

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	
01	～防災給食～ α米ご飯 ゼリー カレーのおひめさま 水 チキンスープ	アルファ化米	鶏もも肉	切り干しだいこん、 カットわかめ	コンソメ	牛乳 水 冷凍クレープ ビスケット	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
02	ご飯 切干大根の卵焼き 納豆和え 清汁(豚・じゃが芋・わかめ)	米、ゆで中華めん、油、砂糖、ごま油、じゃがいも	牛乳、卵、挽きわり納豆、豚肉(肩)、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、にら、グリーンピース、粉かんとん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、鶏がらスープの素、食塩	野菜ジュース 麦茶 味噌ラーメン	エネルギー 396 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.0 g カルシウム 104 mg
03	炊込みピラフ スープ ゼリー	米、パン				気になる野菜ジュース 麦茶 パン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
05	きなごはん バナナ 魚のおろし煮 小松菜とハムの和え物 のっぺい汁	米、ながいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、きな粉、すりごま、かきれい切身	バナナ、だいこん、はくさい、こまつな、にんじん、ごぼう、あさつき、しょうが、ひじき	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩	飲むヨーグルト 牛乳 スティックパイ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.0 g カルシウム 263 mg
06	ご飯 グレープフルーツ コロッケ グリーンサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ・水菜)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、ミルミルス、木綿豆腐、ベーコン、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、なめこ、コーン缶、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、きょうな	かつおだし汁、酢、食塩	牛乳 ミルミルス キャロット蒸しパン	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 302 mg
07	ゆかりご飯 豆腐チャンプルー わかめの酢の物 みそ汁(大根・あげ・ネギ)	米、ロールパン、砂糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、ウインナー、ツナ油漬缶、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	もやし、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、万能ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、鶏がらスープの素	ジョア(白ブドウ) 牛乳 ホットドッグ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.6 g カルシウム 343 mg
08	ご飯 梨 魚の南蛮漬け キャベツの昆布和え すまし汁(麩・エノキ・青梗菜)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、焼ふ	牛乳、タラ切身、バター、鶏ささ身、粉チーズ、ごま	なし、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 牛乳 チーズクッキー	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.3 g カルシウム 313 mg
09	～お月見メニュー～ ロールパン オニオンスープ 月見ハンバーグ 除去:うずら卵 フレンチサラダ 星のポテト	野菜ロールパン、フライドポテト、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、うずら卵、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ミニトマト、れんこん、にんじん	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	野菜ジュース 牛乳 お月見デザート	エネルギー 415 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 22.8 g カルシウム 179 mg
10	スパゲティ スープ ゼリー	スパゲティ(ゆで)、ロールパン				気になる野菜ジュース 麦茶 パン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
12	コーンごはん 生揚げと豚肉のカレーソテー グレープフルーツ ワンタンスープ	米、ホットケーキ粉、砂糖、ワンタンの皮、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、生揚げ、鶏もも肉	たまねぎ、グレープフルーツ、もやし、にんじん、コーン缶、ピーマン、にら	しょうゆ、酒、鶏がらスープの素、食塩、カレー粉	飲むヨーグルト 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.3 g カルシウム 285 mg
13	ロールパン 魚のタルタルソース焼 マセドアンサラダ ミネストローネ	米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、ベーコン、しらす干し、ごま、チーズ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットマト缶詰、キャベツ、ひじき	酢、コンソメ、ケチャップ、食塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 しらすとひじきのおにぎり	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 21.4 g カルシウム 278 mg
14	ご飯 キウイフルーツ 筑前煮 きゅうりのゆかり和え 味噌汁(南瓜・ほうれん草)	米、ロールパン、板こんにやく、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ハム、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、れんこん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、さやえんどう、干しいたけ、かぼちゃ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩	ジョア(白ブドウ) 牛乳 ピザトースト	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.7 g カルシウム 318 mg
15	肉うどん バナナ ツナサラダ バナナ 粉ふきいも	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、油、じゃがいも	牛乳、豚肉(肩)、ツナ油漬缶、バター	バナナ、はくさい、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、ミニトマト、粉かんとん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、酒	牛乳 牛乳 ほうれん草スコーン	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.1 g カルシウム 244 mg
