

予定献立表

日	曜	献立名		あか	黄	緑	栄養価	
		昼食	おやつ	体をくくる 血の循環を促す	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	月	六穀ごはん 鱈の南蛮漬け オクラの納豆和え 豆腐とえのきのみそ汁 オレンジゼリー 牛乳	りんごケーキ 麦茶	くらだいず あじ なつとう とうふ あぶらあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ かたくりこ ちようごうゆ さとう こむぎこ ハター	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	11林* - : 439kcal おが* : 16.2g 脂質 : 14.3g	加鈉A : 198mg 食塩相当量 : 0.9g
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	ぶたにく あつあげ みそ ヨーグルト かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さつまいも 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	11林* - : 405kcal おが* : 16.6g 脂質 : 12.7g	加鈉A : 252mg 食塩相当量 : 1.7g
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 ちようごうゆ さとう じゃがいも しょうばん マヨドレ	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	11林* - : 436kcal おが* : 18.9g 脂質 : 12.8g	加鈉A : 234mg 食塩相当量 : 1.4g
4	木	ごはん 麻婆なす 人参ツナソテー 春雨とえのきの中華スープ 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 まぐろ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ ちようごうゆ さつまいも しょうばん 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	11林* - : 434kcal おが* : 14.9g 脂質 : 12.9g	加鈉A : 216mg 食塩相当量 : 1.3g
5	金	★お楽しみ給食 セタメニョー★ セタメニョー 七塔そうめん 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 まぐろ きゅうにゅう にゅうさんきんいんりょう	そうめん さとう じゃがいも ちようごうゆ 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	11林* - : 510kcal おが* : 19.9g 脂質 : 11.3g	加鈉A : 142mg 食塩相当量 : 2.6g
6	土	ごはん 肉野菜炒め 青菜としょこのサラダ さつま汁 ヨーグルト 牛乳	おかか菜めしおにぎり 麦茶	ぶたにく しらすほし 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 ちようごうゆ さとう さつまいも	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	11林* - : 431kcal おが* : 18.7g 脂質 : 12.1g	加鈉A : 244mg 食塩相当量 : 1.2g
8	月	六穀ごはん めかじきの豚酢風 きゅうりともやしの和え物 わかめとしめじのスープ りんごゼリー 牛乳	もものケーキ 麦茶	くらだいず めかじき あつあげ きゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ おおむぎ げんまい かたくりこ ちようごうゆ 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	11林* - : 456kcal おが* : 16.1g 脂質 : 14.2g	加鈉A : 181mg 食塩相当量 : 1.2g
9	火	ごはん 豚肉の味噌マヨ焼き 人参煮 小松菜としょこの梅和え 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	ぶたにく みそ あぶらあげ まぐろ きゅうにゅう きなこ	こめ マヨドレ さとう しょうばん ヨーグルト 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	11林* - : 410kcal おが* : 14.3g 脂質 : 13.5g	加鈉A : 250mg 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 ちようごうゆ	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	11林* - : 458kcal おが* : 20.6g 脂質 : 11.7g	加鈉A : 205mg 食塩相当量 : 2.0g
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 だっしふんにゅう チーズ	じゃがいも ちようごうゆ 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	11林* - : 418kcal おが* : 16.9g 脂質 : 16.0g	加鈉A : 216mg 食塩相当量 : 1.6g
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 竹輪とにらのスープ 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	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ かたくりこ はるさめ ちようごうゆ 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 バインかん バナナ にら えのきたけ ねぶかねぎ	11林* - : 490kcal おが* : 17.8g 脂質 : 12.8g	加鈉A : 131mg 食塩相当量 : 1.2g
13	土	ごはん ブルコ風炒め 小松菜としょこの和え物 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	ぶたにく あつあげ 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 ちようごうゆ	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	11林* - : 415kcal おが* : 19.9g 脂質 : 11.2g	加鈉A : 235mg 食塩相当量 : 1.0g
16	火	六穀ごはん 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	くらだいず たらすりみ ちくわ とうふ きゅうにゅう にゅうさんきんいんりょう	こめ おおむぎ げんまい こむぎこ ちようごうゆ 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	11林* - : 420kcal おが* : 17.0g 脂質 : 9.9g	加鈉A : 200mg 食塩相当量 : 1.1g
