



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				午後おやつ
			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 水	しょうがご飯 鶏肉とれんこんの照り焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の味噌汁	598 22.9 16.3	七分つき米、砂糖、小麦粉、油、○さつまいも、○砂糖、○小麦粉	鶏もも肉、鶏むね肉、米みそ、さつまいも、油揚げ、かつお節、○牛乳	れんこん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、えのきだけ、切り干しだいこん、しょうが、ひじき、こんぶ、干しいたけ、ねぎ	みりん、しょうゆ、酒	鬼まんじゅう 牛乳
02 木 郷土料理	ご飯 白身魚のゆかり揚げ 小松菜のおかか和え けんちん汁	554 22.7 17.1	米、さといも、てんぷら粉、油、砂糖、ごま油、○砂糖、○ホットケーキミックス	たら、木綿豆腐、鶏もも肉、かつお節、○牛乳、○バター、○卵	もやし、こまつな、○パイン缶、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう、しそふりかけ	パインケーキ 牛乳
03 金 行事食	赤鬼ライス キャベツのツナサラダ フルーツ牛乳羹	593 22.0 18.1	七分つき米、砂糖、油、○砂糖、○ミルクココア、○ホットケーキミックス	牛乳、鶏むね肉、ウインナー、ツナ缶、スキムミルク、○牛乳、○生クリーム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、みかん缶、もも缶、とうもろこし、焼きのり、かんてん、○にんじん	ケチャップ、しょうゆ、こしょう、酢	鬼ケーキ 牛乳
04 土	ツナロールサンド ミネストローネ りんご	551 23.9 17.9	ロールパン、マカロニ、油、砂糖、○小麦粉、○砂糖、○片栗粉、○ごま油	鶏むね肉、ツナ缶、○卵、○えび、○スキムミルク、○牛乳	りんご、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんにく、○にんじん、○にら	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、こしょう、○しょうゆ、○酢	チヂミ 牛乳
05	日曜日						
06 月	根菜カレーライス ミモザサラダ バナナ	581 22.2 17.2	七分つき米、さといも、マヨネーズ、○砂糖、○フランスパン	鶏むね肉、卵、スキムミルク、ハム、○スキムミルク、○ヨーグルト	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、れんこん、グリーンピース、○もも缶、○みかん缶	カレーウ、食塩、こしょう	クルトンフルーツヨーグルト
07 火	ご飯 根菜とひじきの煮込みハンバーグ 納豆和え 白菜の味噌汁	588 22.7 17.8	米、さといも、さつまいも、パン粉、砂糖、○黒砂糖、○ホットケーキミックス、○油	豚ひき肉、牛ひき肉、かつお節、挽きわり納豆、米みそ、卵、○牛乳、○卵	もやし、はくさい、こまつな、にんじん、たまねぎ、れんこん、ひじき、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	黒糖ドーナツ 牛乳
08 水	ロールパン かぼちゃグラタン かぶのスープ りんごゼリー	548 22.2 18.0	ロールパン、小麦粉、砂糖、油、バター、○七分つき米	牛乳、鶏もも肉、チーズ、スキムミルク、○さけ	りんごジュース、かぼちゃ、かぶ、かぶ葉、たまねぎ、しめじ、にんじん、かんてん、とうもろこし	コンソメ、こしょう、食塩、○酒、○食塩	鮭おにぎり
09 木	ご飯 チャブチェ ブロッコリーの中華風サラダ チンゲン菜の中華スープ	568 23.7 16.8	米、はるさめ、ごま油、砂糖、○食パン、○砂糖	牛もも肉、木綿豆腐、しらす干し、○牛乳、○卵	ブロッコリー、もやし、しめじ、にんじん、チンゲンサイ、にら、とうもろこし	しょうゆ、酢、食塩、中華だし、こしょう	フレンチトースト 牛乳
10 金 郷土料理	ご飯 手作りさつまいも揚げ キャベツのおかか和え なめこの味噌汁	575 22.4 16.4	米、小麦粉、油、砂糖、○バター、○小麦粉、○砂糖	白身魚すり身、米みそ、かつお節、○スキムミルク、○牛乳、○卵	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、なめこ、ごぼう、ひじき、わかめ	しょうゆ、みりん	スキムクッキー 牛乳
11	建国記念日・土曜日						
12	日曜日						
13 月	ご飯 マーボー豆腐 ブロッコリーのナムル ワンタンスープ	551 23.0 18.0	米、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油、油、ワンタンの皮、○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、米みそ、しらす干し、○牛乳、○ゼラチン、○スキムミルク、○生クリーム	ブロッコリー、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、えのきだけ、グリーンピース、しょうが、○もも缶	しょうゆ、こしょう、中華だし、酢、食塩	ピーチババロア
14 火 行事食	ご飯 鶏大根 コールスローサラダ かぼちゃの味噌汁	567 22.7 17.4	米、マヨネーズ、砂糖、○粉糖、○ミルクココア、○ホットケーキミックス	鶏もも肉、米みそ、かつお節、ハム、○スキムミルク、○牛乳、○絹ごし豆腐	だいこん、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、ねぎ、わかめ	酢、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう、酒	バレンタインブラウニー 牛乳