16	ご飯 親子焼き パンサンデー 豚汁	米、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、豚肉(肩)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん缶、もも缶、バナナ、だいこん、きゅうり、もやし、たまねぎ、キウイフルーツ、ミニトマト、れんこん、ねぎ、にんじん、グリーンピース、粉かんとん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	野菜ジュース 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 361 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 9.2 g カルシウム 120 mg
17	炊込みピラフ スープ ゼリー	米、クローッサン				気になる野菜ジュース 麦茶 パン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム 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	のりご飯 魚の揚げ焼き れんこんサラダ さつま汁	梨 米、さつまいも、三温糖、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、かじき、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	なし、れんこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、あさつき、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、昆布だし汁、食塩	牛乳 牛乳 きな粉おはぎ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.3 g カルシウム 241 mg
21	ご飯 五目豆腐 中華胡瓜 わかめスープ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、絹ごし豆腐、鶏もも肉、黒ごま、ごま	きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、もやし、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、酢、鶏がらスープの素、食塩	ジョア(白ブドウ) 牛乳 モチモチドーナツ	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 331 mg
22	ロールパン 肉の香草パン粉焼き スパゲティサラダ オニオンスープ	バナナ 米、野菜ロールパン、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、パン粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも皮付き切身、かにかまぼこ、油揚げ、ごま、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、まいたけ、にんにく、パセリ、カットわかめ	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.3 g カルシウム 257 mg
24	スパゲティ スープ ゼリー	スパゲティ(ゆで)、ロールパン				気になる野菜ジュース 麦茶 パン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
26	ジュシーご飯 魚の塩焼き 生揚げと小松菜の煮浸し すまし汁(麩・水菜)	米、砂糖、焼ふ	牛乳、さけ切身、生揚げ、クリームチーズ、飲むヨーグルト、豚ひき肉、バター、ごま、ゼラチン	もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、きょうな、干しいたけ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、昆布だし汁、鶏がらスープの素、食塩、酒	牛乳 麦茶 手作りレアチーズケーキ	エネルギー 432 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 259 mg
27	ハヤシライス 梅ドレッシングサラダ ポテトスープ バナナ	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ミルミルス、牛肉(肩)、ベーコン	たまねぎ、バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、れんこん、しめじ、コーン缶、ブロッコリー、グリーンピース、うめびしお、かんてん	ハヤシルー、かつおだし汁、酢、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 ミルミルス 野菜スティック煮(蓮根・大根) せんべい	エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.5 g カルシウム 224 mg
28	ご飯 かに玉あんかけ 春雨の五目炒め 中華スープ	米、砂糖、油、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、豚肉(肩)、かにかまぼこ、ごま	りんご天然果汁、もやし、ねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、にら、グリーンピース、粉かんでん、カットわかめ	しょうゆ、酢、鶏がらスープの素、食塩	ジョア(白ブドウ) 牛乳 手作りりんごゼリー ビスケット	エネルギー 431 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.2 g カルシウム 312 mg
29	～世界の料理～エジプト エイシュ(ピタ) モロヘイヤのスープ コズバレイヤ(魚のトマトソース) オレンジ バラディ(サラダ)	ナン、砂糖、ひえ粒、油、小麦粉、オリーブ油、じゃがいも	牛乳、タラ切身、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、バター、粉チーズ	オレンジ、トマト、カットトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、ミニトマト、モロヘイヤ、黄ピーマン、レモン果汁、パセリ、にんにく	りんご酢、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 パスブーサ	エネルギー 429 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.4 g カルシウム 258 mg
30	ご飯 天ぷら きんぴら みそ汁(豆腐・なめこ・水菜)	グレープフルーツ 米、じゃがいも、小麦粉、油、コーンフレーク、砂糖、片栗粉、粉糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩)、バター、しらす干し、ごま	ごぼう、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、れんこん、なめこ、きょうな、いんげん、あおのり、グレープフルーツ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	野菜ジュース 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー 514 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 181 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、乳使用のヤマザキのロイヤルブレッド食パン、パスコの超熟ロールまたは卵・乳不使用のロール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  
 \* 除去食になります

保護者確認欄

印