



給食予定献立表

日	曜日	献立名		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	
1	火	むぎごはん とりのさっぱり ほうれんそうのおひたし みそしる	うえはーす ぎゅうにゅう きなこけーき	ウエハース 牛乳 昭和ホットケーキミックス600g さとう,きな粉,バター 有機豆乳無調整 牛乳	エネルギー 526kcal たんぱく質 21.8g 脂質 13.3g カルシウム 243mg 食塩 1.7g	エネルギー 353kcal たんぱく質 15.5g 脂質 8.2g カルシウム 185mg 食塩 1.4g	鶏肉 合わせみそ	玉ねぎ,人参,ピーマン,土生姜 ほうれん草,人参 しめじ,青ねぎ	米,はくばく 押麦 さとう さとう じゃがいも	酒,食酢1.8L,こいくちしょうゆ,水 出汁,こいくちしょうゆ 出汁	
2	水	ごはん にくどうふ もやしのあえもの みそしる	こぎかなすなっく ぎゅうにゅう かれーとーすど	小魚スナック 牛乳 超熟食パン,玉ねぎ ウィンナー斜めスライス カレールー,チーズ、牛乳	エネルギー 633kcal たんぱく質 32.2g 脂質 22.2g カルシウム 446mg 食塩 2.2g	エネルギー 495kcal たんぱく質 25.9g 脂質 18.6g カルシウム 382mg 食塩 1.7g	豚肉,豆腐 (冷)きざみあげ,わかめ 合わせみそ	はくさい,玉ねぎ,人参,青ねぎ もやし,小松菜,人参 大根	米 きび砂糖 さとう	出汁,こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン,酒 こいくちしょうゆ 出汁	
3	木	ごはん えびふらい まかにさらだ やさいすーぷ すいか	ぼーろ ぎゅうにゅう ぼっふーこーん ぎゅうにゅう	にんじんポーロ 牛乳 ポップコーン,サラダ油,食塩1kg 牛乳	エネルギー 471kcal たんぱく質 15g 脂質 11.8g カルシウム 201mg 食塩 1.2g	エネルギー 335kcal たんぱく質 10.4g 脂質 7.3g カルシウム 155mg 食塩 1.2g	エビフライ 20g 	きゅうり,人参,コーン キャベツ,玉ねぎ,人参 すいか	米 サラダ油 マカロニ,マヨネーズ	減塩中濃ソース ブイオン,こいくちしょうゆ 食塩1kg,水	
4	金	ごはん はっぼうさい かぼちゃさらだ むあすーぷ	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう りんぐどーなつ ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 リングドーナツ カルシウム入りブレンド 牛乳	エネルギー 628kcal たんぱく質 26g 脂質 22g カルシウム 420mg 食塩 1.6g	エネルギー 547kcal たんぱく質 23.4g 脂質 21.6g カルシウム 389mg 食塩 1.6g	 豚肉,かまぼこ 刻みハム 鶏肉,卵	もやし,ピーマン,はくさい,人参,玉ねぎ しいたけ,土生姜 南瓜,きゅうり 青ねぎ,コーン	米 サラダ油,片栗粉,ごま油 マヨネーズ 春雨	化学調味料無添加ガラスープ こいくちしょうゆ,酒,水 化学調味料無添加ガラスープ	
5	土	ちゃーぼん ぐだくさんすーぷ 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 食物せんい カルテツ やさいラムネ 牛乳	エネルギー 626kcal たんぱく質 26.3g 脂質 19.5g カルシウム 274mg 食塩 1.2g	エネルギー 558kcal たんぱく質 27.1g 脂質 21.4g カルシウム 270mg 食塩 1.1g	豚ミンチ 並,卵 豆腐,わかめ,鶏ガラスープ	玉ねぎ,青ねぎ,人参 玉ねぎ,しいたけ,はくさい,人参 バナナ	米,サラダ油 	ブイオン,こいくちしょうゆ 食塩1kg こいくちしょうゆ	
