

日付	おひる	おやつ	材料名(おひる・おやつ)				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分量(g)
			熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える	その他	
1 22 (水)	ごはん 豆腐の肉みそ煮 かぶの浅漬け すまし汁 清見オレンジ	牛乳 和風スイートポテト	精白米・植物油・白ごま きび砂糖・片栗粉・白玉麩 さつまいも・黒砂糖 上新粉	牛乳・鶏ひき肉・みそ 豆腐	しょうが・にんじん・ねぎ ピーマン・かぶ・かぶ葉 みつば・清見オレンジ	だし用昆布・しょうゆ・酢 だし用かつお節・食塩 ベーキングパウダー みりん	541 18.9 1.7
2 23 (木)	ぶどうロール かじきのマヨネーズ焼き ゆでやさい・こふきいも スープ 牛乳	お茶 変わりちまき	ぶどうロール・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ もち米・植物油・きび砂糖	牛乳・めかじき・豚ひき肉	玉ねぎ・マッシュルーム缶 パセリ・キャベツ・もやし チンゲン菜・しょうが たけのこ水煮・にんじん 干しいたけ	食塩・こしょう・酒 白ワイン・だし用昆布 だし用かつお節 しょうゆ	523 22.0 2.2
7 21 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 納豆サラダ みそ汁 夏みかん	牛乳 ココア蒸しパン	精白米・植物油・薄力粉 ノンエッグマヨネーズ きび砂糖	牛乳・豚肉・挽きわり納豆 みそ・豆乳	玉ねぎ・しょうが・もやし にんにく・ほうれん草 にんじん・きゅうり かぼちゃ・わかめ 夏みかん	みりん・しょうゆ だし用煮干し・ココア ベーキングパウダー	531 24.0 1.8
9 (木) 20 (月)	ごはん 鮭の塩こうじ立田焼き ふきと高野豆腐の煮物 みそ汁 バナナ	牛乳 炒めうどん	精白米・塩こうじ・片栗粉 植物油・きび砂糖 さつまいも・干しうどん	牛乳・生鮭・高野豆腐 みそ・かつお節・豚肉	しょうが・ふき・にんじん えのき・バナナ・玉ねぎ キャベツ・あおのり	みりん・しょうゆ・酒 だし用昆布・だし用煮干し 食塩	561 25.8 2.4
10 24 (金)	ごぼとん丼 ブロッコリーの中華和え 大平汁	牛乳 にらせんべい	精白米・植物油・きび砂糖 片栗粉・ごま油・薄力粉 じゃがいも	牛乳・豚肉・鶏肉・油揚げ 豆腐・みそ	玉ねぎ・ごぼう・大根 ブロッコリー・にんじん しめじ・にら	酒・みりん・しょうゆ・酢 だし用昆布・食塩 だし用かつお節 ベーキングパウダー	548 25.1 2.1
11 25 (土)	鶏の照り焼き丼 切干大根のサラダ スープ	牛乳 せんべい クッキー	精白米・片栗粉・植物油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・せんべい クッキー	牛乳・鶏肉	にんにく・レタス・玉ねぎ 切干大根・きゅうり にんじん	酒・しょうゆ・みりん・酢 だし用昆布・食塩 だし用かつお節	541 22.6 1.8
13 27 (月)	ごはん 豆腐のつくね ごま和え みそ汁 夏みかん	牛乳 はちみつチーズラスク	精白米・パン粉・植物油 きび砂糖・片栗粉・食パン 白ごま・きび砂糖 はちみつ	牛乳・豆腐・鶏ひき肉 豆乳・みそ クリームチーズ	ひじき・玉ねぎ・きゅうり もやし・にんじん・にら 白菜・夏みかん	食塩・しょうゆ だし用昆布・だし用煮干し	514 22.5 2.0
14 28 (火)	スパゲティミートソース アスパラサラダ スープ バナナ	牛乳 じゃがいもの マヨネーズ焼き	スパゲティ・植物油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉 豆乳・ツナ缶	玉ねぎ・にんじん・セロリ 干しいたけ・キャベツ アスパラガス・えのき マッシュルーム缶 ねぎ・バナナ	ベーリーフ・食塩・みりん ケチャップ・ナツメグ・酢 とんかつソース・しょうゆ だし用かつお節 だし用昆布	535 23.0 2.0
