

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 (木)	ご飯	牛乳 代替:豆乳	米、小麦粉、しらたき、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩)、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	はくさい、もやし、れんこん、ねぎ、にんじん、もも缶(黄桃)、ひじき、きょうな	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 ピーチケーキ 代替:パン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	654 kcal 25.2 g 27.5 g 399 mg
02 (金)	～子どもの日メニュー～ こいのぼりタコライス 魚のレモンバターソース ブロッコリー	牛乳 代替:豆乳 除去:チーズ わかめスープ キウイフルーツ	米、さつまいも、春巻きの皮、砂糖、小麦粉、油、オリブ油	牛乳、かれい切身、豚ひき肉、調理製豆乳、バター、ビザ用チーズ、チーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、トマト、もやし、レタス、ブロッコリー、えのきたけ、レモン果汁、にんにく、カットわかめ	ケチャップ、鶏がらスープの素、中濃ソース、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 牛乳 代替:豆乳 サクサクかぶと揚げ 除去:チーズ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	645 kcal 28.9 g 25.9 g 326 mg
07 (水)	食パン 鶏のから揚げ2種 ごぼうサラダ ポテトスープ	牛乳 代替:豆乳	食パン、米、じゃがいも、片栗粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも皮付き切身、ツナ油漬缶、ごま	にんじん、ごぼう、きゅうり、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、あさつき、ひじき、しょうが、にんにく、あおのり、カットわかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、鶏がらスープの素、食塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 ネギごまおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	586 kcal 25.8 g 26.3 g 292 mg
08 (木)	ご飯 魚の照焼き ハムと白菜の酢の物 若竹汁(竹の子・水菜・豆腐)	オレンジ 牛乳 代替:豆乳	米、ビーフン、砂糖	牛乳、さわら切身、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、すりごま	はくさい、オレンジ、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、きゅうり、チンゲンサイ、きょうな	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、鶏がらスープの素	牛乳 牛乳 代替:豆乳 鶏塩ビーフン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	509 kcal 27.6 g 16.3 g 313 mg
09 (金)	しらす菜飯 春キャベツと卵の肉みそ炒め チキンスープ バナナ	牛乳 代替:豆乳	米、上新粉、ながいも、砂糖、ごま油、片栗粉	ジョア 白ブドウ、牛乳、卵、豚肉(肩)、鶏もも肉、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま	バナナ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、たけのこ(ゆで)、刻みこんぶ	酒、コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳 ジョア(白ブドウ) 代替:豆乳 かるかん おしゃぶり昆布	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	592 kcal 25.5 g 14.8 g 425 mg
10 (土)	スパゲティ スープ ゼリー		スパゲティー(ゆで)				気になる野菜ジュース 麦茶 菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	0 kcal 0 g 0 g 0 mg
12 (月)	ご飯 魚のかば焼き 小松菜とササミの梅マヨネーズ和え みそ汁(豆腐・大根・わかめ・さつま芋)	牛乳 代替:豆乳	米、食パン、砂糖、片栗粉、油、マヨネーズ、さつまいも	牛乳、さば切身、鶏ささ身、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、こまつな、にんじん、だいこん、うめびしお、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 代替:豆乳 ココアトースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	569 kcal 30.4 g 17.3 g 320 mg
13 (火)	トマトの炊き込みご飯 おからハム フレンチサラダ きのこスープ	牛乳 代替:豆乳 除去:チーズ	じゃがいも、米、片栗粉、オリブ油、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、おから、チーズ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、カットトマト缶詰、ミックスベジタブル、コーン、えのきたけ、しめじ、にんじん、ブロッコリー、粉かんとん、にんにく、しょうが	りんご酢、コンソメ、鶏がらスープの素、食塩、パセリ粉	ジョア(白ブドウ) 牛乳 代替:豆乳 じゃが芋のガレット 代替:じゃが芋のおやき	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	571 kcal 23.4 g 22.8 g 312 mg
14 (水)	カレーライス 豆腐サラダ もやしスープ オレンジ	牛乳 代替:豆乳	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、ハム	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、もやし、ひじき、粉かんとん	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 手作りぶどうゼリー せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	625 kcal 22.2 g 22.1 g 330 mg
