

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	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		
1 土	中華丼 わかめスープ ほうれん草の磯香和え 果物(みかん)	ごはん/上白糖/ごま油/かたくり粉	豚小間/わかめ(乾燥、水戻し)/焼きのり/かつお加工品(削り節)	玉葱/にんじん/生椎茸/キャベツ/ぶなしめじ/ねぎ/ほうれん草/えのきたけ/温州蜜柑(普通、生)	せんべい牛乳 グラツッカー、麦茶	エネルギー 493 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.4 g
3 月	スパゲティミートソース コンソメスープ 大根のレモン風味 果物(バナナ)	マカロニ・スパゲッティ/大豆油/無塩バター/三温糖/オリーブ油	豚ひき肉/ウィンナー/ロースハム	にんじん/玉葱/トマト缶詰(ホール)/キャベツ/セロリ/だいこん/レモン(果汁、生)/ブロッコリー/バナナ	フルーツきんとん牛乳 ビスケット・麦茶	エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.8 g
4 火	ぶどうパン 白身魚のフライ 付け合わせ(キャベツ・トマト) 豆乳みそスープ 果物(みかん)	ぶどうパン/薄力粉/パン粉(乾燥)/大豆油/なたね油/じゃがいも	まがれい/たまご/ベーコン/調製豆乳	キャベツ/トマト/玉葱/にんじん/温州蜜柑(普通、生)	チーズ塩昆布おにぎり牛乳 ビスケット・麦茶	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.8 g
5 水	豚肉のしょうが焼き丼 味噌汁(厚揚げ・里芋) もやしと春雨のサラダ 果物(りんご)	ごはん/大豆油/かたくり粉/緑豆はるさめ/とうもろこし缶詰(赤身)/ごま(いり)/三温糖/ごま油	豚小間/生揚げ/生わかめ/まぐろ缶詰(油漬ルータイプ)	キャベツ/玉葱/にんじん/ぶなしめじ/しょうが/こまつな/ねぎ/赤ピーマン/りよくとうもやし/きゅうり/りんご	人参カップケーキ牛乳 グラツッカー、麦茶	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.2 g
6 木	とうもろこしご飯 白菜のとろみ汁 BBQチキン 水菜のサラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)/きび(精白粒)/とうもろこし缶詰(赤身)/さいとも/かり粉/マーマレード(高糖度)	木綿豆腐/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬ルータイプ)	にんじん/ほくさい/干し椎茸/葉ねぎ/にんにく(りん茎)/しょうが/きょうな/アラマツ/もやし/だいこん/きゅうり/バナナ	ハムとキャベツのバスタ牛乳 ビスケット・麦茶	エネルギー 537 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.4 g
7 金	ご飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 鯖タツタ 酢の物 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/かたくり粉/大豆油/三温糖	油揚げ/わかめ(乾燥、水戻し)/まさば/まぼこ	玉葱/しょうが/きゅうり/バレンシアオレンジ	もちもちチーズパン牛乳 せんべい・麦茶	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.3 g
8 土	鶏マヨ丼 味噌汁(さつまい芋) 厚揚げと青梗菜の煮 果物(バナナ)	ごはん/三温糖/大豆油/さつまいも/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/生揚げ	玉葱/キャベツ/ねぎ/チンゲンツアイ/バナナ	せんべい牛乳 グラツッカー、麦茶	エネルギー 557 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g
