



予定献立表



日	曜	献立名		献立	賞	みどり	栄養価
		昼食	おやつ	献立	献立	献立	
1	金	豚汁うどん 焼きさつま芋 こぼろとじきまのマヨネーズサラダ りんご 麦茶	チキンおこわ 麦茶	ふたに かつおあげ まぐろ むぎみそ とりにく ぎゅうにゅう	うどん さつまいも さとう ちようごうゆ こめ もろこめ マヨトレ	だいにん にんじん こまつな しめじ こぼろ きゃべつ ひじき りんご たまねぎ パセリ	1人分 - 406kcal エネルギー: 16.1g 糖質: 9.9g 1人分 - 149mg 食塩相当量: 1.1g
2	土	鶏の照り焼き丼 かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁 ヨーグルト 牛乳	ピラフ 麦茶	とりにく あぶらあげ ヨーグルト まぐろ ぎゅうにゅう むぎみそ	こめ ちようごうゆ さとう	しょうが ねぶたねぎ ピーマン あまのり グリーンピース だいにん こまつな にんじん たまねぎ しめじ	1人分 - 417kcal エネルギー: 17.8g 糖質: 12.1g 1人分 - 200mg 食塩相当量: 0.9g
5	火	ごはん めかじきの豚豚風 キャベツのナムル 白菜の豆乳スープ オレンジゼリー 牛乳	チーズ蒸しパン 麦茶	めかじき ベーコン チーズ とりにく たっしんんにゅう にゅう きゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ こむぎこ ちようごうゆ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトかん きゃべつ コーン きゅうり たまねぎ オレンジ かんてん オレンジジュース パセリ	1人分 - 383kcal エネルギー: 17.7g 糖質: 11.7g 1人分 - 183mg 食塩相当量: 0.5g
6	水	ごはん ダンドリチキン 人参煮 じゃがいもバターコーン 小松菜としめじのスープ バナナ 牛乳	お好み焼き 麦茶	ふたにきく とにゅう あつあげ ちくわ かつおだし きゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こむぎこ ちようごうゆ とにゅういりマーガリン マヨトレ	にんじん パセリ たまねぎ しめじ こまつな パナナ きゅうり たまねぎ あまのり レモン コーン	1人分 - 392kcal エネルギー: 17.7g 糖質: 13.5g 1人分 - 203mg 食塩相当量: 0.6g
7	木	わかめごはん ハンバーグ かぼちゃレーズン煮 キャベツとコーンの卵スープ オレンジ 牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	とらふ たまご きゅうにゅう ふたにきく チーズ とりにく とにゅう	こめ さとう こめこのほんこ ちようごうゆ	たまねぎ コーン ひじき にんじん プロックリー きゅうり レーズン わかめ きゃべつ こまつな オレ	1人分 - 402kcal エネルギー: 17.7g 糖質: 10.2g 1人分 - 243mg 食塩相当量: 0.9g
8	金	中華丼 三色野菜のナムル 豆腐とわかめの中華スープ オレンジ 牛乳	ラスク 麦茶	ふたにく かまぼこ とらふ ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう しょうばん グラニューと とにゅういりマーガリン かたくりこ はるさめ	はくさい にんじん こまつな もやし たけのこ わかめ たまねぎ オレンジ ほししたけ ねぶたねぎ	1人分 - 385kcal エネルギー: 18.1g 糖質: 8.7g 1人分 - 155mg 食塩相当量: 0.8g
9	土	フルコギ風丼 小松菜と厚揚げの和え物 わかめスープ ヨーグルト 牛乳	ゆかりごはん 麦茶	ふたにく あつあげ ちくわ ヨーグルト きゅうにゅう わかめだし むぎみそ	こめ ちようごうゆ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし コーン わかめ たまねぎ うめしお	1人分 - 405kcal エネルギー: 19.0g 糖質: 11.5g 1人分 - 224mg 食塩相当量: 0.4g
11	月	ごはん 鯖の西京焼き さつまいものサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	野菜ポッキー 麦茶	さくら チーズ きゅうにゅう むぎみそ みそ	こめ さとう ちようごうゆ さつまいも こむぎこ かたくりこ マヨトレ じゃがいも	にんじん きゅうり パセリ こまつな ねぶたねぎ おどろジュース かんてん	1人分 - 390kcal エネルギー: 14.6g 糖質: 8.6g 1人分 - 161mg 食塩相当量: 0.7g