15 (木)	ご飯 中華風オムレツ 切り干し大根の炒め煮 みそ汁(なめこ・白菜・ワカメ)	牛乳 代替:豆乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、豆乳、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、にんじん、たまねぎ、なめこ、にら、切り干しだいこん、ほうれんそう、コーン、いんげん、ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 ほうれん草コーン蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	534 kcal 22.8 g 18.3 g 336 mg
16 (金)	食パン タラのフィッシュボール トマトサラダ ポトフ	バナナ 牛乳 代替:豆乳	じゃがいも、食パン、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、タラ切身、ツナ油漬缶、ウインナー、しらす干し、ごま、かつお節	トマト、バナナ、キャベツ、にんじん、コーン、だいこん、チンゲンサイ、カットわかめ	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 じゃこ焼おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	590 kcal 25.2 g 21.9 g 302 mg
17 (土)	炊込みピラフ スープ ゼリー		米				気になる野菜ジュース 麦茶 菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	0 kcal 0 g 0 g 0 mg
19 (月)	ご飯 鶏肉の香味焼き ツナじゃがソテー すまし汁(麩・玉ねぎ・ほうれん草)	グレープフルーツ 牛乳 代替:豆乳	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、焼ふ、油	牛乳、鶏もも皮付き切身、ツナ油漬缶、きな粉、黒ごま	たまねぎ、グレープフルーツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しめじ、あさつき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 マカロニきなこと	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	599 kcal 27.5 g 21.4 g 280 mg
20 (火)	竹の子ご飯 魚の野菜あんかけ 卵の花 かぶのみそ汁(豚・かぶ)	牛乳 代替:豆乳	米、食パン、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さけ切身、豚肉(肩)、おから、鶏ひき肉、ハム、豆乳生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、スライスチーズ	にんじん、たまねぎ、かぶ、かぶ・栗、りんごジャム、ピーマン、きゅうり、サニーレタス、たけのこ(ゆで、さやえんどう、いんげん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ジョア(白ブドウ) ～絵本メニュー～ 牛乳 代替:豆乳 サンドイッチ2種類 除去:チーズ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	627 kcal 32.0 g 21.1 g 331 mg
21 (水)	ご飯 柳川風卵とじ もやしとハムの酢の物 そうめん清汁(そうめん・浅月・白菜)	キウイフルーツ 牛乳 代替:豆乳	米、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、干しそうめん、粉糖	牛乳、卵、鶏もも肉、バター、ハム、ごま	たまねぎ、キウイフルーツ、もやし、はくさい、にんじん、ごぼう、きょうな、あさつき、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、りんご酢、酒、食塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 コーンフレーククッキー 代替:クッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	614 kcal 24.3 g 22.9 g 300 mg

献立表

あじさい保育園(以上児)

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	
22 (木)	お弁当			ヨーグルト(加糖)			牛乳 麦茶 ソフル元気 せんべい 代替:豆乳ヨーグルト	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
23 (金)	食パン 豆腐のミートローフ スパゲティサラダ 豆乳コーンスープ	グレープフルーツ 牛乳 代替:豆乳	食パン、米、さつまいも、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、ツナ油漬缶、黒ごま	たまねぎ、グレープフルーツ、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、にんじん	かつおだし汁、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 さつま芋ごはんおにぎり	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 25.2 g カルシウム 296 mg
24 (土)	スパゲティ スープ ゼリー		スパゲティ(ゆで)				気になる野菜ジュース 麦茶 菓子	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg
26 (月)	きなご飯 魚のおろし煮 きんぴらレンコン みそ汁(なめこ・白菜・浅月)	牛乳 代替:豆乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、しらたき、油、ごま油	牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ごま	だいこん、れんこん、にんじん、はくさい、なめこ、レモン果汁、あさつき、刻みこんぶ、しょうが	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 麦茶 レモンヨーグルトケーキ おしゃぶり昆布 代替:パン	エネルギー 633 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 22.0 g カルシウム 234 mg