7	月	ごはん めんちかつ きんぴらごぼう みそしる	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう おれんじぜりー ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳 ゼリー オレンジ,水,みかん 牛乳	エネルギー 565kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.7g カルシウム 227mg 食塩 1.7g	エネルギー 430kcal たんぱく質 13.8g 脂質 11.2g カルシウム 187mg 食塩 1.2g	豚ミンチ 並 わかめ,豆腐,合わせみそ	ごぼう,人参 たまねぎ	米 サラダ油	新ごちそうメンチカツ45 減塩中濃ソース 出汁,こいくちしょうゆ,酒 出汁	
8	火	ろーるぼん ぼーくびーんず やさいさらだ だいこんのすーぷ	うえはーす ぎゅうにゅう おにぎり ぎゅうにゅう	ウエハース 牛乳 米,鉄入りふりかけ 牛乳	エネルギー 503kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.7g カルシウム 253mg 食塩 1.7g	エネルギー 406kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16g カルシウム 213mg 食塩 1.6g	豚肉,大豆	玉ねぎ,人参,しめじ,ダイストマト・2号缶 パセリ ブロッコリー,きゅうり,人参 大根,キャベツ,コーン,セレクト パセリ	ロールパン ダイスポテト,サラダ油,さとう マヨネーズ	コンソメJ,水,ケチャップ こいくちしょうゆ 水,コンソメJ,こいくちしょうゆ	
9	水	ごはん しろみざかなのねぎまよやき きゃべつとういんなーのそてー みそしる ばいんかん	こぎかなすなっく ぎゅうにゅう ちぢみ ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳 冷凍ちくわハーフ25,キャベツ 人参,玉ねぎ,小麦粉,食塩1kg,水 ごま油,米酢、しょうゆ、砂糖、牛乳	エネルギー 473kcal たんぱく質 19.6g 脂質 13.1g カルシウム 239mg 食塩 1.7g	エネルギー 325kcal たんぱく質 14.6g 脂質 8.1g カルシウム 192mg 食塩 1.2g	たら ウィンナー斜めスライス (冷)きざみあげ,合わせみそ	青ねぎ キャベツ,人参,黄ピーマンスライス 冷 刻みほうれん草,えのき パイン缶	米 マヨネーズ サラダ油	酒,こいくちしょうゆ 食塩1kg 出汁	
10	木	むぎごはん まーぼーなす はくさいのおかかあえ ちゅうかすーぷ	ぼーろ ぎゅうにゅう おせんべい ぎゅうにゅう	にんじんポーロ 牛乳 ばりんこ 牛乳	エネルギー 517kcal たんぱく質 19.3g 脂質 15.7g カルシウム 223mg 食塩 1.4g	エネルギー 355kcal たんぱく質 13.6g 脂質 11g カルシウム 175mg 食塩 0.9g	豚ミンチ 並,業務用赤だし 糸かつお 豆腐	なす,ダイスにんじん 5mm たまねぎみじん切り,青ねぎ,土生姜 はくさい,人参 冷凍しいたけスライス	米,はくばく 押麦 サラダ油,さとう,片栗粉 マツモ ごま油 さとう 白いりごま	化学調味料無添加ガラスープ,水 こいくちしょうゆ,酒,水 こいくちしょうゆ 水,化学調味料無添加ガラスープ	
11	金	やまのひ									
12	土	そぼろどん ぐだくさんみそしる ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう おたのしみ ぎゅうにゅう	鉄入りウエハース 牛乳 たんぱくゼリーセブン オレンジ味 牛乳	エネルギー 680kcal たんぱく質 24.4g 脂質 17.3g カルシウム 290mg 食塩 1.1g	エネルギー 510kcal たんぱく質 25g 脂質 13g カルシウム 413mg 食塩 1.1g	豚ミンチ 並 豆腐,わかめ,合わせみそ	玉ねぎ,人参,コーン,グリーンピース,土生姜 玉ねぎ,ごぼう,干しいたけ バナナ	米,サラダ油,さとう	こいくちしょうゆ,酒 出汁	
