



給食予定献立表



日	曜日	献立名 昼食	10時のオヤツ		材料		栄養価		使っている主な材料			
			3時のオヤツ		材料		幼児	乳児	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他
1	月	そぼろどん ぶろっこりーさらだ ぐだくさんみそしる	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳	エネルギー 472kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.8g カルシウム 85mg 食塩 1.5g	エネルギー 451kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.1g カルシウム 160mg 食塩 1.3g	豚ミンチ上,卵 ツナ缶 豆腐,合わせみそ	たまねぎみじん切り ブロッコリー, MIX・ベジタブル 冷凍ミリベジ 小松菜,人参,青ねぎ	米, サラダ油, さとう ドレッシング 里芋	こいくちしょうゆ, 酒 出汁		
2	火	やきそば さんしょくあえ ぐだくさんすーぷ	こぎかなすなつく ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳	エネルギー 482kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.4g カルシウム 225mg 食塩 1.5g	エネルギー 465kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g カルシウム 283mg 食塩 1.6g	豚肉, 花かつお 豆腐, わかめ	キャベツ, 人参, たまねぎ, ピーマン もやし, きゅうり, 人参 えのき, 玉ねぎ, ほうれん草, 人参	焼そば用蒸し麺 1kg さとう	焼そばソース こいくちしょうゆ 化学調味料無添加ガラスープ, 水		
3	水	けんぼうきねんび										
4	木	みどりのひ										
5	金	こどものひ										
6	土	つなびらふ ぐだくさんすーぷ ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう	鉄入りウエハース 牛乳	エネルギー 598kcal たんぱく質 16.4g 脂質 13.7g カルシウム 287mg 食塩 1.2g	エネルギー 494kcal たんぱく質 20.1g 脂質 16.3g カルシウム 294mg 食塩 1.1g	ツナ缶 木綿豆腐, わかめ	たまねぎ, コーン, 人参, ピーマン えのき, ブロッコリー, 玉ねぎ, ほうれん草 人参 バナナ	米, サラダ油	フイヨン, 沖縄の塩 化学調味料無添加ガラスープ, 水		
8	月	しんちゃごはん にくいりころっけ ほうれんそうとコーンのあえもの みそしる	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳	エネルギー 532kcal たんぱく質 15.5g 脂質 11.3g カルシウム 284mg 食塩 2.1g	エネルギー 405kcal たんぱく質 13.3g 脂質 9.5g カルシウム 246mg 食塩 1.5g	豆腐, わかめ, 合わせみそ	ほうれん草, 人参, コーン 玉ねぎ	米 サラダ油	まつ茶, 煎茶, 食塩5kg, 酒 ランチ肉入りコロッケ 減塩中濃ソース こいくちしょうゆ 出汁		
9	火	ごはん さけのまよやき やさいそてー かぼちゃのこんそめすーぷ みかんかん	こぎかなすなつく ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳	エネルギー 584kcal たんぱく質 23.8g 脂質 13.6g カルシウム 195mg 食塩 1.7g	エネルギー 387kcal たんぱく質 16.7g 脂質 9.4g カルシウム 169mg 食塩 1.3g	鮭	パセリ キャベツ, 人参, たまねぎ 玉ねぎ, 南瓜, セレクト パセリ みかん缶 4号缶	米 パン粉, マヨネーズ	食塩5kg フイヨン, 食塩5kg コンソメJ, こいくちしょうゆ		
10	水	むぎごはん たんどりーちきん はくさいとひじきのさらだ みそしる	うえはーす ぎゅうにゅう	ウエハース 牛乳	エネルギー 606kcal たんぱく質 29.3g 脂質 23.1g カルシウム 383mg 食塩 1.8g	エネルギー 439kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.6g カルシウム 330mg 食塩 1.6g	鶏肉, 合わせみそ ひじき, ツナ缶 合わせみそ	はくさい, 人参 冷凍ミリベジ 小松菜	米, はくばく 押麦 はちみつ ゴマドレッシング ダイスポテト	酒, カレー粉 出汁		
