

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	延長番	
1 15 29 土	インディアンパゲッティ ワンタンスープ	★スパゲティ ★小麦粉 三温糖 油 ★ワンタンの皮 ごま油 オリーブ油	★牛乳 ★卵 豚ひき肉 ベーコン	デコポン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ねぎ チンゲン菜	ココア蒸しパン クラッカー	エネルギー 473 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.5 g
3 17 31 月	③ちらし寿司/鶏肉の甘辛炒め 菜の花のお浸し/潮汁 ⑦⑩七分づき米/★BBQソースチキン ★さつま芋のチーズサラダ/コーンスープ	③米 三温糖 ★小麦粉 白玉粉 油 ★麩 片栗粉 ⑦⑩米 さつま芋 ★小麦粉 ★バター 三温糖 コーンスターチ らめ糖 米粉 油 オリーブ油	③★牛乳 鶏もも肉 はまぐり 小豆 ツナ缶 ★卵 ★油揚げ のり かつお節 こんぶ 青のり⑦⑩★牛乳 鶏もも肉 ★卵 ★クリーム チーズ	③苺 もやし 人参 玉ねぎ なり ばな ねぎ さやえんどう 椎茸 かんぴょう⑦⑩玉ねぎ せとか クリームコーン カリフラワー きゅうり レズン パセリ	③桜もち ⑦⑩ざらめココアケーキ いちごジャムトースト	エネルギー 534 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 2.2 g
4 18 火	大豆わかめごはん ★豚肉のアップルソテー 五目和え 味噌汁(かぶしいたけ)	米 片栗粉 三温糖 ごま油 油	★牛乳 豚もも肉 ★油揚げ ベーコン ★大豆 ★きな粉 みそ	はっさく りんご かぶ もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ 椎茸 小松菜	ミルクくずもち 味噌焼きおにぎり	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.4 g
5 19 水	ゆかりご飯 鮭の塩焼き ★さつま芋と蓮根の甘酢揚げ 味噌汁(キャベツ白菜にら)	⑤米 ★うどん さつま芋 三温糖 片栗粉 ⑨米 さつま芋 ★強力粉 ★小麦粉 三温糖 片栗粉 米粉 油	⑤★牛乳 鮭 鶏ひき肉 ★油揚げ みそ ⑨★牛乳 鮭 豚ひき肉 みそ ★チーズ	⑤れんこん デコポン 白菜 玉ねぎ キャベツ 人参 えのきたけ にら 小松菜 椎茸 ⑨れんこん デコポン 白菜 キャベツ 玉ねぎ トマト缶 にら 小松菜 人参 ピーマン	⑤★きつねうどん ⑨★ピザまん ケチャップ焼きおにぎり	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2.9 g
6 木	納豆ご飯 ★塩麻婆豆腐 みかんのサラダ 卵スープ	さつま芋 米 片栗粉 ごま油 三温糖 油	★牛乳 ★豆腐 ★卵 ★納豆 豚ひき肉 青のり	キャベツ みかん せとか きゅうり しめじ もやし チンゲン菜 ねぎ 椎茸 にんにく 生姜	★焼き芋 抹茶ケーキ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14 g 食塩相当量 1.3 g
7 21 金	七分づき米 ⑦★ミートボール/⑩鶏の唐揚げ スパゲッティ卵サラダ 味噌汁(大根人参水菜)	⑦米 ★食パン マヨネーズ ★スパゲティ はちみつ 片栗粉 三温糖 オリーブ油⑩米 ★食パン マヨネーズ 片栗粉 ★スパゲティ 三温糖 オリーブ油⑦グラニュー糖 ★小麦粉 油 ★バター コーンスターチ	⑦★牛乳 豚ひき肉 ★豆腐 ★卵 ハム しらす 干し みそ 青のり ⑩★牛乳 鶏もも肉 ★卵 ハム しらす干し みそ 青のり ⑦★生クリーム	⑦デコポン 大根 みずな きゅうり キャベツ れんこん 玉ねぎ 人参 生姜⑩デコポン 大根 みずな きゅうり キャベツ 人参 にんにく 生姜⑦苺	★しらすマヨトースト ⑦4、5歳★クリスマスケーキ 五平餅	エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 26 g 食塩相当量 1.9 g