14	月	つなびらふ ほうれんそうそてー はくさいのすーぷ	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう やわらかさぶれ おちゃ	どうぶつビスケット 牛乳 やわらかサブレ カルシウム入り お茶	エネルギー 400kcal たんぱく質 11g 脂質 14.1g カルシウム 205mg 食塩 1.6g	エネルギー 377kcal たんぱく質 11.1g 脂質 14.8g カルシウム 276mg 食塩 1.9g	ツナ缶 ベーコン 	玉ねぎ,MIX・ベジタブル セレクト パセリ ほうれん草,コーン はくさい,玉ねぎ,(冷)ダイスカボット セレクト パセリ	米,サラダ油 サラダ油	ブイオン,こいくちしょうゆ 食塩1kg 食塩1kg ブイオン,こいくちしょうゆ 食塩1kg	
15	火	ぶたどん だいずさらだ みそしる	うえはーす ぎゅうにゅう ぼうむくーへん おちゃ	ウエハース 牛乳 扇バウム 5個入 お茶	エネルギー 584kcal たんぱく質 20.4g 脂質 19.6g カルシウム 80mg 食塩 1.4g	エネルギー 475kcal たんぱく質 17.2g 脂質 16.7g カルシウム 124mg 食塩 1.1g	豚肉 大豆 わかめ,合わせみそ	玉ねぎ,青ねぎ キャベツ,きゅうり,ダイスにんじん 5mm 切干大根,青ねぎ	米,こんにやく,さとう マヨネーズ	酒,こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン,酒,出汁 出汁	
16	水	はやしらいす こーるすろーさらだ ばなな	こぎかなすなっく ぎゅうにゅう くれーぷ おちゃ	小魚スナック 牛乳 ミニクレープ お茶	エネルギー 488kcal たんぱく質 15.3g 脂質 18.2g カルシウム 51mg 食塩 1.1g	エネルギー 387kcal たんぱく質 13.1g 脂質 14.3g カルシウム 100mg 食塩 1.1g	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ,しめじ,セレクト パセリ キャベツ,きゅうり,人参 バナナ L	米,サラダ油,ハヤシルウ ドレッシング 	ケチャップ,水	

日	曜日	献立名		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	木	おやこどん ぶろっこりーのごまあえ みそしる	ほーろ ぎゅうにゅう どーむけーき おちゃ	にんじんボーロ 牛乳 ドームケーキ お茶	エネルギー 484kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12.3g カルシウム 73mg 食塩 1.3g	エネルギー 410kcal 蛋白質 19.0g 脂質 10.2g カルシウム 65mg 食塩 1.2g	鶏肉,卵 豆腐,合わせみそ	玉ねぎ,冷凍しいたけスライス 冷凍キヌサヤスライス ブロッコリー,人参 えのき,冷凍ミレバジ 小松菜	米,さとう 白いりごま,さとう	こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン,酒,出汁 こいくちしょうゆ 出汁
18	金	やきうどん わかめとこーんのすのもの ほうれんそうのすましじる	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう よーぐると おちゃ	ビスケット 牛乳 ココアプラス お茶	エネルギー 378kcal 蛋白質 17g 脂質 6.5g カルシウム 326mg 食塩 2g	エネルギー 330kcal 蛋白質 15.9g 脂質 5.4g カルシウム 280mg 食塩 1.4g	豚肉,花かつお わかめ	キャベツ,玉ねぎ,人参 きゅうり,コーン 冷 刻みほうれん草,玉ねぎ,青ねぎ	うどん,サラダ油,サラダ油 さとう	めんつゆ・創味 食酢1.8L,食塩1kg こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ,食塩1kg
19	土	にくいためどん ぐだくさんみそしる ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう おたのしみ ぎゅうにゅう	鉄入りウエハース 牛乳 たんぱくゼリーセブン オレンジ味 カルテツ やさいラムネ 牛乳	エネルギー 600kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.3g カルシウム 287mg 食塩 1.1g	エネルギー 582kcal 蛋白質 20.5g 脂質 12.7g カルシウム 230mg 食塩 1g	豚肉 豆腐,合わせみそ	キャベツ,玉ねぎ,人参,いんげん,土生姜 しめじ,もやし,人参,青ねぎ バナナ	米,サラダ油,さとう	こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン 出汁