11	木	ろーるばん みーとなす さっぱりさらだ きのこすーぷ	ごまいりあじつけいりこ ぎゅうにゅう	イリコ 牛乳	エネルギー 489kcal たんぱく質 20.3g 脂質 21.2g カルシウム 201mg 食塩 1.9g	エネルギー 346kcal たんぱく質 15.1g 脂質 14.9g カルシウム 218mg 食塩 1.8g	牛ミンチ ベーコン	玉ねぎ, 人参, なす, ピーマン キャベツ, きゅうり, 人参 冷凍しいたけスライス, しめじ, えのき	ロールパン サラダ油 ドレッシング	ケチャップ カゴメ・マトビュレ フィルム ウスターソース コンソメJ		
12	金	ごはん さわらのごまみそやき さといものおかかに だいこんのすましじる ばなな	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳	エネルギー 500kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.1g カルシウム 196mg 食塩 0.8g	エネルギー 388kcal たんぱく質 15g 脂質 10.3g カルシウム 179mg 食塩 0.7g	さわら, 合わせみそ 花かつお わかめ	人参 大根, 白ねぎ バナナ L	米 白すりごま 里芋, さとう	本みりん こいくちしょうゆ, 酒 こいくちしょうゆ, 出汁		
13	土	たにんどん ぐだくさんみそしる ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう	鉄入りウエハース 牛乳	エネルギー 554kcal たんぱく質 25.3g 脂質 16.9g カルシウム 409mg 食塩 1.7g	エネルギー 469kcal たんぱく質 21.8g 脂質 14.9g カルシウム 353mg 食塩 1.3g	豚肉, 卵 (冷)きざみあげ, 合わせみそ	たまねぎ キャベツ, 干しいたけ, ごぼう, 人参 青ねぎ バナナ	米	こいくちしょうゆ, みりん風調味料 酒 出汁		
15	月	ごはん さかなのふらい ひじきのごもくに はるさめすーぷ ももかん	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳	エネルギー 574kcal たんぱく質 21.4g 脂質 13.2g カルシウム 247mg 食塩 1.5g	エネルギー 435kcal たんぱく質 17.8g 脂質 10.4g カルシウム 254mg 食塩 1.2g	白身魚フライ ひじき, 大豆, (冷)焼ちくわ	人参, 冷凍キヌサヤスライス ほうれん草, コーン 黄桃缶	米 サラダ油 さとう 春雨	出汁, こいくちしょうゆ フイヨン, こいくちしょうゆ		
16	火	まめごはん ちくぜんに つなさらだ みそしる	こぎかなすなつく ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳	エネルギー 592kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.9g カルシウム 307mg 食塩 1.8g	エネルギー 478kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.6g カルシウム 309mg 食塩 1.4g	鶏肉, 厚あげ ツナ缶 合わせみそ	グリーンピース レンコン, ごぼう, 大根, 人参, 三度豆 人参, キャベツ 玉ねぎ, 青ねぎ	米 さとう マヨネーズ 麩	食塩1kg, 酒, 昆布 こいくちしょうゆ, みりん風調味料 酒 出汁		

日	曜日	献立名	10時のオヤツ	材料	栄養価		使っている主な材料			
		昼食	3時のオヤツ	材料	幼児	乳児	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他
17	水	むぎごはん ぶたにくのみそいため かいそうさらだ たまごすーぷ	うえはーす ぎゅうにゅう じゃこまよとーすと ぎゅうにゅう	ウエハース 牛乳 食パン、マヨネーズ ちりめんじゃこ 牛乳	エネルギー 541kcal 蛋白質 24.3g 脂質 16g カルシウム 224mg 食塩 1.2g	エネルギー 406kcal 蛋白質 20.4g 脂質 12.7g カルシウム 206mg 食塩 1.1g	豚肉、業務用赤だし 海藻サラダ 凍結全卵、鶏ガラスープ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、コーン 冷 刻みほうれん草	米、はくばく 押麦 サラダ油、さとう、片栗粉 マツト ごま醤油ドレッシング 白いりごま	こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン、酒