27 (火)	ご飯 生揚げと豚肉のカレーソテー カニカマとキャベツのおかか和え みそ汁(じゃが芋・わかめ)	牛乳 代替:豆乳	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚肉(肩)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、ピーマン、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	ジョア(白ブドウ) 牛乳 代替:豆乳 フルーツポンチ ビスケット(以)	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.3 g カルシウム 391 mg
28 (水)	食パン かぼちゃのキッシュ風 豚しゃぶサラダ 粉ふき芋	春雨スープ 牛乳 代替:豆乳	食パン、米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、油	牛乳、卵、豚肉(肩)、ベーコン、油揚げ、すりごま、ごま	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、チンゲンサイ、きゅうり、ほうれんそう、しめじ、にんじん、粉かんでん	ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、鶏がらスープの素、食塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 代替:豆乳 きつねおにぎり	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 25.7 g カルシウム 341 mg
29 (木)	ご飯 魚の西京焼き 納豆ハリハリサラダ すまし汁(かぶ・葉・鶏)	オレンジ 牛乳 代替:豆乳	米、ぎょうざの皮、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、かれい切身、挽きわり納豆、鶏もも肉、ハム、豆乳チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、かぶ、たまねぎ、かぶ・葉、コーン、切り干しだいこん、ひじき	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 餃子の皮のばりばりピザ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 18.1 g カルシウム 368 mg
30 (金)	ツナピラフトマトソースがけ フレンチサラダ チキンスープ バナナ	除去:チーズ 牛乳 代替:豆乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、アレルギー用マーガリン、マヨネーズ、オリーブ油	ジョア 白ブドウ、牛乳、ツナ油漬缶、鶏もも肉、豆乳生クリーム、ベーコン、チーズ、調製豆乳、黒ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、ミックスベジタブル、カットマト缶詰、プロッコリー、しめじ、いんげん、にんにく、あおのり	コンソメ、ワイン(白)、酢、食塩、パセリ粉	牛乳 ジョア(白ブドウ) 代替:豆乳 のりゴマクッキー	エネルギー 668 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 26.0 g カルシウム 421 mg
31 (土)	炊込みピラフ スープ ゼリー		米				気になる野菜ジュース 麦茶 菓子	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 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付きます(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
※グレープフルーツ・オレンジ弁当持参になります * グレープフルーツ・オレンジ・みかん除去食になります
※肉類弁当持参になります ※肉類除去食になります

保護者確認欄
印

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 (木)	ご飯 肉豆腐 れんこんのマヨネーズ和え みそ汁(もやし・油揚げ・水菜)	米、小麦粉、しらたき、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩)、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	はくさい、もやし、れんこん、ねぎ、にんじん、もも缶(黄桃)、ひじき、きょうな	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 ピーチケーキ 代替:パン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	523 20.2 22.0 322	kcal g g mg
02 (金)	～子どもの日メニュー～ こいのぼりタコライス わかめスープ 魚のレモンバターソース キウイフルーツ ブロッコリー	米、さつまいも、春巻きの皮、砂糖、小麦粉、油、オリブ油	牛乳、かれい切身、豚ひき肉、調理製豆乳、バター、ピザ用チーズ、チーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、トマト、もやし、レタス、ブロッコリー、えのきたけ、レモン果汁、にんにく、カットわかめ	ケチャップ、鶏がらスープの素、中濃ソース、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 牛乳 サクサクかぶと揚げ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	514 22.7 20.7 259	kcal g g mg
07 (水)	食パン 鶏のから揚げ2種 ごぼうサラダ ポテトスープ	食パン、米、じゃがいも、片栗粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも皮付き切身、ツナ油漬缶、ごま	にんじん、ごぼう、きゅうり、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、あさつき、ひじき、しょうが、にんにく、あおのり、カットわかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、鶏がらスープの素、食塩	牛乳 牛乳 ネギごまおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	404 16.8 17.6 230	kcal g g mg