15 29 (水)	カレーライス コーンサラダ メロン	牛乳 ピーチゼリー クラッカー	精白米・植物油・バター じゃがいも・薄力粉 上白糖・クラッカー はちみつ	牛乳・豚肉	にんにく・しょうが 玉ねぎ・セロリ・にんじん りんご・キャベツ・メロン きゅうり・冷凍コーン 粉寒天・もも缶	食塩・鶏ガラスープ ベーリーフ・酢・カレー粉 とんかつソース・しょうゆ ケチャップ	569 17.4 1.5
16 30 (木)	豆腐ごはん さわらの魚田 磯辺和え すまし汁	牛乳 オートミールと にんじんのクッキー	精白米・植物油・きび砂糖 オートミール・薄力粉 バター	牛乳・豆腐・かつお節 さわら・みそ	冷凍グリーンピース・木の芽 キャベツ・にんじん 刻みのり・大根・こねぎ	しょうゆ・みりん・酒 だし用昆布・食塩 だし用かつお節 ベーキングパウダー	534 22.4 2.0
18 (土)	チャーハン さつまいものサラダ スープ	牛乳 せんべい クッキー	精白米・植物油・せんべい さつまいも・クッキー	牛乳・豚肉・豆腐	にんじん・干しいたけ ねぎ・冷凍コーン・しめじ 冷凍グリーンピース・にら キャベツ・きゅうり	酒・食塩・酢・だし用昆布 だし用かつお節・しょうゆ	539 18.5 1.9
31 (金)	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き のりサラダ スープ 牛乳	お茶 鮭おにぎり	ロールパン・植物油 精白米	牛乳・鶏肉・塩鮭	マーマレードジャム にんにく・もやし・小松菜 にんじん・刻みのり キャベツ・玉ねぎ・こねぎ	酒・しょうゆ・酢・食塩 だし用昆布 だし用かつお節	542 27.9 2.3
8 (水) お楽しみ 給食	ロールパン こいのぼりミートローフ タイピーエンスープ メロン	牛乳 米粉のオレンジケーキ	ロールパン・生パン粉 薄力粉・植物油・春雨 ごま油・上新粉・片栗粉 上白糖	牛乳・豚ひき肉・豆乳 鶏肉 (3~5歳: スライスチーズ)	玉ねぎ・にんじん・キャベツ にんにく・しょうが・こねぎ 干しいたけ・冷凍コーン メロン・マーマレードジャム オレンジジュース (3~5歳) ミントマト きゅうり・焼きのり	食塩・ナツメグ・しょうゆ ケチャップ・だし用昆布 ベーキングパウダー だし用かつお節 鶏ガラスープ	620 24.7 2.1
17 (金) おにぎり の日	ゆかりごはん みそ汁 鶏肉の立田揚げ ポテトフレンチ・ミニトマト りんご	牛乳 きな粉ボーロ	上新粉・植物油・きび砂糖 じゃがいも・白玉麩 (1~3歳) 精白米	牛乳・鶏肉・きな粉 (乳児) みそ	しょうが・にんにく にんじん・きゅうり りんご・ミニトマト (乳児) キャベツ・玉ねぎ	しょうゆ・みりん・酒 酢・食塩 (1~3歳) ゆかりふりかけ (乳児) だし用煮干し	335 19.0 0.9

表示の義務があるもの 特定原材料7品目	えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生
表示が推奨されているもの 特定原材料に準ずるもの 21品目	あわび・いか・いくら・オレンジ・牛肉 カシューナッツ・キウイフルーツ・ごま くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉 バナナ・まつたけ・もも・やまいも りんご・ゼラチン・アーモンド

* 献立内容をよくご確認のうえ、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試ください。
何かありましたらご相談ください。