12	火	ごはん 回鍋肉 かぼちゃと切りこんぶの煮物 大根と豆のスープ オレンジ 牛乳	きなこプリン 麦茶	ふたにく むぎみそ みそ あぶらあげ だいたす きなこ ぎゅうにゅう せらチン かつおだし	こめ ちようごうゆ さとう グラニューと	しょうが きゃべつ ピーマン にんじん かぼちゃ だいにん きゅうり しめじ オレンジ	1人分 - 391kcal エネルギー: 16.5g 糖質: 18.5g 1人分 - 183mg 食塩相当量: 0.5g
13	水	チーズパン チキンと野菜の煮込み もやひのツナマヨ和え たこウィンナー バナナ 牛乳	ミートドリア 麦茶	とりにく だいたす まぐろ ウィンナー きゅうにゅう あひびきく チーズ	チーズパン オリーブゆ こめ こむぎこ さとう じゃがいも かたくりこ ちようごうゆ バター	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし コーン あかピーマン ピーマン しほこんぶ パナナ トマトかん	1人分 - 411kcal エネルギー: 18.3g 糖質: 17.0g 1人分 - 177mg 食塩相当量: 0.8g
14	木	ごはん 彩りチーズオムレツ 豚肉とキャベツの炒め物 大根と油揚げのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	フライドポテト 麦茶	たまご まぐろ チーズ だっしんんにゅう ふたにく あぶらあげ とりにく むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さつまいも かたくりこ	あかピーマン たまねぎ コーン きゃべつ にんじん だいにん しめじ わかめ	1人分 - 405kcal エネルギー: 19.1g 糖質: 13.9g 1人分 - 250mg 食塩相当量: 0.9g
15	金	赤飯 ぶりの幽庵焼き 柿と大根の紅白なます さつまいも茶巾 祝い汁 うさぎりんご 牛乳	ココアケーキ 麦茶	あすき ぶり とにゅう かまぼこ きゅうにゅう だっしんんにゅう	こめ もろこめ さつまいも こむぎこ さとう とにゅういりマーガリン	ゆず だいにん かき こまつな にんじん しめじ りんご もやし パナナ パイナップル いちごジャム ココア	1人分 - 408kcal エネルギー: 15.2g 糖質: 11.7g 1人分 - 178mg 食塩相当量: 0.6g
16	土	麻婆豆腐丼 プロックリーの塩昆布サラダ かぶのスープ ヨーグルト 牛乳	つなそぼろごはん 麦茶	とらふ あそ むぎみそ だいたす ヨーグルト ぎゅうにゅう まぐろ ふたにきく	こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ さつまいも	しいたけ たまねぎ にんじん ねぶたねぎ しょうが コーン プロックリー しほこんぶ かぶ	1人分 - 417kcal エネルギー: 17.5g 糖質: 12.1g 1人分 - 214g 食塩相当量: 0.7g
18	月	ごはん 鯖の塩焼き キャベツと人参のゆかり和え 真だくさんみそ汁 りんごゼリー 牛乳	ほうれん草蒸しパン 麦茶	さば ちくわ あつあげ きゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こむぎこ さ とう	きゃべつ にんじん こまつな うめしお だいにん こぼろ ねぶたねぎ ほうれん草 りんごジュース かんてん	1人分 - 384kcal エネルギー: 17.2g 糖質: 12.8g 1人分 - 287mg 食塩相当量: 0.5g
19	火	ごはん 豚汁 豚汁バー甘あん キャベツナムル かぼちゃのチーズ焼き 中華スープ ヨーグルト 牛乳	フルーツポンチ 麦茶	ふたに しゃり チーズ ヨーグルト きゅうにゅう	かたくりこ ちようごうゆ こめこのほんこ さとう こめ	きゃべつ にんじん かぼちゃ えのきたけ たら たまねぎ もちかん パイナップル パナナ りんごジュース かんてん	1人分 - 398kcal エネルギー: 18.2g 糖質: 11.9g 1人分 - 265mg 食塩相当量: 0.6g
20	水	ごはん 鶏のみそマヨ焼き プロックリー 白菜サラダフレンチチ風 コンソメスープ バナナ 牛乳	おかか菜飯おにぎり 麦茶	とりにく みそ あつあげ かつおだし きゅうにゅう	こめ さとう オリーブゆ マヨトレ	プロックリー はくさい にんじん レーズン パナナ たまねぎ こまつな	1人分 - 396kcal エネルギー: 15.3g 糖質: 11.3g 1人分 - 160mg 食塩相当量: 0.6g