10 月	ごはん 味噌汁(カブ) 豚こま天 カラフル納豆あえ 果物(青りんご[王林])	ごはん/薄力粉/大豆油/とうもろこし缶詰(赤身)/三温糖	絹ごし豆腐/豚小間/挽きわり納豆	えのきたけ/かぶ(葉)/ねぎ/しそ葉/しょうが/ほうれん草/だいずもやし/にんじん/りんご	玄米フレークスナック牛乳 塩せんべい・麦茶	エネルギー 557 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.3 g
11 火	中華丼 わかめスープ 海苔マヨ和え 果物(みかん)	ごはん/上白糖/ごま油/かたくり粉	豚小間/わかめ(乾燥、水戻し)/絹ごし豆腐/焼きのり	玉葱/にんじん/生椎茸/キャベツ/えのきたけ/ねぎ/ほうれん草/だいずもやし/温州蜜柑(普通、生)	じゃこトースト牛乳 ビスケット・麦茶	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.7 g
12 水	れんこんカレー 野菜とソーセージのスープ ひじきとささ身のサラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)/大豆油	豚モモ(脂身付き)/パルメザンチーズ/脱脂粉乳/ウィンナー/ひじき/鶏成鶏肉ささ身	玉葱/にんじん/れんこん/西洋かぼちゃ/ほくさい/パセリ/キャベツ/チンゲンツアイ/ぶなしめじ/バナナ	マカロニのきな粉かけ牛乳 グラツッカー、麦茶	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.4 g
13 木	わかめうどん スコップコロッケ(鮭) 花野菜の酢醤油和え 果物(オレンジ)	干しうどん(乾)/じゃがいも/大豆油/パン粉(乾燥)/オリーブ油/白ごま(いり)	豚小間/カットわかめ/しろさけ/パルメザンチーズ/牛乳	にんじん/玉葱/ぶなしめじ/ブロッコリー/カリフラワー/バレンシアオレンジ	切干し大根おにぎり牛乳 ビスケット・麦茶	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 3.4 g
14 金	ごはん 豚汁 焼き魚(ぶり) ごまあえ 果物(りんご)	ごはん/さいとも/白すりごま/三温糖	豚小間/木綿豆腐/油揚げ/ぶり	だいこん/にんじん/ごぼう/ねぎ/玉葱/ほうれん草/りんご	レモンケーキ牛乳 塩せんべい・麦茶	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.0 g
17 月	スパゲティミートソース コンソメスープ 大根のレモン風味 果物(バナナ)	マカロニ・スパゲッティ/大豆油/無塩バター/三温糖/オリーブ油	豚ひき肉/ウィンナー/ロースハム	にんじん/玉葱/トマト缶詰(ホール)/キャベツ/セロリ/だいこん/レモン(果汁、生)/ブロッコリー/バナナ	フルーツきんとん牛乳 ビスケット・麦茶	エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.8 g
18 火	ぶどうパン 白身魚のフライ 付け合わせ(キャベツ・トマト) 豆乳みそスープ 果物(みかん)	ぶどうパン/薄力粉/パン粉(乾燥)/大豆油/なたね油/じゃがいも	まがれい/たまご/ベーコン/調製豆乳	キャベツ/トマト/玉葱/にんじん/温州蜜柑(普通、生)	チーズ塩昆布おにぎり牛乳 ビスケット・麦茶	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.8 g
19 水	豚肉のしょうが焼き丼 味噌汁(厚揚げ・里芋) もやしと春雨のサラダ 果物(りんご)	ごはん/大豆油/かたくり粉/緑豆はるさめ/とうもろこし缶詰(赤身)/ごま(いり)/三温糖/ごま油	豚小間/生揚げ/生わかめ/まぐろ缶詰(油漬ルータイプ)	キャベツ/玉葱/にんじん/ぶなしめじ/しょうが/こまつな/ねぎ/赤ピーマン/りよくとうもやし/きゅうり/りんご	人参カップケーキ牛乳 グラツッカー、麦茶	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.2 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	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		エネルギー	たんぱく質
