乳、鶏肉(もも)、油揚げ、うすら頭(水煮)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、卵黄、かつお節	パイナップル、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ふりかけ(のり玉)、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ベーコンポテトパイ 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 25.8 g カルシウム 330 mg	大学芋
28	エッグサンド - 鶏肉の照り焼き 火 もやしとピーマンのソテー - コーンスープ	食パン(8枚切)45g、米、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏肉(もも)、牛乳、卵、生クリーム	いちご、もやし、たまねぎ、ピーマン、たけのこ(水煮)、えのきたけ、にんじん、ねぎ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ、パセリ粉、白こしょう、こしょう	牛乳 中華風スープかけご飯 麦茶	エネルギー 658 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 31.9 g カルシウム 204 mg	ごまかぼちゃ ボール
29	ツナとコーンのスパゲティ - ごま味噌和え 水 スープ(葱・わかめ) - りんご	スパゲティ、砂糖、せんべい(焼たべい)32g、バター、小麦粉、オリーブ油、ごま(すり)(白)、ごま	牛乳、ツナ(油漬)、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳、たまねぎ、ごま、ホールのコーン、キャベツ、ねぎ、さやいんげん、わかめ	麦茶(抽出液)、食塩、しょうゆ、コンソメ	牛乳 牛乳みかん巻 せんべい 麦茶	エネルギー 496 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.5 g カルシウム 284 mg	チーズドック
30	人蔘ごはん - 肉じゃが 木 れんこんサラダ - 味噌汁(白菜・油揚げ)	米、じゃがいも、肉、ホットケーキ、砂糖、しょうゆ、油、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、ツナ(油漬)、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	デコボン、れんこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、グリーンピース、ひじき	しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ヨーグルト入りマフィン 牛乳	エネルギー 749 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 33.8 g カルシウム 339 mg	ポップコーン
31	ご飯 - はんぺんのチーズフライ 金 ブロccoliーのおかか和え - 豚汁	米、食パン(6枚切)60g、油、マヨネーズ、パン粉、小麦粉	牛乳、はんぺん(無糖)、豚肉(もも)、生クリーム、卵、チーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)、油揚げ、かつお	いちご、フロccoliー、だいにん、にんじん、ねぎ、こんにゃく、ごぼう	しょうゆ	牛乳 しらす干しマヨネーズ 牛乳	エネルギー 656 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 27.8 g カルシウム 393 mg	焼きおにぎり

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。
- 3日は誕生会・ひな祭り会です。
- 7日の『わくわくクッキー』はすみれくみが作ります。
- 都合により一部変更する場合があります。
- ★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。
- ☆印 はすみれくみのリクエストメニューです。

1ヶ月平均栄養価
エネルギー 546kcal
たんぱく質 20.6g
脂質 21.0g
塩分 2.40g