






日 ノ 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
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2 (月)	大豆入りチキンカレー 海草サラダ ジョア 麦茶	米、じゃがいも、ほろさめ、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、大豆水煮缶詰、冷凍かにフレーク、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、みかん缶、きゅうり、キャベツ、黄桃缶、カットわかめ	カレールー、しょうゆ、酢	ボーロ 牛乳100 ☆ピーチゼリー 牛乳130	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 337 mg
3 (火)	 <b>憲法記念日</b> 						
4 (水)	<b>みどりの日</b> 						
5 (木)	 <b>こどもの日</b> 						
6 (金)	ご飯 こいのぼりハンバーグ さつまいものコロコロサラダ すまし汁(花麩・みずな) 麦茶	米、さつまいも、強力粉、小麦粉、焼ふ、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、玄米	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、ハム	たまねぎ、みずな、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、にんじん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、食塩、本みりん、ドライイースト、パセリ粉、こしょう	クッキー 牛乳100 ☆コーンマヨネーズパン 牛乳130	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.7 g カルシウム 220 mg
7 (土)	ご飯 鮭の塩こうじ焼 キャベツの昆布和え 具だくさんみそ汁 麦茶	米、玄米	さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、万能ねぎ、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ウエハース 牛乳100 せんべい バームクーヘン 麦茶	エネルギー 428 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 9.3 g カルシウム 92 mg
9 (月)	ご飯 油淋鶏 春雨ともやしのソテー みそ汁(なめこ・わかめ) 麦茶	米、小麦粉、ほろさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、玄米	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	なめこ、もやし、ねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	ビスコ 牛乳100 ☆たまご蒸しパン 牛乳130	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 21.4 g カルシウム 198 mg
10 (火)	ご飯 さわらの照り焼き 切干大根の炒め煮 むらくも汁 麦茶	米、つきこんにゃく、砂糖、油、片栗粉、玄米	さわら、木綿豆腐、卵、さつま揚げ	にんじん、こまつな、切り干しだいこん、えだまめ(冷凍)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、本みりん、食塩	みかん缶 牛乳100 市内統一引き渡し訓練	エネルギー 411 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.4 g カルシウム 114 mg
11 (水)	食パン そら豆入りチーズオムレツ 人参のクリーミーサラダ スープ(えのき・キャベツ) 麦茶	食パン(8枚切)、米、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖	牛乳、卵、とろけるチーズ、ヨーグルト(無糖)、白ごま、粉チーズ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、ホールコーン(レトルト)、こまつな、そらまめ、干しぶどう、塩こんぶ	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆しらす青菜ごはん 牛乳130	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.6 g カルシウム 287 mg
12 (木)	衣笠井(京都府) 具だくさん納豆和え 五目みそ汁 麦茶	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	牛乳、卵、納豆、油揚げ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、ねぎ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、こまつな、万能ねぎ、カットわかめ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、ほんだし	コーンフレーク 牛乳100 ☆ホットケーキ 牛乳130	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.3 g カルシウム 327 mg
13 (金)	ご飯 マーボー豆腐 きゅうりの華風サラダ スープ(玉ねぎ・にら) 麦茶	米、食パン(8枚切)、しらたき、マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉、油、玄米	牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、ビザ用チーズ、ハム、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、ピーマン、干ししいたけ、にんにく、焼きのり	しょうゆ、本みりん、酢、酒、鶏がら、食塩、しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、こしょう	チーズ 牛乳100 ☆照り焼きツナトースト 牛乳130	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.8 g カルシウム 307 mg
14 (土)	ナポリタン 野菜スープ ヨーグルト 麦茶	スパゲティ、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	ダノンヨーグルト(パニラ味)、こざかなぼんせん、ウインナー	たまねぎ、ホールマト缶詰、にんじん、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	ボーロ 牛乳100 ぼんせん クッキー 麦茶	エネルギー 486 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 16.3 g カルシウム 125 mg
16 (月)	ご飯 豆腐と青菜のチャンプルー ピーフンの中華サラダ すまし汁(大根・油揚げ) 麦茶	米、マカロニ、ピーマン、油、片栗粉、ごま油、砂糖、玄米、オリーブ油	牛乳、押し豆腐、豚こま、卵、豚ひき肉、油揚げ、ハム	(にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、ホールマト缶詰、ねぎ、しょうが、黒きくらげ、にんにく)	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、本みりん、中濃ソース、コンソメ、カレー粉	小魚 牛乳100 ☆マカロニミートソース 牛乳130	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.5 g カルシウム 242 mg
17 (火)	春野菜のカレーピラフ はんぺんのチーズフライ アスパラとポテトのサラダ トマトと卵のスープ 麦茶	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖、片栗粉	牛乳、白はんぺん、卵、チーズ、ツナ油漬缶、ハム	にんじん、トマト、グリーンアスパラガス、ホールコーン(レトルト)、たまねぎ、きゅうり、ヤングコーン、スナックえんどう、いちごジャム	コンソメ、食塩、酢、カレー粉、こしょう	ビスケット 牛乳100 おたのしみ♡ 牛乳130	エネルギー 621 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 28.0 g カルシウム 242 mg

