

日	曜日	主食	献立名	使用する主な食材			摂取エネルギー (kcal)	おやつ		
								3歳未満児	3歳以上児	
1	水	ごはん	タンドリーチキン・ドレッシング和え みそ汁・バナナ (わかめごはん)	鶏肉 魚肉ソーセージ バナナ	プレーンヨーグルト スイートコーン エリーゼ	トマト だいこん 塩A字ビスケット	ブロッコリー 高野豆腐 かつばえびせん	474 (615)	塩A字ビスケット かつばえびせん 牛乳	エリーゼ かつばえびせん 牛乳
2	木	ごはん	かれないの和風ムニエル・レタスサラダ オクラ納豆・みそ汁・みかん缶 (ごはん)	骨取りかれない 黄ピーマン 葉だいこん	レタス 納豆 油揚げ	ローズハム オクラ 調整豆乳	きゅうり たまねぎ みかん缶	478 (586)	★ミニアメリカンドッグ 牛乳	★ミニアメリカンドッグ 牛乳
3	金	ごはん	オムレツ・ポテトグラタン ポパイスープ・りんごのコンポート (ごはん)	プレーンオムレツ マッシュルーム ほうれん草	レタス ピザ用チーズ にんじん	ポテトサラダ 粉チーズ フレッシュアップル	豚ベーコン パセリパウダー おさつスナック	352 (544)	おさつスナック ホワイトロリータ 牛乳	おさつスナック ホワイトロリータ ヤクルト
4	土		きつねにゅうめん・蒸ししゅうまい 和梨ゼリー	そうめん なると 和梨ゼリー	たまご ねぎ サラダせんべい	小揚げ しゅうまい ハーベスト	こまつな プチトマト 乳酸菌飲料	469 (519)	サラダせんべい ハーベスト 乳酸菌飲料	サラダせんべい ハーベスト 乳酸菌飲料
6	月	ごはん	ホタテの卵とじ・シャキシャキサラダ みそ汁・オレンジ (ごはん)	たまご 干しいたけ 黄ピーマン	ミニ貝柱 糸みつば 葉だいこん	たまねぎ もやし 絹ごし豆腐	しらたき 魚肉ソーセージ 油揚げ	379 (529)	ばりんこ クリームコロコ 牛乳	ばりんこ クリームコロコ コーヒー牛乳
7	火	ごはん	ほっけの西京焼き・金平ごぼう 納豆・清し汁・マスカットゼリー (ごはん)	骨取りほっけ いんげん えのきたけ	ごぼう 白いりごま 万能ねぎ	さつま揚げ 納豆 マスカットゼリー	にんじん わかめ ストリングポテト	377 (567)	★カレーポテト 牛乳	★カレーポテト 飲むヨーグルト
8	水	ごはん	豚丼・まぜまぜきのこ みそ汁・バナナババロア (ごはん)	豚肉 こまつな なす	たまねぎ ちくわ 棒ふ	しらたき にんじん みずな	絹さや なめたけ バナナババロア	594 (702)	和菓のケーキ 牛乳	和菓のケーキ 牛乳
9	木	ごはん	サーモンフライ・菊花和え しそ味ひじき・みそ汁・みかんヨーグルト (ごはん)	サーモンフライ 干菊 高野豆腐	だいこん しそ味ひじき みかんヨーグルト	スライスかまぼこ はくさい さっぱり塩味	きゅうり にんじん アスパラガスビスケット	521 (629)	さっぱり塩味 アスパラガスビスケット 牛乳	さっぱり塩味 アスパラガスビスケット 牛乳
10	金	ごはん	豆腐のそぼろあん包み・ブロッコリーサラダ みそ汁・フルーツ杏仁 (ごはん)	豆腐のそぼろあん包み にんじん ねぎ	プチトマト スイートコーン あわせる杏仁	ブロッコリー さつまいも フルーツカクテル缶	シーチキン たまねぎ いかちび	420 (595)	いかちび かーさんケット 牛乳	いかちび ブランチュール ヤクルト
11	土		ちゃんぽんラーメン・たまごロール プリン	中華めん にんじん なめらかプリン	豚肉 万能ねぎ ウエハース	きゃべつ たまごロール ミニゼリー	たまねぎ レタス 乳酸菌飲料	436 (486)	ウエハース ミニゼリー 乳酸菌飲料	ウエハース ミニゼリー 乳酸菌飲料
13	月	ごはん	麻婆豆腐・春雨サラダ 青菜スープ・パイン缶 (ごはん)	絹ごし豆腐 ねぎ クレープエッグ	豚ひき肉 はるさめ 白いりごま	たまねぎ かにかまぼこ こまつな	にんじん きゅうり しめじ	391 (509)	源氏パイ 牛乳	源氏パイ コーヒー牛乳
14	火	ごはん	おからフライ・大根サラダ カルシウム納豆・みそ汁・オレンジ (ごはん)	おからフライ スイートコーン チンゲン菜	プチトマト 納豆 えのきたけ	だいこん サラダチーズ オレンジ	ローズハム しらす干し ミニマドレーヌ	542 (581)	ミニマドレーヌ 牛乳	ミニマドレーヌ 飲むヨーグルト
