

予 定 献 立 表

日 曜	献立名	献立名			栄養価	備考	
		食 食	おやつ	あか			
		食 食	おやつ	あか	賞	徳	
		食 食	おやつ	あか	賞	徳	
1 月	ごはん 鯉の南蛮漬け オクラの納豆和え 豆腐とえのきたのみそ汁 オレンジゼリー 牛乳	りんごケーキ 麦茶	あじ なつめ とうふ あぶらあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ちょうごうゆ さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん ピーマン オクラ きゅうり えのきたけ かんてん レーズン りんご わかめ あおのり オレンジジュース	1献立：1401kcal おが：17.2g 脂質：13.5g	加鈣A：188mg 食塩相当量：0.8g
2 火	ごはん 家常豆腐 キャベツのおかかサラダ さつま芋ととうがんのスープ ヨーグルト 牛乳	コーンマヨトースト 麦茶	ふだに かつおあげ みそ ヨーグルト かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ さつま芋 しょうばん マヨドレ さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ コーン とうがん はねぎ	1献立：369kcal おが：15.3g 脂質：11.8g	加鈣A：238mg 食塩相当量：1.6g
3 水	ごはん 鶏肉の甘辛いため はりはり漬け チンゲン菜のスープ バナナ 牛乳	ひじきとそぼろのおにぎり 麦茶	とりにく あつあげ だいず ちくわ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう	りんご にんじん たまねぎ ピーマン きりほしだいこん チンゲンサイ わかめ バナナ ひじき	1献立：386kcal おが：17.1g 脂質：11.9g	加鈣A：220mg 食塩相当量：1.2g
4 木	ごはん 麻婆なす 人参ツナソテー 春雨とえのきたの中華スープ フルーツヨーグルト和え 牛乳	ココアバナナ蒸しパン 麦茶	ぶたひきにく あつあげ みそ むぎみそ まくら ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ ココア	なす にら ししいたけ コーン ねぶかねぎ バナナ にんじん チンゲンサイ しょうが えのきたけ おうとうかん バインかん	1献立：389kcal おが：13.5g 脂質：11.9g	加鈣A：204mg 食塩相当量：1.1g
5 金	★お楽しみ給食 セタメニュー★ セタそうめん 鶏照り焼き コロコロツナサラダ ゆでとうもろこし パイナップル 牛乳	セタゼリー 麦茶	かまぼこ とりにく まくら きゅうにゅう にゅうさんきんいりょう	そうめん さとう じゃがいも ちょうごうゆ マヨドレ	ほししいたけ にんじん きゅうり えだまめ とうもろこし バインかん オレンジジュース かんてん ぶどうジュース ブルーベリー	1献立：480kcal おが：18.9g 脂質：11.0g	加鈣A：134mg 食塩相当量：2.6g
6 土	ごはん 肉野菜炒め 青菜としやこのサラダ さつま汁 ヨーグルト 牛乳	おかか菜めしおにぎり 麦茶	ふだに しょうほし とうふ むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ ちょうごうゆ さとう さつま芋	キャベツ にんじん もやし こまつな ほうれんそう はねぎ たまねぎ	1献立：406kcal おが：17.6g 脂質：11.5g	加鈣A：231mg 食塩相当量：1.1g
8 月	ごはん めかじきの豚豚風 きゅうりともやしの和え物 わかめとしじみのスープ りんごゼリー 牛乳	もものケーキ 麦茶	めかじき あつあげ きゅうにゅう だっしんきんいりょう	こめ かたくりこ ちょうごうゆ さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン しめじ わかめ トマトかん かんてん もやし りんごジュース きゅうり おうとうかん	1献立：412kcal おが：14.8g 脂質：13.6g	加鈣A：170mg 食塩相当量：1.0g
9 火	ごはん 豚肉の味噌マヨ焼き 人参煮 小松菜としじきの梅和え かぼちゃのスープ ヨーグルト 牛乳	きなこコッペパン 麦茶	ふだに かつお あぶらあげ ヨーグルト きゅうにゅう きなこ	こめ マヨドレ さとう ちょうごうゆ コッペパン とうにゅうマーガリン	にんじん こまつな ひじき うめほし かぼちゃ はねぎ たまねぎ	1献立：373kcal おが：13.3g 脂質：12.6g	加鈣A：234mg 食塩相当量：1.3g
10 水	ごはん 鶏肉と豆のトマト煮 スパゲティサラダ えのきたと厚揚げのスープ バナナ 牛乳	しらすわかめおにぎり 麦茶	とりにく だいず あつあげ きゅうにゅう しらすほし	こめ じゃがいも かたくりこ さとう スパゲティ マヨドレ ちょうごうゆ	にんじん たまねぎ しめじ トマトかん キャベツ コーン えのきたけ バナナ わかめ	1献立：409kcal おが：18.7g 脂質：10.5g	加鈣A：194mg 食塩相当量：1.8g