21	月	ごはん とりのてりやき きりこんぶのごもくに かきたまじる	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう ももふるーちえ ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳 フルーチェ,牛乳 牛乳	エネルギー 530kcal 蛋白質 23.9g 脂質 18.4g カルシウム 276mg 食塩 2.2g	エネルギー 434kcal 蛋白質 19g 脂質 15.2g カルシウム 261mg 食塩 1.5g	鶏肉 昆布,冷凍ちくわハーフ25 卵,豆腐	冷凍しいたけスライス,人参,いんげん 青ねぎ	米 さとう 片栗粉 マツモト	こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン こいくちしょうゆ,出汁 出汁,こいくちしょうゆ,食塩1kg
22	火	むぎごはん ぶたにくのかれーふうみいため きゅうりのあえもの みそしる	うえはーす ぎゅうにゅう ここあばななけーき ぎゅうにゅう	ウエハース 牛乳 昭和ホットケーキミックス600g サラダ油,豆乳,さとう ココアパウダー,バナナ,牛乳	エネルギー 571kcal 蛋白質 22.1g 脂質 15.9g カルシウム 224mg 食塩 1.3g	エネルギー 420kcal 蛋白質 17.1g 脂質 10.2g カルシウム 173mg 食塩 1.1g	豚肉 刻みハム 合わせみそ	玉ねぎ,キャベツ,人参ピーマン きゅうり,もやし,人参 青ねぎ,玉ねぎ	米,はくばく 押麦 さとう,サラダ油 ごま油,さとう ダイスポテト	こいくちしょうゆ,酒,純カレー こいくちしょうゆ,食塩1kg 出汁
23	水	しょくぼん さけのむにえる はなやさいさらだ こーんぼたーじゅ おれんじ	こざかなすなっく ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳 米,ゆかり,板のり・2g 牛乳	エネルギー 597kcal 蛋白質 27.7g 脂質 19.6g カルシウム 335mg 食塩 3.1g	エネルギー 454kcal 蛋白質 21.9g 脂質 14.6g カルシウム 269mg 食塩 2.4g	鮭 牛乳	ブロッコリー,カリフラワー,人参,コーン コーン,パセリ オレンジ	食パン 小麦粉,バター マヨネーズ ポタージュの素	食塩1kg
24	木	ごはん おさかななげつと ぐりーんさらだ かぼちゃのこんそめすーぷ	ほーろ ぎゅうにゅう てつくりくつきー ぎゅうにゅう	にんじんボーロ 牛乳 小麦粉,コーンスターチ,バター 粉砂糖,卵白 牛乳	エネルギー 505kcal 蛋白質 19.9g 脂質 15.7g カルシウム 232mg 食塩 2g	エネルギー 374kcal 蛋白質 16.6g 脂質 10.2g カルシウム 212mg 食塩 1.8g	豆腐,はんぺん,レトルト鮭ほぐし	人参,グリーンアスパラガスM15cm グリーンアスパラ,きゅうり,キャベツ,コーン 南瓜,玉ねぎ	米 片栗粉 マツモト,サラダ油 白ドレッシング	水,食塩1kg ブイオン,こいくちしょうゆ 食塩1kg,水
25	金	ごはん とりすき おくらとなすのごまあえ みそしる	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう すずかすてら ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 鈴カステラ 牛乳	エネルギー 576kcal 蛋白質 29.2g 脂質 16.4g カルシウム 412mg 食塩 1.2g	エネルギー 513kcal 蛋白質 28.1g 脂質 16.7g カルシウム 392mg 食塩 0.9g	鶏肉,豆腐 わかめ,合わせみそ	冷凍しいたけスライス,玉ねぎ,はくさい 青ねぎ なす,冷凍オクラ 冷 刻みほうれん草	米 こんにやく・糸,さとう 白いりごま,さとう 麩	こいくちしょうゆ,本みりん,酒 こいくちしょうゆ 出汁