08 (木)	ご飯 魚の照焼き ハムと白菜の酢の物 若竹汁(竹の子・水菜・豆腐)	米、ビーフン、砂糖	牛乳、さわら切身、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、すりごま	はくさい、オレンジ、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、きゅうり、チンゲンサイ、きょうな	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、鶏がらスープの素	牛乳 牛乳 鶏塩ビーフン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	344 14.0 9.1 247	kcal g g mg
09 (金)	しらす菜飯 春キャベツと卵の肉みそ炒め バナナ チキンスープ	米、上新粉、ながいも、砂糖、ごま油、片栗粉	ジョア 白ブドウ、牛乳、卵、豚肉(肩)、鶏もも肉、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま	バナナ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、たけのこ(ゆで)	酒、コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳 ジョア(白ブドウ) かるかん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	465 19.8 11.8 299	kcal g g mg
10 (土)	スパゲティ スープ ゼリー	スパゲティー(ゆで)				気になる野菜ジュース 麦茶 菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	0 0 0 0	kcal g g mg
12 (月)	ご飯 魚のかば焼き 小松菜とササミの梅マヨネーズ和え みそ汁(豆腐・大根・わかめ・さつま芋)	米、食パン、砂糖、片栗粉、油、マヨネーズ、さつまいも	牛乳、かじき切身、鶏ささ身、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、こまつな、にんじん、だいこん、うめびしお、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 ココアトースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	453 23.9 13.8 256	kcal g g mg
13 (火)	トマトの炊き込みご飯 おからハム フレンチサラダ きのこスープ	じゃがいも、米、片栗粉、オリブ油、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、おから、チーズ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、カットトマト缶詰、ミックスベジタブル、コーン、えのきたけ、しめじ、にんじん、ブロッコリー、粉かんでん、にんにく、しょうが	りんご酢、コンソメ、鶏がらスープの素、食塩、パセリ粉	ジョア(白ブドウ) 牛乳 じゃが芋のガレット	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	439 18.6 15.3 296	kcal g g mg
14 (水)	カレーライス 豆腐サラダ もやしスープ オレンジ	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、ハム	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、もやし、ひじき、粉かんでん	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 牛乳 手作りぶどうゼリー せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	500 17.8 17.6 264	kcal g g mg
15 (木)	ご飯 中華風オムレツ 切り干し大根の炒め煮 みそ汁(なめこ・白菜・ワカメ)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、豆乳、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、にんじん、たまねぎ、なめこ、にら、切り干しだいこん、ほうれんそう、コーン、いんげん、ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 ほうれん草コーン蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	429 18.3 14.7 269	kcal g g mg
16 (金)	食パン タラのフィッシュボール トマトサラダ ポトフ	じゃがいも、食パン、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、タラ切身、ツナ油漬缶、ウインナー、しらす干し、ごま、かつお節	トマト、バナナ、キャベツ、にんじん、コーン、だいこん、チンゲンサイ、カットわかめ	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 じゃこ焼おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	445 19.2 17.1 239	kcal g g mg
17 (土)	炊込みピラフ スープ ゼリー	米				気になる野菜ジュース 麦茶 菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	0 0 0 0	kcal g g mg
19 (月)	ご飯 鶏肉の香味焼き ツナじゃがソテー すまし汁(麩・玉ねぎ・ほうれん草)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、焼ふ、油	牛乳、鶏もも皮付き切身、ツナ油漬缶、きな粉、黒ごま	たまねぎ、グレープフルーツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しめじ、あさつき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 マカロニきなこと	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	479 22.0 17.1 224	kcal g g mg
20 (火)	竹の子ご飯 魚の野菜あんかけ 卵の花 かぶのみそ汁(豚・かぶ)	米、食パン、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さけ切身、豚肉(肩)、おから、鶏ひき肉、ハム、豆乳生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、スライスチーズ	にんじん、たまねぎ、かぶ、かぶ・菜、りんごジャム、ピーマン、きゅうり、サニーレタス、たけのこ(ゆで、さやえんどう、いんげん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ジョア(白ブドウ) ～絵本メニュー～ 牛乳 サンドイッチ2種類	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	485 25.1 14.0 312	kcal g g mg