15	水	ご飯 さばの味噌煮 きんぴらごぼう 麩のすまし汁	551 22.5 18.1	米、砂糖、焼豆、ごま、 ごま油、○じゃがいも、 ○片栗粉、 ○油	さば、かつお節、○牛乳	ささがきごぼう、にんじん、 たまねぎ、こんにゃく、 いんげん、えのき、こんぶ、 ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、 食塩、○食塩、 ○カレー粉	スパイシーポテト 牛乳
16	木	冬野菜の豆乳スパゲティー キャベツとひじきのサラダ コンソメスープ みかん	545 22.4 18.1	じゃがいも、小麦粉、砂糖、 油、スパゲティー、 ○ホットケーキミックス、 ○砂糖、○バター	豆乳、鶏もも肉、バター、 ツナ缶、○ヨーグルト、 ○スキムミルク、○牛乳	みかん、キャベツ、はくさい、 たまねぎ、にんじん、ひじき、 ほうれんそう、にんにく、 とうもろこし、パセリ、○りんご	コンソメ、酢、食塩、 しょうゆ、こしょう	りんごのヨーグルトケーキ 牛乳
17	金	ご飯 すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 さつまいもの味噌汁	545 23.0 17.6	米、さつまいも、砂糖、 焼豆、ごま、油、○食パン、 ○マヨネーズ	豚もも肉、焼き豆腐、米みそ、 かにかまぼこ、かつお節、○牛 乳、 ○ツナ缶	たまねぎ、もやし、はくさい、 きゅうり、しらたき、わかめ、 えのきだけ、ねぎ、○パセリ、 ○たまねぎ	しょうゆ、酢、みりん	ツナマヨネーズトースト 牛乳
18	土	ふわふわ卵のあんかけうどん ちくわの磯辺揚げ パイと桃のゼリー	574 23.0 17.0	干しうどん、砂糖、片栗粉、 てんぷら粉、油、○ごま油、 ○七分つき米、○砂糖、 ○ごま	鶏むね肉、ちくわ、卵、 かつお節、スキムミルク、 ○牛乳、○米みそ	もも缶、ほうれんそう、 パイ缶、にんじん、かんでん、 あおりのり、○ひじき	みりん、しょうゆ、 食塩、○みりん	五平餅 牛乳
19	日曜日							
20	月	ロールパン 鮭のクリームシチュー 炒り卵のサラダ ぶどうゼリー	573 24.0 16.5	ロールパン、さつまいも、 砂糖、小麦粉、○ごま、油、 ○油、○砂糖、○七分つき米	さけ、牛乳、卵、スキムミルク、 ○鶏ひき肉	ぶどうジュース、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、こまつな、 きゅうり、かんでん、 ○にんじん、○ひじき	シチューミックスクリーム、 酢、しょうゆ、○酒、 ○しょうゆ、○みりん	炊き込みご飯おにぎり
21	火	ご飯 肉じゃが ほうれん草の磯和え 豆腐の味噌汁	560 23.0 17.6	米、じゃがいも、砂糖、油、 ○小麦粉、○砂糖、○ごま、 ○バター	木綿豆腐、豚もも肉、米みそ、 油揚げ、かつお節、○牛乳、 ○卵、○きな粉	たまねぎ、ほうれんそう、 もやし、にんじん、しらたき、 いんげん、のり佃煮、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩	きな粉とごまのクッキー 牛乳