18	木	★ものがたりめにゆー★ ちょうちよのちらし寿司 しろみざかなのてりやき はなふのすましじる りんご	ごまいりあじつけいりこ ぎゅうにゅう おほなのくつきー ぎゅうにゅう	イリコ 牛乳 小麦粉、コーンスターチ、バター 粉砂糖、卵、加糖練乳、いちご、抹茶 牛乳	エネルギー 486kcal 蛋白質 18g 脂質 12.8g カルシウム 182mg 食塩 1.2g	エネルギー 331kcal 蛋白質 15.3g 脂質 7.2g カルシウム 206mg 食塩 1g	のり、桜でんぶ、オムライスシート ホキ	きゅうり、きぬさや、人参 えのき、青ねぎ りんご	米 さとう、サラダ油 花麩	ちらし寿司の素、***型抜き*** こいくちしょうゆ、酒 こいくちしょうゆ、出汁
19	金	★ものがたりめにゆー★ みーとそーすすばげてい ほうれんそうのさらだ ぼとふ	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう ほうむくーへん ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 扇バウム 5個入 牛乳	エネルギー 783kcal 蛋白質 27.5g 脂質 32.3g カルシウム 246mg 食塩 2.1g	エネルギー 583kcal 蛋白質 20g 脂質 23.8g カルシウム 194mg 食塩 1.4g	牛豚ミンチ ツナ缶 ウィンナー斜めスライス	玉ねぎ、人参、マッシュルーム ほうれん草、人参 キャベツ、人参、たまねぎ、ブロッコリー パセリ	スパゲティ マヨネーズ じゃがいも	ケチャップ、ハヤシルー コンソメJ、食塩1kg
20	土	ごもくやきめし ぐだくさんみそしる ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう おたのしみ ぎゅうにゅう	鉄入りウエハース 牛乳 カルテツ やさいラムネ 牛乳	エネルギー 537kcal 蛋白質 17.5g 脂質 13.8g カルシウム 254mg 食塩 0.9g	エネルギー 432kcal 蛋白質 16.7g 脂質 13.2g カルシウム 308mg 食塩 1.1g	豚ミンチ 並、ひじき 木綿豆腐、(冷)きざみあげ わかめ、味噌	コーン、玉ねぎ、人参、ピーマン 人参 バナナ	米、サラダ油	コンソメJ、こいくちしょうゆ 出汁
22	月	ごはん ちぐさやき しらすとあげのさらだ みそしる	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうかんてん ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳 イナシヨク 牛乳寒天の素、水 牛乳、みかん 牛乳	エネルギー 530kcal 蛋白質 23.9g 脂質 16.9g カルシウム 348mg 食塩 1.5g	エネルギー 433kcal 蛋白質 20.5g 脂質 15.9g カルシウム 302mg 食塩 1.2g	凍結全卵、鶏肉 (冷)きざみあげ、ちりめんじゃこ 合わせみそ	たまねぎみじん切り、(冷)アイスキャロット 冷 刻みしいたけ イワタニ、グリーンピース キャベツ 人参、冷凍ミリベジ 小松菜	米 やまいも ドレッシング	こいくちしょうゆ、食塩1kg 出汁
23	火	しょくぱん たらのかれーむにえる ぶろっこりーとつなのいためもの ぱんぷきんすーぷ ばいんかん	ござかなすなつく ぎゅうにゅう おにぎり ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳 米、鉄入りふりかけ、板のり・2g 牛乳	エネルギー 576kcal 蛋白質 26.5g 脂質 17.2g カルシウム 275mg 食塩 2.6g	エネルギー 453kcal 蛋白質 21.1g 脂質 13.2g カルシウム 211mg 食塩 2.1g	たら ツナ缶 牛乳	ブロッコリー、人参 南瓜、たまねぎみじん切り サニーサイドパインチビット	食パン 小麦粉、サラダ油、バター サラダ油 クリームシチューの素	カレー粉、食塩1kg 食塩1kg
24	水	むぎごはん とりにくのやさいあんかけ のりあえ みそしる	うえはーす ぎゅうにゅう たいやき ぎゅうにゅう	ウエハース 牛乳 ミニたいやき 牛乳	エネルギー 550kcal 蛋白質 24.4g 脂質 17.8g カルシウム 292mg 食塩 1.8g	エネルギー 437kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.4g カルシウム 254mg 食塩 1.7g	鶏肉、鶏ガラスープ かに風味淡雪、のり 豆腐、わかめ、合わせみそ	タケノコ 水煮1.8kg、はくさい、人参、玉ねぎ ほうれん草、しめじ もやし	米、はくばく 押麦 片栗粉、サラダ油、片栗粉 さとう	酒、こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 出汁