21 (水)	ご飯 キウイフルーツ 柳川風卵とじ もやしとハムの酢の物 そうめん清汁(そうめん・浅月・白菜)	米、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、干しそうめん、粉糖	牛乳、卵、鶏もも肉、バター、ハム、ごま	たまねぎ、キウイフルーツ、もやし、はくさい、にんじん、ごぼう、きょうな、あさつき、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、りんご酢、酒、食塩	牛乳 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	491 19.4 18.3 240	kcal g g 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	
22 (木)	お弁当		ヨーグルト(加糖)			牛乳 麦茶 ソフル元気 せんべい	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
23 (金)	食パン グレープフルーツ 豆腐のミートローフ スパゲティサラダ 豆乳コーンスープ	食パン、米、さつまいも、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、ツナ油漬缶、黒ごま	たまねぎ、グレープフルーツ、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、にんじん	かつおだし汁、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 さつま芋ごはんおにぎり	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.2 g カルシウム 237 mg
24 (土)	スパゲティ スープ ゼリー	スパゲティ(ゆで)				気になる野菜ジュース 麦茶 菓子	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg
26 (月)	きなご飯 魚のおろし煮 きんぴらレンコン みそ汁(なめこ・白菜・浅月)	米、ホットケーキ粉、砂糖、しらたき、油、ごま油	牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ごま	だいこん、れんこん、にんじん、はくさい、なめこ、レモン果汁、あさつき、刻みこんぶ、しょうが	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 麦茶 レモンヨーグルトケーキ 代替:パン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 179 mg
27 (火)	ご飯 生揚げと豚肉のカレーソテー カニカマとキャベツのおかか和え 除去:かに みそ汁(じゃが芋・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚肉(肩)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、ピーマン、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	ジョア(白ブドウ) 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 10.9 g カルシウム 333 mg
28 (水)	食パン 春雨スープ かぼちゃのキッシュ風 豚しゃぶサラダ 粉ふき芋	食パン、米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、油	牛乳、卵、豚肉(肩)、ベーコン、油揚げ、すりごま、ごま	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、チンゲンサイ、きゅうり、ほうれんそう、しめじ、にんじん、粉かんでん	ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、鶏がらスープの素、食塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 20.9 g カルシウム 270 mg
29 (木)	ご飯 オレンジ 魚の西京焼き 納豆ハリハリサラダ すまし汁(かぶ・葉・鶏)	米、ぎょうざの皮、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、かれい切身、挽きわり納豆、鶏もも肉、ハム、豆乳チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、かぶ、たまねぎ、かぶ・葉、コーン、切り干しだいこん、ひじき	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 餃子の皮のぱりぱりピザ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 14.4 g カルシウム 293 mg
30 (金)	ツナピラフトマトソースがけ フレンチサラダ チキンスープ バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、アレルギー用マーガリン、マヨネーズ、オリーブ油	ジョア 白ブドウ、牛乳、ツナ油漬缶、鶏もも肉、豆乳生クリーム、ベーコン、チーズ、調製豆乳、黒ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、ミックスベジタブル、カットマト缶詰、プロッコリー、しめじ、いんげん、にんにく、あおのり	コンソメ、ワイン(白)、酢、食塩、パセリ粉	牛乳 ジョア(白ブドウ) のりゴマクッキー	エネルギー 526 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 20.8 g カルシウム 303 mg
31 (土)	炊込みピラフ スープ ゼリー	米				気になる野菜ジュース 麦茶 菓子	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 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付きます(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
※グレープフルーツ・オレンジ弁当持参になります * グレープフルーツ・オレンジ・みかん除去食になります
※肉類弁当持参になります ※肉類除去食になります

保護者確認欄
印