

給食献立表



| 日 | 曜日 | 10時 未満児 | 昼食 | 3時 | 血や肉をつくるもの 赤群 | 力や体温となるもの 黄群 | 身体の調子をよくするもの 緑群 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | |
|-------------------------|----|---------|---|----------------------|------------------------------------|------------------------------------|--|-------|-------|-------|-------|
| 1 | 日 | | | | | | | | | | |
| 2 | 月 | 牛乳 | ご飯・メンチカツ・海藻サラダ・味噌汁 | とうもろこし 麦茶 | 牛乳・かたくちいわし | 精白米・調合油・観世ふ | 海藻ミックス・レタス・きゅうり・コーン缶詰・キャベツ にんじん・とうもろこし | 426 | 12.97 | 9.84 | |
| 3 | 火 | ヤクルト | ご飯・ベジュービアンコインカルピオーネ・ふりかけ マカロニサラダ・ミルファンティ | サッポロポテト 麦茶 | ヤクルト・からすかいかい・ハム・ パルメザンチーズ・卵 | 精白米・片栗粉・上白糖・調合油・マカロニ・ パン粉・有塩バター | たまねぎ・にんじん・ピーマン・きゅうり・パセリ | 521 | 19.33 | 16.38 | |
| 4 | 水 | 牛乳 | 三色ご飯・揚げシュウマイ・ほうれん草の胡麻和え すまし汁 | はちみつレモンゼリー 麦茶 | 牛乳・ぶたひき肉・卵・木綿豆腐・ えびボール | 三温糖・精白米・調合油・すりごま・練りごま 上白糖 | にんじん・ほうれん草・カットわかめ・ねぎ・まこんぶ | 526 | 18.45 | 17.33 | |
| 5 | 木 | ヤクルト | 焼きそば・ステック胡瓜・すいか・スープ | フランクフルト 麦茶 | ヤクルト・豚もも肉・ベーコン・ ポークフランク | 焼きそば麺・調合油・じゃがいも | キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり・すいか・ たまねぎ・パセリ | 422 | 14.81 | 16.83 | |
| 6 | 金 | 牛乳 | ツナカレーライス・福神漬け・チーズサラダ・スープ | バームクーヘン 麦茶 | 牛乳・ツナ・豚かた肉・チーズ | じゃがいも・調合油・精白米・上白糖・ごま油 | たまねぎ・にんじん・福神漬け・キャベツ・きゅうり・ 白菜・ぶなしめじ・コーン缶詰 | 478 | 12.8 | 17.57 | |
| 7 | 土 | ヤクルト | 冷やしためきそうめん・味付け卵・オレンジ | | ヤクルト・卵 | そうめん・上白糖 | きゅうり・カットわかめ・オレンジ | 507 | 16.7 | 7.21 | |
| 8 | 日 | | | | | | | | | | |
| 9 | 月 | | | | | | | | | | |
| 10 | 火 | 牛乳 | わかめご飯・肉団子のもち米蒸し・五色和え・味噌汁 | さやえんどう オレンジジュース | 牛乳・かつお節・かたくちいわし | 精白米・いりごま・観世ふ | 炊き込みわかめ・小松菜・もやし・にんじん・ ぶなしめじ・コーン缶詰・たまねぎ・えのきたけ | 462 | 15.97 | 8.16 | |
| 11 | 水 | ヤクルト | ご飯・鮭の照り焼き・南瓜サラダ・味噌汁 | オレンジゼリー 2食せんべい | ヤクルト・生鮭・ハム・かたくちいわし | 精白米 | かぼちゃ・きゅうり・干しブドウ・こまつな・にんじん・ えのきたけ | 431 | 17.48 | 7.83 | |
| 12 | 木 | ヤクルト | チャンポンうどん・揚げシュウマイ・オレンジ | ハーベスト 白ブドウ&ほうれん草 | ヤクルト・豚かた肉・細切り蒲鉾 | うどん・ごま油・調合油 | にんじん・たけのこ・キャベツ・もやし・にら・ねぎ オレンジ | 602 | 14.1 | 15.18 | |