11 木	ごはん チーズオムレツ ブロッコリーの和風サラダ 白菜のスープ オレンジ 牛乳	ゼリーフライ 麦茶	だいず たまご おから きゅうにゅう ベーコン だっしんきんいりょう チーズ	じゃがいも ちょうごうゆ さとう こめ かたくりこ	にんじん たまねぎ グリーンピース ブロッコリー もやし はくさい しめじ オレンジ ねぶかねぎ	1献立：371kcal おが：15.7g 脂質：15.0g	加鈣A：204mg 食塩相当量：1.4g
12 金	★ベトナム料理★ コムガー(ベトナム風チキンライス) ベトナム風春巻き ベトナム風なます 竹輪としらのスープ パイナップル 牛乳 *ベトナムから留学生のハオさんフエさんが来ています！	揚げバナナ 麦茶	きゅうにゅう ふだに とりにく ちくわ	こめ かたくりこ はるさめ ちょうごうゆ さとう はるまきのかわ こめこ こむぎこ	もやし だいのこ にんじん しいたけ だいこん バナナ バナナ にら えのきたけ ねぶかねぎ	1献立：462kcal おが：16.7g 脂質：12.3g	加鈣A：125mg 食塩相当量：1.0g
13 土	ごはん フルコギ風炒め 小松菜と厚揚げの和え物 わかめスープ ヨーグルト 牛乳	しらす塩昆布おにぎり 麦茶	ふだに かつお しらすほし かつおぶし ちくわ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ さとう ちょうごうゆ	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし えのきたけ コーン わかめ しおこんぶ	1献立：379kcal おが：18.5g 脂質：10.6g	加鈣A：164mg 食塩相当量：0.9g
16 火	ごはん さつま揚げ 切干し大根の煮物 かぼちゃと小松菜のすまし汁 カルビスゼリー 牛乳	人参ドーナツ 麦茶	だら ちくわ とうふ きゅうにゅう にゅうさんきんいりょう	こめ こむぎこ ちょうごうゆ さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン きりほしだいこん こまつな バナナ かんてん	1献立：374kcal おが：15.6g 脂質：8.8g	加鈣A：187mg 食塩相当量：0.9g
17 水	ナンピザ(照り焼きチキン) 人参のサラダ 貝だくさん豆乳スープ バナナ 牛乳	青菜塩昆布おにぎり 麦茶	とりにく きゅうにゅう ちくわ とうにゅう チーズ	しょうばん ちょうごうゆ さとう こめ マヨドレ	たまねぎ にんじん ピーマン レーズン バナナ はくさい こまつな コーン しおこんぶ	1献立：418kcal おが：21.6g 脂質：12.7g	加鈣A：294mg 食塩相当量：2.0g
18 木	ごはん 豚しりの甘酢あん キャベツナムル かぼちゃのチーズ焼き けんちん汁 すいか 牛乳	フルーツポンチ 麦茶	ぶたレバー あぶらあげ とうふ むぎみそ ぎゅうにゅう チーズ	こめ さとう ちょうごうゆ かたくりこ こめこのパンこ	キャベツ かぼちゃ バナナ だいこん にんじん かんてん ねぶかねぎ こぼろ すいか おうとうかん バインかん りんごジュース	1献立：372kcal おが：16.8g 脂質：10.7g	加鈣A：191mg 食塩相当量：0.9g
19 金	ごはん 肉豆腐 小松菜としじきの梅和え まいたけのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	ツナチーズお好み焼き 麦茶	とうふ ふだに かつお ちくわ むぎみそ ヨーグルト あぶらあげ まくら ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ じゃがいも マヨドレ さとう ちょうごうゆ	たまねぎ えのきたけ ひじき ねぶかねぎ にんじん うめほし きゃべつ まいだけ はねぎ あおのり しょうが こまつな	1献立：370kcal おが：18.8g 脂質：11.1g	加鈣A：278mg 食塩相当量：1.4g
20 土	ジャージャーうどん 大根のツナサラダ キャベツと厚揚げのスープ ヨーグルト 牛乳	こぎつねおにぎり 麦茶	ふだに かつお むぎみそ あつあげ ヨーグルト あぶらあげ まくら ぎゅうにゅう	うどん こめ ちょうごうゆ かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん ししいたけ だいこん こまつな コーン キャベツ もやし しょうが	1献立：394kcal おが：19.7g 脂質：15.8g	加鈣A：223mg 食塩相当量：1.3g
22 月	ごはん 鮭のピザ焼き さっぱりドレッシング野菜サラダ もやしとえのきたのみそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	バナナケーキ 麦茶	さけ あつあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ マヨドレ さとう ちょうごうゆ こむぎこ バター	たまねぎ ピーマン しょうが ブロッコリー にんじん こまつな しめじ レモン もやし えのきたけ バナナ ぶどうジュース かんてん	1献立：369kcal おが：16.1g 脂質：11.2g	加鈣A：117mg 食塩相当量：1.1g