8 22 土	ほうとう風うどん かぶのベーコン煮	★うどん ★小麦粉 ★バター 三温糖 粉糖 油	★牛乳 豚ばら肉 ベーコン みそ	かぶ デコポン 白菜 ねぎ 人参 かぼちゃ 椎茸	スノーボールクッキー クラッカー	エネルギー 559 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 28.8 g 食塩相当量 2.5 g
10 24 月	★ポークカレーライス 油揚げとしらすの和え物 すまし汁(豆腐ねぎコーン)	米 じゃが芋 ★小麦粉 ★バター 油	★牛乳 豚ひき肉 ★豆腐 ツナ ★油揚げ しらす のり 青のり	玉ねぎ 人参 せとか もやし チンゲン菜 ねぎ 小松菜 コーン にんにく	★ツナゆかりおにぎり ココアケーキ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2 g
11 25 火	★ふりかけご飯 さばのケチャップ焼き 白菜と春雨のそぼろ煮 味噌汁(もやし大根小松菜)	⑩米 ★小麦粉 ★バター 三温糖 コーンスターチ はるさめ 油⑤米 ★小麦粉 三温糖 ★バター はるさめ 油	⑩★牛乳 さば ★卵 鶏ひき肉 みそ ツナ しらす かつお節 青のり ⑤★牛乳 さば 鶏ひき肉 ★卵 みそ ツナ しらす干し かつお節 青のり	⑩はっさく 白菜 パイナップル もやし 大根 小松菜⑤はっさく 白菜 もやし 大根 小松菜	⑩★パインケーキ ⑤★甘食 焼きおにぎり	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 23 g 食塩相当量 1.3 g
12 26 水	七分づき米 ハンバーグ ひじきのバター炒め のっぺい汁	米 里芋 ★パン粉 片栗粉 ★バター	★牛乳 豚ひき肉 ひじき 鶏ひき肉 煮干し	いよかん 人参 玉ねぎ りんご ★もも みかん パイナップル 大根 コーン ごぼう ねぎ 椎茸	フルーツポンチ キャロットケーキ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.4 g
13 27 木	ししじゅーしー 鰯の西京焼き 肉じゃが すまし汁(厚揚げえのき春菊)	米 ★中華めん じゃが芋 しらたき 油 三温糖	★牛乳 さわら 豚ばら肉 ★厚揚げ 豚ひき肉 みそ こんぶ	いよかん 人参 玉ねぎ もやし ねぎ チンゲン菜 にら しゅんぎく えのきたけ いんげん 生姜	塩ラーメン さつま芋餅	エネルギー 606 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 23 g 食塩相当量 2 g
14 28 金	金時ひじきごはん ★親子煮 ★ごぼうマヨサラダ 味噌汁(豆腐ねぎなめこ)	米 ★ロールパン さつま芋 三温糖 マヨネーズ ⑭★小麦粉 ★バター	★牛乳 鶏もも肉 ★豆腐 ★卵 みそ 小豆 ひじき こんぶ	せとか キャベツ 人参 コーン ごぼう 玉ねぎ ねぎ なめこ りんご⑭かぼちゃ	★アップルあんこロールパン ⑭4、5歳★ハロウィンクッキー のりマヨトースト	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.5 g

・★印はアレルギー除去対象食品です。・幼児はお昼に麦茶 乳児は午前おやつに牛乳が付きます。・お昼は旬の果物が付きます。

・☆印ははと組リクエスト給食です。

・初めての食材は体調の良い時にご家庭で試すようご協力お願いいたします。・🌀マークはおたのしみおやつです。

・0. 1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。(おやつが汁系の時は付きません)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。