

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	調味料		
01 (金)	恵方巻き 大豆のハンバーグ 即席漬け すまし汁(花麩・ほうれん草)	米、焼ふ、砂糖、パン粉	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、だいたず水煮缶詰、ちくわ(卵不使用)、かつお節	はくさい、たまねぎ、きゅうり、いちご、ほうれんそう、にんじん、焼きのり、干しいたけ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩	牛乳 代替:豆乳 牛乳 代替:豆乳 青鬼のきなこボーロ 星食べよ 代替:かぼちゃボーロ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.4 g カルシウム 247 mg
02 (土)	お弁当 麦茶			トマトミックスジュース缶		ヤクルト 代替:豆乳 気になる野菜ジュース ビスケット	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 0.9 g カルシウム 70 mg
04 (月)	昆布ご飯 柳川風卵とじ りんご みそ汁(大根・わかめ)	米、ホットケーキ粉、砂糖、焼ふ	牛乳、卵、鶏もも肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、だいこん、ごぼう、きょうな、塩こんぶ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 代替:豆乳 牛乳 代替:豆乳 マドレーヌ(甘納豆入り) 代替:プチケーキ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.3 g カルシウム 246 mg
05 (火)	野菜ロールパン 魚のポテトクリーム焼き キャロットサラダ 豆腐スープ	米、野菜ロールパン、じゃがいも、砂糖、油、コーンスターチ	牛乳、ヤクルト、かわいい切身、木綿豆腐、油揚げ、豚肉(肩)、ハム	にんじん、キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、きょうな	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、酢	飲むヨーグルト 代替:豆乳 ヤクルト 代替:豆乳 きつねおにぎり	エネルギー 454 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 9.9 g カルシウム 201 mg
06 (水)	野菜たっぷりピビンパ丼 除去:錦糸卵 変わり焼売 グレープフルーツ 中華スープ	米、ごま油、砂糖、はるさめ、しゅうまいの皮、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、錦糸卵、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、ごまつな、いちごジャム、切り干しだいこん、グリーンピース、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、鶏がらスープの素、食塩	ヤクルト 代替:豆乳 牛乳 代替:豆乳 クラッカーサンド	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 188 mg
07 (木)	ハヤシライス ひじきサラダ 白菜のスープ	米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、牛肉(肩)、ベーコン	たまねぎ、もやし、かぼちゃ、はくさい、きゅうり、しめじ、いんげん、にんじん、ほうれん草、グリーンピース、ひじき	かつおだし汁、ハヤシルウ、しょうゆ、酢、ケチャップ、食塩	野菜ジュース ミルミルス 代替:豆乳 蒸し野菜 せんべい	エネルギー 498 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 155 mg
08 (金)	ご飯 魚の立田揚げ キャベツときのこの和え物 除去:ちくわ 長いもの味噌汁	米、ながいも、ピーマン、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、さわら切身	キャベツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、ごぼう、あさつき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、鶏がらスープの素、食塩	牛乳 代替:豆乳 ヤクルト 代替:豆乳 汁ビーフン	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 9.8 g カルシウム 158 mg
09 (土)	しょうゆラーメン 代替:うどん じゃがいもとツナの煮つけ オレンジジュース	ゆで中華めん、じゃがいも、砂糖、油	ヤクルト、豚肉(肩)、ツナ油漬缶	オレンジ天然果汁、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ	しょうゆ、鶏がらスープの素、酒、食塩	気になる野菜ジュース ヤクルト 代替:豆乳 いちごロール	エネルギー 531 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.2 g カルシウム 108 mg
12 (火)	ご飯 生揚げと豚肉の味噌炒め 白菜の塩昆布の和え すまし汁(かぶ・鶏肉)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚肉(肩)、卵、バター、おから、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、かぶ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、かぶ・葉、干しぶどう、干しいたけ、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	飲むヨーグルト 代替:豆乳 牛乳 代替:豆乳 おからのクッキー 代替:クッキー	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.2 g カルシウム 305 mg
13 (水)	あんかけ焼そば マセドアンサラダ みかん わかめスープ	焼きそばめん、米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、鶏ひき肉、ベーコン	みかん、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、コーン缶、いんげん、さやえんどう、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、鶏がらスープの素、食塩	ヤクルト 代替:豆乳 麦茶 そぼろおにぎり	エネルギー 518 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.2 g カルシウム 84 mg
14 (木)	ご飯 魚のあずま煮 カリフラワーの洋風和え 除去:カニカマ のっぺい汁	米、ロールパン、さといも、マヨネーズ、油、グラニュー糖、砂糖、片栗粉	牛乳、さわら切身、かにかまぼこ、鶏もも肉、ごま、きな粉	カリフラワー、ブロッコリー、だいこん、れんこん、にんじん、コーン缶、あさつき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	野菜ジュース ミルミルス 代替:豆乳 黄な粉揚げパン	エネルギー 414 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.5 g カルシウム 147 mg
15 (金)	菜飯 親子焼き 青菜とえのきのお浸し バナナ	みそ汁(白菜・油揚げ) 米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、卵、豆乳、鶏ひき肉、チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、なめこ、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 代替:豆乳 牛乳 代替:豆乳 キャロット蒸しパン 除去:チーズ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 278 mg