26	土	まーほーどん ぐだくさんすーぷ 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 食物せんい 牛乳	エネルギー 634kcal 蛋白質 22.7g 脂質 19.2g カルシウム 297mg 食塩 1.7g	エネルギー 425kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.1g カルシウム 209mg 食塩 1.3g	豆腐,豚ミンチ 並,味噌 わかめ,鶏ガラスープ	白ねぎ,にんにく,土生姜 玉ねぎ,しいたけ,もやし,人参 バナナ	米,サラダ油,さとう,片栗粉 ごま油	こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ
28	月	わかめごはん さばのてりに ほうれんそうとしめじのあえもの みそしる みかんかん	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう いちごばぼろあ ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳 パパロアの素,水,牛乳 牛乳	エネルギー 560kcal 蛋白質 23g 脂質 17.3g カルシウム 256mg 食塩 1.9g	エネルギー 479kcal 蛋白質 17.3g 脂質 17.2g カルシウム 223mg 食塩 1.5g	さば骨なし60g わかめ,豆腐,合わせみそ	炊き込みわかめ 白ねぎ ほうれん草,しめじ,人参 みかん缶	米 さとう さとう 里芋	みりん風調味料,酒 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 出汁
29	火	ひやしちゅうか しゅーまい こまつなのちゅうかあえ	うえはーす ぎゅうにゅう しゅがーとーすと ぎゅうにゅう	ウエハース 牛乳 食パン,バター,さとう 牛乳	エネルギー 495kcal 蛋白質 20.4g 脂質 16.1g カルシウム 233mg 食塩 2.2g	エネルギー 339kcal 蛋白質 14.3g 脂質 10.7g カルシウム 180mg 食塩 1.4g	刻みハム,卵,わかめ シューマイ	きゅうり,トマト 小松菜,はくさい,人参	中華そば ごま油,さとう	冷やし中華のツユしょうゆ こいくちしょうゆ
30	水	ちぎんかれー すまいるぼてと ひじきさらだ	こざかなすなっく ぎゅうにゅう ★おたんじょうびめにゅー★ ふるーつぼんち ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳 みかん,パインチビット1/8タイ 杏仁豆腐ミックス 日本食研 すいか,さとう,レモン,水,牛乳	エネルギー 595kcal 蛋白質 18.8g 脂質 18.9g カルシウム 221mg 食塩 2g	エネルギー 449kcal 蛋白質 14.4g 脂質 14.1g カルシウム 227mg 食塩 1.8g	鶏肉 ひじき	人参,玉ねぎ きゅうり,人参,コーン	米,じゃがいも,カレールー サラダ油 スマイルポテト 4LB マッケインフーズ サラダ油 さとう,マヨネーズ	水 こいくちしょうゆ,出汁
31	木	ごはん にくだんごのちゅうかふうに おくらとつなのあえもの おにおんすーぷ	ほーろ ぎゅうにゅう 831むしばん ぎゅうにゅう	にんじんボーロ 牛乳 昭和ホットケーキミックス600g サラダ油,有機豆乳無調整 マルサンアイ 水,冷凍かぼちゃダイス,人参 刻みほうれん草,ウインナー,牛乳	エネルギー 528kcal 蛋白質 19.2g 脂質 14.4g カルシウム 271mg 食塩 1.7g	エネルギー 366kcal 蛋白質 13.3g 脂質 9.4g カルシウム 201mg 食塩 1g	肉団子 ツナ缶 わかめ	はくさい,しいたけ,人参,青ねぎ 冷凍オクラ,きゅうり 玉ねぎ	米 さとう,片栗粉 さとう 白いりごま	こいくちしょうゆ 化学調味料無添加ガラスープ こいくちしょうゆ 水,化学調味料無添加ガラスープ こいくちしょうゆ

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。