17	水	ナンピザ(照り焼きチキン) 人参のサラダ 臭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 ぎゅうにゅう ちくわ とうにゅう チーズ	ナン ちようごうゆ 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	11林* - : 456kcal おが* : 23.1g 脂質 : 13.7g	加鈉A : 310mg 食塩相当量 : 2.2g
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	ぶたしり 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 ちようごうゆ 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	11林* - : 419kcal おが* : 18.2g 脂質 : 11.5g	加鈉A : 203mg 食塩相当量 : 1.0g
19	金	ごはん 肉豆腐 小松菜とひじきの梅和え 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 ぶたにく チーズ あつあげ ヨーグルト おから まぐろ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ じゃがいも マヨドレ さとう ちようごうゆ	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	11林* - : 409kcal おが* : 20.6g 脂質 : 12.0g	加鈉A : 296g 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	ぶたひきにく むぎみそ あつあげ ヨーグルト あぶらあげ まぐろ ぎゅうにゅう	うどん こめ ちようごうゆ 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	11林* - : 422kcal おが* : 21.1g 脂質 : 16.7g	加鈉A : 237mg 食塩相当量 : 1.4g
22	月	六穀ごはん 鮭のピザ焼き さっぱりドレッシング野菜サラダ もやしとえのきのみそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	バナナケーキ 麦茶	くらだいず さけ あつあげ むぎみそ きゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ マヨドレ さとう ちようごうゆ こむぎこ ハター	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	11林* - : 413kcal おが* : 17.4g 脂質 : 11.9g	加鈉A : 189mg 食塩相当量 : 1.2g
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	ぶたひきにく 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 ちようごうゆ	たまねぎ トマトかん ブロッコリー キャベツ ししいたけ コーン オレンジ	11林* - : 404kcal おが* : 16.9g 脂質 : 11.4g	加鈉A : 142mg 食塩相当量 : 2.4
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 大根とえのきたけのスープ バナナ 牛乳	うめおかかおにぎり 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 ちようごうゆ 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	11林* - : 439kcal おが* : 16.1g 脂質 : 13.8g	加鈉A : 145mg 食塩相当量 : 1.0g
25	木	ごはん 豚みそ焼き さつま芋サラダ えのきたけと卵のすまし汁 すいか 牛乳	青菜とベーコンのまぜご飯 麦茶	ぶたにく むぎみそ ぎゅうにゅう ベーコン たまご	こめ さとう さつまいも ちようごうゆ 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	11林* - : 441kcal おが* : 16.0g 脂質 : 15.2g	加鈉A : 135mg 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	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ ちようごうゆ じゃがいも こめこ いちごジャム	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース うめほしお 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	11林* - : 449kcal おが* : 18.3g 脂質 : 11.8g	加鈉A : 213mg 食塩相当量 : 2.0g
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	ぶたにく むぎみそ とうふ まぐろ あぶらあげ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ ちようごうゆ 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	11林* - : 428kcal おが* : 18.9g 脂質 : 11.4g	加鈉A : 227mg 食塩相当量 : 1.1g
29	月	六穀ごはん 煮魚 蒸しかぼちゃ 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	くらだいず あぶらかれい なつとう あぶらあげ ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう こむぎこ ちようごうゆ	かぼちゃ こまつな こぼろ しょうが うめほしお 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	11林* - : 441kcal おが* : 22.0g 脂質 : 13.4g	加鈉A : 268mg 食塩相当量 : 1.5g
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 臭だくさんのみそ汁 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 こめこのほんこ パター コンソレック さとう ぎょうざのかわ ちようごうゆ 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 バインかん しょうが キャベツ	11林* - : 421kcal おが* : 17.2g 脂質 : 13.5g	加鈉A : 182mg 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	ぶたにく まぐろ あつあげ むぎみそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ 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	11林* - : 425kcal おが* : 23.3g 脂質 : 9.6g	加鈉A : 222mg 食塩相当量 : 1.2g

*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。