15	水	ごはん	エッグハンバーグ・南瓜サラダ 清し汁・バナナ (青菜ごはん)	ハンバーグ グリーンピース 糸みつば	目玉焼風まるオムレツ 魚肉ソーセージ バナナ	レタス 花ふ とんがりコーン	パンプキンサラダ 絹ごし豆腐 特濃ミルククッキー	506 (651)	とんがりコーン 特濃ミルククッキー 牛乳	とんがりコーン 特濃ミルククッキー 牛乳
16	木	ごはん	鶏肉のオーロラソース炒め・ごま風味和え みそ汁・黄桃缶 (ごはん)	鶏肉 ちくわ 調整豆乳	ブロッコリー きゅうり 黄桃缶	たまねぎ じゃがいも ホットケーキ粉	もやし 絹さや 牛乳	585 (693)	★ふわふわドーナツ 牛乳	★ふわふわドーナツ 牛乳
17	金	ごはん	けんちん汁・フィッシュフリッター ミルクプリン (ごはん)	木綿豆腐 にんじん フィッシュフリッター	はくさい ごぼう レタス	豚肉 干しいたけ ミルクプリン	糸こんにゃく 万能ねぎ さやえんどう	539 (716)	さやえんどう ルヴァン 牛乳	さやえんどう ルヴァン ヤクルト
18	土	パン	クリームシチュー・フレンチサラダ ミニゼリー・麦茶 (パン)	鶏肉 グリーンピース 豚ベーコン	じゃがいも 牛乳 アスパラガス	たまねぎ シチューベース ミニゼリー	にんじん きゃべつ 麦茶	404 (588)	バニラロアンヌ 乳酸菌飲料	バニラロアンヌ 乳酸菌飲料
21	火		月見うどん・えびの天ぷら 十五夜デザート	茹うどん ねぎ ケーキ	たまご えび天ぷら りんごジュース	こまつな かぼちゃ 牛乳	スライスかまぼこ 十五夜デザート	447 (497)	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース
22	水	ごはん	ビーフカレー・チーズサラダ プレーンヨーグルト・麦茶 (ごはん)	牛肉 グリーンピース ブロッコリー	じゃがいも 牛乳 サラダチーズ	たまねぎ カレールウ 黄ピーマン	にんじん 福神漬 プレーンヨーグルト	628 (736)	マロンブラン 牛乳	マロンブラン 牛乳
24	金	ごはん	たらの南蛮漬け・まぜまぜコリア みそ汁・オレンジ (ごはん)	骨取スケソウダラ レタス 白すりごま	たまねぎ 豚ひき肉 チンゲン菜	赤ピーマン もやし 高野豆腐	万能ねぎ きゅうり オレンジ	384 (576)	★ホットケーキ 牛乳	★ホットケーキ ヤクルト
25	土		カルボナーラ・ベジタブルスープ 野菜と果物のゼリー	スパゲティ カルボナーラソース パセリパウダー	たまねぎ きゃべつ 野菜と果物のゼリー	豚ベーコン しめじ 味しらべ	ピーマン にんじん バーベQスナック	487 (537)	味しらべ バーベQスナック 乳酸菌飲料	味しらべ バーベQスナック 乳酸菌飲料
27	月	ごはん	牛肉コロケ・ツナサラダ みそ汁・バナナ (ごはん)	牛肉コロケ スイートコーン ねぎ	プチトマト にんじん バナナ	シーチキン 生揚げ ポテルカ	ブロッコリー 干しいたけ エントリー	524 (674)	ポテルカ エントリー 牛乳	ポテルカ エントリー コーヒー牛乳
28	火	ごはん	さばのミルク煮・ひじき炒め 清し汁・梨 (ごはん)	骨無さば 芽ひじき いんげん	牛乳 しらたき はんぺん	万能ねぎ さつま揚げ しめじ	かぼちゃ にんじん 糸みつば	356 (546)	ソルティ 牛乳	ソルティ 飲むヨーグルト
29	水	ごはん	いもっ子汁・厚焼きたまご あみ佃煮・練乳いちごゼリー (ごはん)	さといも 糸こんにゃく ねぎ	焼き豆腐 にんじん 厚焼きたまご	鶏肉 ごぼう きゃべつ	だいこん 干しいたけ スライスかまぼこ	467 (575)	ワッフル 牛乳	ワッフル 牛乳
30	木	ごはん	八宝菜・春巻き わかめスープ・みかん缶 (ごはん)	はくさい もうそう 春巻き	豚肉 にんじん レタス	いか 黒きくらげ わかめ	うずら卵 絹さや たまねぎ	503 (611)	★ふかしいも 牛乳	★ふかしいも 牛乳

給食の研修などにより、献立が変更になることもあります。

21日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

★マークがついているおやつは手作りです。

3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。

() は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄 研 / 栄養管理課