22	水	鶏丼 カロテンおなか和え かまぼこのすまし汁 りんご	587 22.8 17.4	七分つき米、砂糖、片栗粉、 油、○バター、○食パン	鶏もも肉、鶏むね肉、かまぼこ、 かつお節、○ゆであずき缶、 ○牛乳	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、 ほうれんそう、にんじん、 しめじ、えのきだけ、ねぎ、 こんぶ、焼きのり、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩	小倉トースト 牛乳
23	天皇誕生日・木曜日							
24	金	ご飯 回鍋肉 塩昆布の中華サラダ 中華コンソメスープ	566 22.6 16.5	米、砂糖、片栗粉、ごま油、 ○ホットケーキミックス、 ○白玉粉、○砂糖、○油	豚もも肉、卵、米みそ、○牛乳、 ○きな粉、○卵	はくさい、もやし、キャベツ、 クリームコーン缶、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、ピーマン、 しめじ、とうもろこし、ねぎ、 塩こんぶ	しょうゆ、酢、食塩、 中華だし、酒	もちもちきな粉ドーナツ 牛乳
25	土	ひじきチャーハン 太平燕 バナナ	543 23.5 17.7	七分つき米、はるさめ、 片栗粉、ごま油、油、 ○バター、○じゃがいも、 ○片栗粉	鶏ひき肉、卵、豚もも肉、えび、 ○スキムミルク、○チーズ、○牛 乳	バナナ、にんじん、こまつな、 ピーマン、たけのこ、ひじき	しょうゆ、みりん、 食塩、中華だし、素、○ 食塩	チーズポテトもち 牛乳
26	日曜日							
27	月	ハヤシライス カラフルサラダ オレンジゼリー	598 22.0 17.4	七分つき米、砂糖、油、 小麦粉、○砂糖、○バター、 ○フランスパン	牛もも肉、かにかまぼこ、 スキムミルク、○牛乳、 ○スキムミルク	オレンジジュース、たまねぎ、 キャベツ、ブロッコリー、 にんじん、しめじ、かんでん、 とうもろこし	ハヤシルウ、酢、 ケチャップ、食塩、 ウスターソース、 しょうゆ、こしょう	スキムラスク 牛乳
28	火	ご飯 さばの竜田揚げ ブロッコリーのおなか和え 大根の味噌汁	570 23.4 17.6	米、片栗粉、油、砂糖、 ○上新粉、○片栗粉、 ○砂糖	さば、米みそ、かつお節、 ○牛乳、○ハム、○チーズ	もやし、ブロッコリー、 だいこん、だいこん葉、 にんじん、とうもろこし、 しょうが	しょうゆ、みりん、酒、 ○食塩	米粉のハムチーズ蒸しパン 牛乳

★食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。

★材料の○は午後の間食のものです。

★栄養価は3歳以上児のものです。3歳未満児は3歳以上児の7割で計算しています。

★3歳未満児には午前に牛乳を補食として提供しています。

《食材納入業者》

米…大一米穀 パン…オリエンタルペーカリー 牛乳…京口乳業
野菜・果物類…兼清 肉類…神戸武蔵フーズ 魚類…竹内食品
調味料、乾物等…業務スーパー・竹内食品