25	木	はやしらいす あすばらそてー こーんさらだ	ごまいりあじつけいりこ ぎゅうにゅう ★おたんじょうびめにゆー★ おたんじょうびけーき ぎゅうにゅう	イリコ 牛乳 昭和ホットケーキミックス600g サラダ油、豆乳、ホイップ デザートソースいちご、牛乳	エネルギー 689kcal 蛋白質 23.4g 脂質 28g カルシウム 206mg 食塩 1.9g	エネルギー 506kcal 蛋白質 18.9g 脂質 17.6g カルシウム 220mg 食塩 1.6g	豚肉 ウィンナー斜めスライス	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、セレクト パセリ グリーンアスパラ、人参 コーン、枝豆、人参	米、サラダ油、ハヤシルー マヨネーズ	ケチャップ フィヨン
26	金	ごはん あじのしおやき きりこんぶに とんじる おれんじ	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう ちぢみ ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 冷凍ちくわハーブ25、にら、人参 たまねぎ、小麦粉、沖縄の塩、水 ごま油、米酢、こいくちしょうゆ さとう、牛乳	エネルギー 457kcal 蛋白質 22.4g 脂質 11g カルシウム 242mg 食塩 2.1g	エネルギー 325kcal 蛋白質 16.7g 脂質 9.4g カルシウム 208mg 食塩 1.5g	あじ 昆布、ミニさつま揚げスライス 豚肉、合わせみそ	人参、いんげん、干しいたけ 大根、ごぼう、人参、青ねぎ オレンジ	米 さとう こんにやく・糸	食塩1kg、酒 こいくちしょうゆ、出汁 出汁
27	土	わかめうどん こうやどうふに ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう おたのしみ ぎゅうにゅう	鉄入りウエハース 牛乳 カルテツ やさいラムネ 牛乳	エネルギー 466kcal 蛋白質 14.5g 脂質 8.9g カルシウム 307mg 食塩 1.5g	エネルギー 411kcal 蛋白質 14.5g 脂質 10g カルシウム 304mg 食塩 1.6g	わかめ、つすあげ、かまぼこ 高野豆腐	青ねぎ しいたけ、人参、冷凍キヌサヤスライス バナナ	うどん さとう	出汁、めんつゆ、みりん風調味料 こいくちしょうゆ、みりん風調味料 酒
29	月	ゆかりごはん ぶたにくのしょうがやき まかるにとぶろっこりーのさらだ みそしる	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう きなこらすく ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳 食パン、さとう、きな粉、バター 牛乳	エネルギー 548kcal 蛋白質 24g 脂質 15.9g カルシウム 200mg 食塩 1.4g	エネルギー 396kcal 蛋白質 18.3g 脂質 11.9g カルシウム 201mg 食塩 1g	豚肉 刻みハム (冷)きざみあげ、合わせみそ	ゆかり 玉ねぎ、人参、土生姜 ブロッコリー 大根	米 マカロニ、マヨネーズ	本みりん、こいくちしょうゆ、酒 出汁
30	火	ごはん とりじゃが ほうれんそうのごまあえ わかめすーぷ	ござかなすなつく ぎゅうにゅう やきどーなつ ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳 焼きドーナツ 牛乳	エネルギー 502kcal 蛋白質 19.3g 脂質 14.6g カルシウム 227mg 食塩 1g	エネルギー 393kcal 蛋白質 15.1g 脂質 13.2g カルシウム 204mg 食塩 1.1g	鶏小間並 わかめ、鶏ガラスープ	たまねぎ、人参、グリーンピース ほうれん草、人参 冷凍しいたけスライス、青ねぎ	米 じゃがいも、さとう ごま、さとう	こいくちしょうゆ、酒 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ
31	水	ちゃんぽん ぎょうざ なむる	うえはーす ぎゅうにゅう ひーちよーぐると ぎゅうにゅう	ウエハース 牛乳 黄桃缶、ヨーグルト、さとう 牛乳	エネルギー 519kcal 蛋白質 24.4g 脂質 15.7g カルシウム 272mg 食塩 1.1g	エネルギー 417kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.8g カルシウム 217mg 食塩 1g	豚肉、なると巻	人参、はくさい、青ねぎ もやし、きゅうり、人参	冷凍ラーメン200gパック ごま油、さとう	塩ラーメンスープ 焼キョーザ こいくちしょうゆ、食酢1.8L

仕入れの都合でメニューが変更になることがあります。ご了承下さい。