

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 (木)	ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 青のりこふきいも 吉野汁(奈良県) バナナ	牛乳 マーマレード蒸しパン	精白米・片栗粉・植物油 上白糖・じゃがいも 薄力粉	牛乳・鶏肉・みそ・豆腐	しょうが・にんにく・ねぎ ピーマン・青のり・小松菜 にんじん・バナナ・大根 マーマレードジャム たけのこ水煮	酒・しょうゆ・だし用昆布 食塩・だし用かつお節 ベーキングパウダー	558
							22.2
							1.6
2 23 (金)	ぶどうロール かじきのマヨネーズ焼き ゆで野菜 スープ 牛乳	お茶 変わりちまき	ぶどうロール・もち米 ノンエッグマヨネーズ 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・こねぎ にんじん・干しいたけ もやし・たけのこ水煮 かぼちゃ・しょうが	食塩・こしょう・白ワイン だし用昆布・酒・しょうゆ だし用かつお節	529
							22.2
							2.0
7 21 (水)	塩ラーメン 切干大根のサラダ 清見オレンジ	牛乳 和風スイートポテト	蒸し中華種・さつまいも 植物油・ごま油・黒砂糖 上新粉	牛乳・豚肉	しょうが・にんにく・にら 玉ねぎ・にんじん・もやし キャベツ・清見オレンジ 切干大根・きゅうり	酒・しょうゆ・だし用昆布 だし用かつお節・こしょう 鶏ガラスープ・食塩・酢 ベーキングパウダー	536
							21.7
							1.9
8 (木) 19 (月)	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き ふきと高野豆腐の煮物 みそ汁	牛乳 全粒粉ケーキ	精白米・植物油・きび砂糖 白ごま・全粒粉・薄力粉	牛乳・鶏肉・高野豆腐 かつお節・みそ	ふき・にんじん・玉ねぎ かぼちゃ・りんごジュース	みりん・酒・だし用煮干し だし用昆布・しょうゆ ベーキングパウダー	532
							26.5
							2.1
9 30 (金)	ごはん 鮭の塩こうじ立田焼き チンゲン菜の中華和え みそ汁	牛乳 オートミールと にんじんのクッキー	精白米・植物油・塩こうじ 片栗粉・きび砂糖・ごま油 バター・オートミール さつまいも・薄力粉	牛乳・生鮭・みそ	しょうが・チンゲン菜 にんじん・白菜・えのき	みりん・しょうゆ・酢 ベーキングパウダー だし用煮干し	530
							20.4
							1.9
10 24 (土)	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ スープ	牛乳 せんべい クッキー	スパゲティ・植物油 せんべい・クッキー	牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉	玉ねぎ・にんじん・セロリ 干しいたけ・キャベツ きゅうり・レーズン・ねぎ しめじ	ベリーフ・食塩・みりん ケチャップ・しょうゆ・酢 ナツメグ・とんかつソース だし用かつお節 だし用昆布	554
							21.5
							2.1
12 26 (月)	チャーハン かぼちゃとさつまいものサラダ スープ	牛乳 クリームチーズ トースト	精白米・植物油・食パン 上白糖・さつまいも ノンエッグマヨネーズ バター	牛乳・クリームチーズ 豚肉	にんじん・干しいたけ ねぎ・冷凍コーン・玉ねぎ 冷凍グリーンピース・にら かぼちゃ・きゅうり	酒・食塩・しょうゆ・酢 カレー粉・だし用かつお節 こしょう・だし用昆布	531
							18.9
							1.9
13 27 (火)	ロールパン 豚肉のりんごソース焼き キャベツともやしとコーンのソテー スープ 牛乳	お茶 鮭おにぎり	ロールパン・オリーブ油 植物油・精白米	牛乳・豚肉・塩鮭	玉ねぎ・にんにく・りんご キャベツ・もやし・こねぎ 冷凍コーン・チンゲン菜 にんじん・刻みのり	食塩・しょうゆ・酢・酒 だし用かつお節 だし用昆布	546
							26.2
							2.4
14 28 (水)	チキンカレーライス アスパラサラダ バナナ	牛乳 つぶつぶ オレンジゼリー クラッカー	精白米・植物油・バター じゃがいも・はちみつ 薄力粉・クラッカー 上白糖	牛乳・鶏肉	にんにく・玉ねぎ・セロリ しょうが・アスパラガス にんじん・りんご・バナナ キャベツ・みかん缶 粉寒天	鶏ガラスープ・ベリーフ 食塩・とんかつソース・酢 ケチャップ・しょうゆ カレー粉	577
							17.1
							1.6
15 29 (木)	ごはん 豆腐のつくね ブロッコリーのごま和え みそ汁	牛乳 焼きうどん(福岡県)	精白米・パン粉・きび砂糖 植物油・片栗粉・白ごま 干しうどん	牛乳・豆腐・鶏ひき肉 みそ・豚肉	干しひじき・ブロッコリー 玉ねぎ・にんじん・大根 こねぎ・キャベツ・青のり	だし用昆布・だし用煮干し しょうゆ・とんかつソース 食塩	522
							24.8
							2.5
17 31 (土)	ごはん 酢醤油煮 磯辺和え みそ汁	牛乳 プティポワン	精白米・きび砂糖・白ごま じゃがいも・プティポワン	牛乳・鶏肉・みそ	小松菜・キャベツ・玉ねぎ にんじん・刻みのり	酢・しょうゆ だし用煮干し	524
							23.0
							2.1
16 (金) おにぎり の日	わかめごはん 山賊焼き(長野県) ポテトフレンチ みそ汁	牛乳 麩ラスク	片栗粉・植物油・小町麩 じゃがいも・きび砂糖 バター (1~3歳) 精白米	牛乳・鶏肉 (1~3歳) みそ	しょうが・にんにく にんじん・きゅうり (1~3歳) 炊き込みわかめ・キャベツ 玉ねぎ	しょうゆ・酒・酢・食塩 (1~3歳) だし用煮干し	522
							22.9
							2.5
20 (火) 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(熊本県) メロン	牛乳 米粉のきなこケーキ	ロールパン・生パン粉 薄力粉・植物油・ごま油 春雨・上新粉・片栗粉 上白糖	牛乳・豚ひき肉・豆乳 鶏肉・きな粉	玉ねぎ・冷凍コーン ミニトマト・きゅうり にんにく・干しいたけ しょうが・こねぎ・メロン にんじん・キャベツ (3~5歳)大根・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	614
							24.8
							2.0

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。