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
18 (水)	ご飯 麦茶 鶏肉の甘辛炒め ひじき炒り煮 みそ汁(ちんげん菜・えのき)	米、小麦粉、つきごんにやく、砂糖、油、片栗粉、玄米	牛乳、鶏もも肉、押し豆腐、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、粉チーズ	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、れんこん、ほうれんそう、ピーマン、トマトピューレ、えだまめ(冷凍)、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、ほんだし、食塩	ビスコ 牛乳100 ☆野菜ビスケット 牛乳130	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.9 g カルシウム 266 mg
19 (木)	ご飯 麦茶 煮魚 千草和え けんちん汁	米、砂糖、水あめ、油、ごま油、玄米	牛乳、かたじ、木綿豆腐、鶏もも肉、かまぼこ(赤)、白ごま	キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、みりん	バナナ 牛乳100 ☆ごめおこし 牛乳130	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 11.6 g カルシウム 226 mg
20 (金)	サンマーマン 根菜の炒め煮 オレンジ 麦茶	ゆで中華めん、米、つきごんにやく、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚こま、油揚げ、すりごま	オレンジ、だいこん、もやし、にんじん、グリーンピース(生)、れんこん、にら、たまねぎ、干しいたけ、黒きくらげ、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、しょうゆ、中華だし、酒、食塩、酢、こしょう	ポーロ 牛乳100 ☆グリーンピースご飯 牛乳130	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.9 g カルシウム 231 mg
21 (土)	ご飯 麦茶 鶏肉のマーマレード煮 スパゲティースラダ スープ(おふ・ねぎ)	米、スパゲティ、マヨネーズ、星っこ、油、砂糖、焼ふ	鶏もも肉	ねぎ、にんじん、きゅうり、マーマレード、ホールコーン(レトルト)	しょうゆ、鶏がら、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、こしょう	クッキー 牛乳100 星っこ ビスコ 麦茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 12.6 g カルシウム 29 mg
23 (月)	ご飯 麦茶 ホイコーロウ もやしと青菜のナムル 卵とコーンのスープ	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉、玄米	牛乳、豚こま、卵、コンデンスミルク、米みそ(淡色辛みそ)、バター、白ごま	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、クリームコーン缶、しいたけ、ピーマン、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、酢、鶏がらスープ、食塩、こしょう	ウエハース 牛乳100 ☆甘食 牛乳130	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.8 g カルシウム 242 mg
24 (火)	ブンチャーカー(にゅうめん) カソツカチュア(魚のトマトソース煮込み) ドーチュア(ベトナムなます) 麦茶	干しとうめん、米、油、砂糖	牛乳、たら、卵、さつま揚げ、えび(むき身)	ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、キャベツ、ホールコーン(レトルト)、万能ねぎ、レモン果汁、にんにく、パセリ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酢、鶏がら、食塩、コンソメ、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆コムザントム(海老炒飯) 牛乳130	エネルギー 565 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 10.5 g カルシウム 234 mg
25 (水)	ご飯 麦茶 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーのおかか和え みそ汁(なめこ・麩)	米、食パン(8枚切)、焼ふ、砂糖、油、玄米	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、かつお節	ブロッコリー、なめこ、たまねぎ、ブルーベリージャム、パイン缶、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢	コーンフレーク 牛乳100 ☆ブルーベリージャムサンド 牛乳130	エネルギー 569 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 14.0 g カルシウム 218 mg
26 (木)	ご飯 麦茶 ドライカレー 春キャベツのカニ風味サラダ スープ(玉ねぎ・しめじ)	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、冷凍かにフレーク、カットチーズ4mm角	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、みかん缶、にんじん、黄桃缶、ホールコーン(レトルト)、しめじ、きゅうり、ピーマン、にんにく	カレーウ、しょうゆ、鶏がら、酢、食塩、しょうゆ(うすくち)、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、こしょう	小魚 牛乳100 ☆みかんヨーグルト 麦茶	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.2 g カルシウム 160 mg
27 (金)	ご飯 麦茶 マグルのケチャップ和え 中華風納豆和え すまし汁(豆腐・水菜)	米、上新粉、片栗粉、油、小麦粉、ごま油、砂糖、玄米	牛乳、まぐろ、納豆、絹ごし豆腐、ピザ用チーズ、カットチーズ4mm角、かつお節	コーン缶、もやし、みずな、にら、こまつな、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、酒、中濃ソース、本みりん、食塩	みかん缶 牛乳100 ☆チーズとコーンのチヂミ 牛乳130	エネルギー 578 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 313 mg
28 (土)	あんかけ焼きそば もやしのナムル わかめスープ 麦茶	ゆで中華めん、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(ばら)、白ごま	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、鶏がら、みりん、酢、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	ビスコ 牛乳100 カステラ せんべい 麦茶	エネルギー 394 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.8 g カルシウム 82 mg
30 (月)	ご飯 麦茶 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 大根サラダ 若竹汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、玄米	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、豆乳、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、たけのこ、きゅうり、切り干しだいこん、さやえんどう、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、本みりん、食塩、みりん	チーズ 牛乳100 ☆豆乳ケーキ 牛乳130	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 22.8 g カルシウム 289 mg
31 (火)	ロールパン スープ(ちんげん菜・ねぎ) 食パン(0・1歳・卵除去) 麦茶 チリコンカーン コールスロー	米、ロールパン、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉、食パン(8枚切)	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮缶詰、ツナ水煮缶、ツナ油漬缶、バター	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、マッシュルーム缶、にんにく	ケチャップ、鶏がら、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆にんじんご飯 牛乳130	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.1 g カルシウム 249 mg

※ 献立の平均栄養価 以上児 エネルギー542Kcal 蛋白質 22.3g 脂質 16.6g カルシウム 219mg 鉄分 2mg  
未満児 エネルギー 526Kcal 蛋白質 20.9g 脂質 16.6g カルシウム 287mg 鉄分 2mg

※材料の仕入れ等で献立が変更になることがあります。ご了承ください。

☆ は手作りのおやつです。