21	木	ミートソースパグティ ハケット プロックリーの卵サラダ 野菜スープ ヨーグルト 牛乳	ほりほりしらすチーズ ぎょうざ 麦茶	ふたにきく チーズ たまご プロックリー きゅうにゅう ちくわ しらす	スパゲティ こめこ さとう フランスパン こめ らよごごゆ まろごごゆ まろごごゆ バター	たまねぎ にんじん トマトかん プロックリー まかん パセリ あまのり	1人分 - 396kcal エネルギー: 18.5g 糖質: 12.5g 1人分 - 187mg 食塩相当量: 0.4g
22	金	ごはん コーンシューマイ プロックリー さつまいもレモン煮 石狩汁 かき 牛乳	うどん 麦茶	ふたにきく さけ あつあげ ぎゅうにゅう むぎみそ	こめ かたくりこ さつまいも さとう うどん ちようごうゆ	たまねぎ しょうが コーン プロックリー レーズン にんじん だいにん きゃべつ ねぶたねぎ しめじ はねぎ レモン かき	1人分 - 406kcal エネルギー: 15.7g 糖質: 13.8g 1人分 - 171mg 食塩相当量: 0.6g
25	月	ベーコンときのこのドリア 人参のサラダ キャベツとコーンのスープ カルピスゼリー 牛乳	シュガードーナツ 麦茶	ベーコン きゅうにゅう チーズ あつあげ とらふ だっしんんにゅう ベーコン とらふさんきんりんりょう クリーム	こめ こめこ ちようごうゆ チーズ あつあげ しょうが こむぎこ グラニューと	たまねぎ こまつな にんじん しめじ ほししたけ コーン きゃべつ たまねぎ かんてん レーズン	1人分 - 398kcal エネルギー: 12.0g 糖質: 12.9g 1人分 - 227mg 食塩相当量: 0.7g
26	火	ごはん 豚のしょうが焼き 粉ふき芋 キャベツのおかかサラダ 大根と厚揚げのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	ピザトースト 麦茶	ふたにく あつあげ むぎみそ チーズ まぐろ ヨーグルト かつおだし きゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう じゃがいも しょうばん	たまねぎ しょうが きゃべつ りんごジュース しめじ にんじん コーン だいにん ピーマン しめじ かんてん	1人分 - 394kcal エネルギー: 19.2g 糖質: 13.0g 1人分 - 220mg 食塩相当量: 0.8g
27	水	豚汁パン さくさくチキン ゆでプロックリー 人参ときゅうりのピクルス風 きのこチャウダー バナナ 牛乳	鮭おこわ 麦茶	とりにく きゅうにゅう さけ あぶらあげ	はいがはん こめこのほんこ コンブ레이크 オリーブゆ さとう じゃがいも パウ こめこ ちようごうゆ こめ マヨトレ もろこめ	プロックリー にんじん きゅうり しめじ パナナ まいいけ こまつな ピーマン たまねぎ	1人分 - 402kcal エネルギー: 17.6g 糖質: 14.8g 1人分 - 168mg 食塩相当量: 0.7g
28	木	ごはん 菜蕪ふりかけ ツツとプロックリーのキッシュ キャベツとパイナップルのサラダ 真だくさんのみそ汁 オレンジ 牛乳	ソースやきそば 麦茶	しらすほし たまご チーズ ぎゅうにゅう まぐろ だっしんんにゅう ベーコン あぶらあげ むぎみそ ふたにく かつおだし クリーム とりにゅう	こめ しょうばん らよごごゆ さとう じゃがいも ちゅうかめん	きざみこんぶ あまのり プロックリー たまねぎ きゅうり パイナップル レーズン にんじん こぼろ だいにん ねぶたねぎ もやし きゃべつ ピーマン オレンジ	1人分 - 395kcal エネルギー: 18.4g 糖質: 13.1g 1人分 - 219mg 食塩相当量: 0.8g
29	金	おひさまカレー コールスローサラダ わかめとしめじのスープ りんご 牛乳	きなこマカロニ 麦茶	ふたにく しらすほし だっしんんにゅう きなこ	こめ じゃがいも こめこ とにゅういりマーガリン マヨトレ さとう マカロニ	たまねぎ にんじん きゃべつ コーン きゅうり わかめ しめじ りんご	1人分 - 399kcal エネルギー: 17.7g 糖質: 11.0g 1人分 - 204mg 食塩相当量: 0.7g
30	土	肉野菜丼 青菜のサラダ さつま汁 ヨーグルト 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	ふたにく しらすほし とらふ むぎみそ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう さつまいも	きゃべつ にんじん もやし こまつな ほうれん草 はねぎ	1人分 - 408kcal エネルギー: 17.4g 糖質: 11.5g 1人分 - 223mg 食塩相当量: 0.6g

*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。
 *月に一回、お楽しみ給食があります。
 *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)

