

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 15 (木)	ごはん チキン南蛮 切干大根のサラダ みそ汁	牛乳 和風スイートポテト	精白米・薄力粉・片栗粉 植物油・きび砂糖・黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつまいも・上新粉	牛乳・鶏肉・みそ・豆乳	玉ねぎ・きゅうり・しめじ 切干大根・にんじん キャベツ	食塩・こしょう・酒・酢 だし用昆布・しょうゆ ベーキングパウダー だし用煮干し	543
							23.1
							2.0
2 23 (金)	五目炊き込みごはん 豆腐とツナのサラダ みそ汁 小玉すいか	牛乳 シュガートースト	精白米・白ごま・植物油 さつまいも・グラニュー糖 食パン・バター・きび砂糖	牛乳・鶏肉・豆腐・ツナ缶 油揚げ・みそ	ごぼう・にんじん・玉ねぎ 干しいたけ・こねぎ さやいんげん・小玉すいか	酒・しょうゆ・酢・食塩 だし用煮干し	542
							21.4
							2.3
3 24 (土)	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 磯辺和え みそ汁	牛乳 せんべい クッキー	精白米・きび砂糖・植物油 白ごま・じゃがいも クッキー・せんべい	牛乳・鶏肉・みそ	白菜・にんじん・玉ねぎ ほうれん草・刻みのり	しょうゆ・みりん だし用煮干し	543
							21.9
							1.9
5 19 (月)	豚肉丼 小松菜とキャベツのおひたし みそ汁	牛乳 ココア蒸しパン	精白米・植物油・片栗粉 糸こんにゃく・きび砂糖 薄力粉	牛乳・豚肉・かつお節 みそ・豆乳	玉ねぎ・にんじん・小松菜 キャベツ・もやし・わかめ 冷凍グリーンピース かぼちゃ	だし用昆布・しょうゆ だし用煮干し・ココア ベーキングパウダー	521
							22.3
							1.7
6 20 (火)	ごはん 魚の香味焼き ひじきの煮つけ トロ汁 メロン	牛乳 のりものクッキー	精白米・きび砂糖・植物油 上白糖・薄力粉	牛乳・めだい・油揚げ ベーコン・豆腐・豆乳 みそ	しょうが・しそ葉・こねぎ ひじき・にんじん・にら かぼちゃ・スズキニ メロン	しょうゆ・酒・だし用昆布 ベーキングパウダー 鶏ガラスープ だし用煮干し	570
							23.0
							1.9
7 21 (水)	カレーライス みそドレサラダ 小玉すいか	牛乳 クラッシュゼリー クラッカー	精白米・押し麦・植物油 じゃがいも・はちみつ バター・薄力粉・白ごま きび砂糖・グラニュー糖 クラッカー	牛乳・豚肉・みそ ちりめんじゃこ	にんにく・玉ねぎ・りんご しょうが・にんじん キャベツ・きゅうり 小玉すいか・みかん缶 パイン缶・粉寒天 セロリ	食塩・とんかつソース ケチャップ・しょうゆ 鶏ガラスープ・カレー粉 ベーリーフ・酢・白ワイン	590
							18.7
							1.7
8 22 (木)	ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め ごまきゅうり すまし汁 バナナ	牛乳 ポパイスパゲティ	精白米・植物油・ごま油 白ごま・白玉麩 スパゲティ	牛乳・豚肉・みそ・生揚げ 鶏肉	にんじん・キャベツ しめじ・ピーマン・玉ねぎ きゅうり・みつば・バナナ ほうれん草・もやし	しょうゆ・だし用かつお節 だし用昆布・食塩	551
							25.9
							2.0
9 30 (金)	ロールパン 鮭フライ サワークラフト スープ 牛乳	お茶 いなりずし (乳児：いなり風 おにぎり)	ロールパン・薄力粉 パン粉・植物油・精白米 きび砂糖	牛乳・生鮭・油揚げ	キャベツ・にんじん きゅうり・チンゲン菜 もやし	食塩・酢・だし用かつお節 だし用昆布・しょうゆ・酒 とんかつソース	553
							25.4
							2.6
10 31 (土)	ツナチャーハン さつまいものサラダ スープ	牛乳 キャロットロール	精白米・植物油 ノンエッグマヨネーズ キャロットロール さつまいも	牛乳・ツナ缶	にんじん・干しいたけ ねぎ・冷凍グリーンピース 冷凍コーン・キャベツ きゅうり・大根・玉ねぎ	食塩・酒・しょうゆ・酢 だし用かつお節 だし用昆布	515
							16.0
							1.9
13 27 (火)	ごはん 大豆と鶏肉の五目煮 かぶの浅漬け すまし汁	牛乳 スナッピージョー	精白米・片栗粉・植物油 さつまいも・きび砂糖 ドッグパン・パン粉	牛乳・鶏肉・大豆・豆腐 豚ひき肉	しょうが・ほうれん草 にんじん・かぶ・かぶ葉 かぼす・こねぎ・えのき 玉ねぎ・マッシュルーム缶 キャベツ	しょうゆ・酒・みりん 食塩・だし用かつお節 だし用昆布・ケチャップ	550
							26.5
							2.3
14 28 (水)	ジャージャー麺 かぼちゃのカレーサラダ スープ メロン	牛乳 米粉のりんごケーキ	干しうどん・きび砂糖 植物油・米粉・片栗粉 上白糖	牛乳・豚ひき肉・赤みそ 鶏ひき肉・豆乳	干しいたけ・玉ねぎ しょうが・ミニトマト きゅうり・さやいんげん かぼちゃ・キャベツ・大根 にんじん・メロン・りんご りんごジャム	しょうゆ・カレー粉・酢 食塩・だし用かつお節 ベーキングパウダー だし用昆布	566
							18.9
							2.0
16 (金) 26 (月)	ぶどうロール 豚肉の竜田焼きサラダ風 ゆでとうもろこし 冬瓜スープ バナナ 牛乳	お茶 おかかチーズおにぎり	ぶどうロール・片栗粉 植物油・きび砂糖・ごま油 精白米	牛乳・豚肉・かつお節 プロセスチーズ	しょうが・キャベツ・ねぎ きゅうり・にんじん・冬瓜 とうもろこし・バナナ	みりん・しょうゆ・食塩 酢・酒・だし用かつお節 鶏ガラスープ・だし用昆布	563
							27.8
							2.1
17 (土)	カレースパゲティ コーンサラダ スープ	牛乳 せんべい クッキー	スパゲティ・植物油 上白糖・せんべい クッキー	牛乳・豚肉・ロースハム	にんじん・玉ねぎ・パセリ キャベツ・きゅうり・ねぎ 冷凍コーン・えのき	カレー粉・食塩・しょうゆ こしょう・酢・だし用昆布 だし用かつお節	517
							21.2
							2.2
29 (木) お楽しみ給食	ひまわりごはん ハワイアンサラダ わかめスープ 小玉すいか	牛乳 マーブルケーキ	精白米・植物油・パン粉 白ごま・バター・薄力粉 きび砂糖	牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉 豆乳・卵	玉ねぎ・ピーマン・わかめ アスパラガス・キャベツ きゅうり・パイン缶・ねぎ 小玉すいか	食塩・カレー粉・しょうゆ とんかつソース・ココア ベーキングパウダー・酢 ケチャップ・だし用昆布 だし用かつお節	626
							21.5
							1.9

*当日、都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

食品衛生法で規定されているアレルギー表示対象品目	
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。

★リクエストメニュー★

カレーライス
ココア蒸しパン

鮭フライ
型抜きクッキー