16 (土)	ハムコーントースト ポトフ いちごヨーグルト 代替:ゼリー	じゃがいも、ロールパン、マヨネーズ	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、ハム	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶	コンソメ、食塩、パセリ粉	気になる野菜ジュース ミルミルス 代替:豆乳 ぶどうゼリー せんべい	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.8 g カルシウム 236 mg
18 (月)	ご飯 炒り鶏 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(さつま芋・小松菜)	米、さつまいも、砂糖、板こんにやく、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	きゅうり、だいこん、みかん缶、バナナ、れんこん、にんじん、もも缶、たけのこ、ごまつな、キウイフルーツ、いんげん、干しいたけ、粉かんとん、カットわかめ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 代替:豆乳 麦茶 杏仁豆腐 除去:牛乳寒 ビスケット	エネルギー 419 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 8.0 g カルシウム 204 mg
19 (火)	鮭わかめご飯 豆腐チャンプルー いちご みそ汁(大根・人参・浅月)	米、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	いちご、キャベツ、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、あさつき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	飲むヨーグルト 代替:豆乳 ジョア(白ブドウ) 代替:豆乳 スイートポテト 代替:さつま芋の甘煮	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.2 g カルシウム 405 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	調味料	3時おやつ	
20	炊き込みピラフ 魚のステーキソースかけ 春雨とコーンの中華和え 舞茸と青梗菜のスープ	米、マカロニ、砂糖、小麦粉、はるさめ、油、ごま油	牛乳、かじき、ベーコン、しらす干し、きな粉	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、コーン缶、まいたけ、刻みこんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	ヤクルト 代替:豆乳 牛乳 代替:豆乳 マカロニきなこ おしゃぶり昆布	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.9 g カルシウム 172 mg
21	野菜ロールパン ラトウユウ風 バナナ ベーコンとじゃが芋のスープ	米、野菜ロールパン、じゃがいも、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、なす、にんじん、カットマト缶詰、しめじ、黄ピーマン、きょうな、グリーンピース、いんげん、にんにく	コンソメ、酒、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、昆布だし汁、パセリ粉	野菜ジュース 麦茶 炊き込みおにぎり	エネルギー 346 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 7.7 g カルシウム 63 mg
22	キーマカレー フレンチドレッシングサラダ オニオンスープ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、生クリーム、ハム、バター	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、なす、コーン缶、レモン	カレールー、りんご酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 代替:豆乳 牛乳 代替:豆乳 レモンカップケーキ 代替:蒸しパン	エネルギー 626 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 24.6 g カルシウム 242 mg
23	豚丼 田舎汁 ヤクルト 代替:野菜ジュース	米、はるさめ、砂糖、油	ヤクルト、豚肉(肩)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、酒	気になる野菜ジュース ジョア 代替:豆乳 プチケーキ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 8.9 g カルシウム 319 mg
25	ご飯 チキンの磯部焼 甘酢和え 除去:錦糸卵 田舎汁	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、粉糖	牛乳、鶏もも皮付き切身、絹ごし豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、ブルーベリー(乾)、ねぎ、ごぼう、にんにく、しょうが、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 代替:豆乳 牛乳 代替:豆乳 チュロス プルーン	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.9 g カルシウム 327 mg
26	のりご飯 魚の酢豚風 バナナ ワンタンスープ	米、ホットケーキ粉、アレルギー用マーガリン、砂糖、片栗粉、油、ワンタンの皮	牛乳、かじき、豚肉(肩)、豆乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ、ピーマン、にら、かぼちゃ、干しいたけ、焼きのり	しょうゆ、酒、酢、鶏がらスープの素、食塩、昆布だし汁	飲むヨーグルト 代替:豆乳 牛乳 代替:豆乳 かぼちゃクッキー	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.9 g カルシウム 218 mg
27	ご飯 ひじき卵焼き 切干大根の炒り煮 なめこと青梗菜のみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、卵、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、なめこ、いんげん、切り干しだいこん、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ヤクルト 代替:豆乳 麦茶 たまごプリン 代替:ゼリー ビスケット	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 11.9 g カルシウム 228 mg
28	クロワッサン 白菜のホワイトシチュー トマトとキャベツのサラダ りんごジュース	米、クロワッサン、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、バター	りんご濃縮果汁、はくさい、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ミニトマト、コーン缶、プロックリー、しめじ	酢、食塩	野菜ジュース ミルミルス 代替:豆乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.7 g カルシウム 227 mg

※3~5歳児には午前中のおやつはつきません  
 ※3~5歳児には給食に牛乳がつかます(代替は豆乳です)  
 ※給食・おやつに使うパンは、パスコの超熟ロール・超熟食パンまたは卵・乳不使用のパンを使用しています  
 ※カレールーはアレルギー27品目不使用の物を使用します  
 ※食材の関係で献立が変更になることがあります

※魚・青魚アレルギー弁当持参になります ※魚・青魚アレルギー除去食になります  
 ※卵アレルギー弁当持参になります ※卵アレルギー除去食になります  
 ※乳・乳製品アレルギー弁当持参になります ※乳・乳製品アレルギー除去食になります  
 ※大豆・大豆製品アレルギー弁当持参になります ※大豆・大豆製品アレルギー除去食になります

保護者確認欄

印