20 木	とうもろこしご飯 白菜のとりみ汁 BBQチキン 水菜のサラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／とうもろこし缶詰(体別)／さといも／かたくり粉／マーマレード(高糖度)	木綿豆腐／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬フルーフ)	にんじん／はくさい／干し椎茸／葉ねぎ／にんにく(りん茎)／しょうが／きょうな／アラタマ／もやし／だいこん／きゅうり／バナナ	ハムとキャベツの Pasta 牛乳 ビスケット・麦茶	537 kcal 18.3 g	脂質 18.1 g 食塩相当量 2.4 g
21 金	ご飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 鯖タツタ 酢の物 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／かたくり粉／大豆油／三温糖	油揚げ／わかめ(乾燥、水戻し)／まさば／かまぼこ	玉葱／しょうが／きゅうり／パレンシアオレンジ	もちもちチーズパン 牛乳 せんべい・麦茶	521 kcal 18.5 g	脂質 15.2 g 食塩相当量 1.3 g
22 土	鶏マヨ丼 味噌汁(さつまい芋) 厚揚げと青梗菜の煮 果物(バナナ)	ごはん／三温糖／大豆油／さつまいも／上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／わかめ(乾燥、水戻し)／生揚げ	玉葱／キャベツ／ねぎ／チンゲンツアイ／バナナ	せんべい 牛乳 クラッカー・麦茶	557 kcal 16.0 g	脂質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g
25 火	人参ごはん ミネストローネ クリスマスミートローフ スノーマンサラダ 果物(みかん) お誕生日プチゼリー	ごはん／マカロニスバゲッティ／大豆油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(体別)／パン粉(乾燥)／三温糖／オレンジゼリー	ベーコン／ウィンナー／豚ひき肉／牛乳／たまご／プロセスチーズ／ヨーグルト(全脂無糖)／クリームチーズ	にんじん／トマト缶詰(ホール)／玉葱／キャベツ／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	クリスマスケーキ 牛乳 ビスケット・麦茶	589 kcal 19.7 g	脂質 18.6 g 食塩相当量 1.1 g
26 水	れんこんカレー 野菜とソーセージのスープ ひじきとささ身のサラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／大豆油	豚モモ(脂身付き)／パルメザンチーズ／豚脂粉乳／ウィンナー／ひじき／鶏成鶏肉ささ身	玉葱／にんじん／れんこん／西洋かぼちゃ／はくさい／パセリ／キャベツ／チンゲンツアイ／ぶなしめじ／バナナ	マカロニのきな粉かけ 牛乳 クラッカー・麦茶	551 kcal 20.4 g	脂質 15.8 g 食塩相当量 1.4 g
27 木	わかめうどん スコップコロッケ(鮭) 花野菜の酢醤油和え 果物(オレンジ)	干しうどん(乾)／じゃがいも／大豆油／パン粉(乾燥)／オリーブ油／白ごま(いり)	豚小間／カットわかめ／しろさけ／パルメザンチーズ／牛乳	にんじん／玉葱／ぶなしめじ／ブロッコリー／カリフラワー／パレンシアオレンジ	切干し大根おにぎり 牛乳 ビスケット・麦茶	547 kcal 21.7 g	脂質 14.7 g 食塩相当量 3.4 g
28 金	ごはん 豚汁 焼き魚(ぶり) ごまあえ 果物(りんご)	ごはん／さといも／白すりゴマ／三温糖	豚小間／木綿豆腐／油揚げ／ぶり	だいこん／にんじん／ごぼう／ねぎ／玉葱／ほうれんそう／りんご	レモンケーキ 牛乳 塩せんべい・麦茶	512 kcal 17.6 g	脂質 15.4 g 食塩相当量 1.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

補食

月～金	日替わりごはん、麦茶
-----	------------

※補食は午後6時30分までに提供します。

☆補食は夕食までの繋ぎを目的としているので影響の内容、少量のご飯を提供いたします。

☆補食は人数が少ない時、急な捕食人数の追加やその他都合により、おせんべいになる場合があります。

備考

☆都合により給食の献立内容を変更する場合があります。

☆食材はできるだけ添加物の少ない新鮮なものを使用しています。

☆アレルギー児の対応として五大アレルゲン(牛乳・卵・大豆・小麦粉・米)については代替食、それ以外は除去食を基本としています。

☆園庭で育てた野菜を給食に使用することがあります。