23 火	ごはん ハンバーグ 人参とコーンのソテー ポテトサラダ キャベツのスープ オレンジ 牛乳	そうめん 麦茶	ふだに かつお とうふ ぎゅうにゅう ちくわ	こめ こめこのパンこ じゃがいも マヨドレ さとう そうめん ちょうごうゆ	たまねぎ トマトかん にんじん ブロッコリー しいたけ コーン オレンジ	1献立：362kcal おが：15.6g 脂質：10.6g	加鈣A：134mg 食塩相当量：2.2g
24 水	ごはん 鶏のから揚げ キャベツとパイナップルのサラダ 大根とえのきたのスープ バナナ 牛乳	うめおかおにぎり 麦茶	とりにく あつあげ ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ かたくりこ ちょうごうゆ こめこ さとう	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ねぶかねぎ えのきたけ バナナかん レーズン うめほし しょうが バナナ	1献立：393kcal おが：14.7g 脂質：12.6g	加鈣A：136mg 食塩相当量：0.8g
25 木	ごはん 豚みそ焼き さつま芋サラダ えのきたと卵のすまし汁 すいか 牛乳	青菜とベーコンのまぜご飯 麦茶	ふだに かつお むぎみそ きゅうにゅう ベーコン たまご	こめ さとう さつま芋 ちょうごうゆ マヨドレ オリーブゆ	たまねぎ にんじん コーン きゅうり すいか えのきたけ こまつな エリンギ わかめ	1献立：406kcal おが：15.1g 脂質：14.2g	加鈣A：128mg 食塩相当量：1.3g
26 金	ハヤシライス 三色野菜のゆかり和え 大根とベーコンのスープ ヨーグルト 牛乳	いちごジャムサンド 麦茶	ふだに かつお ベーコン ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ ちょうごうゆ じゃがいも こめこ しょうばん いちごジャム	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース うめほし トマトジュース もやし きゅうり だいこん コーン パセリ こまつな	1献立：407kcal おが：16.9g 脂質：10.9g	加鈣A：202mg 食塩相当量：1.8g
27 土	ごはん すき焼き風煮 水菜のフレンチサラダ 白菜のみそ汁 ヨーグルト 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	ふだに かつお むぎみそ とうふ まくら あぶらあげ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ やきふ	ねぶかねぎ にんじん しいたけ みずな わかめ だいこん はくさい きゅうり	1献立：400kcal おが：17.7g 脂質：10.8g	加鈣A：214mg 食塩相当量：1.1g
29 月	ごはん 煮魚 蒸しほろこ 納豆小松菜和え 根菜汁 りんごゼリー 牛乳	チーズのケーキ 麦茶	あぶらかい なつめ あぶらあげ ぎゅうにゅう チーズ だっしんきんいりょう	こめ さとう こむぎこ ちょうごうゆ	かぼちゃ こまつな こぼろ しょうが うめほし だいこん にんじん ほししいたけ りんごジュース かんてん	1献立：396kcal おが：20.3g 脂質：12.5g	加鈣A：255mg 食塩相当量：1.3g
30 火	ごはん さくさくチキン ブロッコリー キャベツのサラダ 貝だくさんのみそ汁 フルーツヨーグルト和え 牛乳	バリバリしらすぎょうざ 麦茶	とりにく あぶらあげ むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう しらすほし チーズ	こめ こめこのパンこ パター コーンブレイク さとう ぎょうざのかわ ちょうごうゆ マヨドレ	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん だいこん こぼろ ねぶかねぎ あおのり バナナかん レーズン バナナかん おうとうかん キャベツ	1献立：390kcal おが：15.8g 脂質：12.8g	加鈣A：171mg 食塩相当量：1.3g
31 水	ごはん 豚肉とりんごのソテー ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁 バナナ 牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	ふだに かつお まくら あつあげ むぎみそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう	りんご たまねぎ コーン ブロッコリー にんじん はくさい しめじ バナナ ひじき レモン	1献立：371kcal おが：21.3g 脂質：8.8g	加鈣A：209mg 食塩相当量：1.1g

\*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。  
\*9時頃に朝のおやつと牛乳を提供いたします。(1・2歳児クラス)  
\*月に一回、お楽しみ給食があります。