| 13 | 金 | ヤクルト | ハッシュドビーフ・レタスサラダ・スープ | 原宿ドック 麦茶 | ヤクルト・豚かた肉・卵 | 調合油・精白米 | たまねぎ・マッシュルーム・ぶなしめじ・レタス・きゅうり コーン缶詰・こまつな・にんじん | 464 | 12.67 | 15.03 | |
| 14 | 土 | ヤクルト | ナポリタン・オレンジ・スープ | | ヤクルト・ベーコン・卵 | スパゲティ・調合油・片栗粉 | にんじん・たまねぎ・ピーマン・オレンジ・コーン缶詰・ ブロッコリー | 415 | 13.28 | 9.51 | |
| 15 | 日 | | | | | | | 456 | 9.82 | 10.37 | |
| 16 | 月 | ヤクルト | ご飯・かぼちゃひき肉フライ・野菜サラダ・味噌汁 | ミニたい焼き アップル&キャラット | ヤクルト・ハム・かたくちいわし | 精白米・調合油 | キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・カットわかめ | | | | |
| 17 | 火 | ヤクルト | ご飯・マーボウ豆腐・ナムル・スープ | ぶどう プチスティック | ヤクルト・ぶたひき肉・木綿豆腐・ 細切り蒲鉾・卵 | 精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・ いりごま・上白糖 | ねぎ・たけのこ・干しシイタケ・しょうが・もやし・きゅうり にんじん・白菜・えのきたけ・ぶどう | 453 | 16.13 | 13.24 | |
| 18 | 水 | 牛乳 | 菜飯ご飯・ポイルウインナー・南瓜煮・味噌汁 | プリン 麦茶 | 牛乳・ポークウインナー・木綿豆腐・ かたくちいわし | いりごま・精白米・三温糖 | 菜めし・かぼちゃ・なめこ・ねぎ | 517 | 16.27 | 16.55 | |
| 19 | 木 | ヤクルト | 冷やし中華・メロン・スープ | チーズ蒸しパン 牛乳 | ヤクルト・ハム・卵・牛乳・チーズ | ラーメン・ホットケーキミックス・上白糖 | きゅうり・メロン・もやし・にら・にんじん・しいたけ・ 干しブドウ | 404 | 15.56 | 8.8 | |
| 20 | 金 | 牛乳 | ポークカレーライス・福神漬け・大根サラダ・スープ | ヨーグルト和え | 牛乳・豚かた肉・ハム・卵・ヨーグルト | じゃがいも・調合油・精白米・上白糖 | たまねぎ・にんじん・福神漬け・だいこん・きゅうり・ こまつな・ぶなしめじ・パイナップル・もも・バナナ | 499 | 13.57 | 14.21 | |
| 21 | 土 | ヤクルト | 焼うどん・オレンジ・スープ | | ヤクルト・ベーコン・なると | うどん | ねぎ・しいたけ・えのきたけ・あさつき・オレンジ・ カットわかめ | 468 | 11.37 | 8.64 | |
| 22 | 日 | | | | | | | | | | |
| 23 | 月 | 牛乳 | ご飯・納豆・餃子・春雨サラダ・味噌汁 | とうもろこし 麦茶 | 牛乳・納豆・しらす干し・かつお節・ 細切り蒲鉾・かたくちいわし | 精白米・調合油・はるさめ | きゅうり・にんじん・もやし・キャベツ・たまねぎ・ とうもろこし | 475 | 17.65 | 12.01 | |
| 24 | 火 | ヤクルト | ご飯・かじき煮・ポテトサラダ・味噌汁 | 梨 星食べよ | ヤクルト・めかじき・ハム・木綿豆腐・ かたくちいわし | 精白米・三温糖・じゃがいも・観世ふ | しょうが・きゅうり・にんじん・ねぎ・ぶなしめじ・ 梨 | 422 | 17.64 | 11.85 | |
| 25 | 水 | 牛乳 | 焼肉丼・酢の物・味噌汁 | おととつと カルピス | 牛乳・豚もも肉・しらす干し・油揚げ・ かたくちいわし・カルピス | 調合油・観世ふ・上白糖 | たまねぎ・もやし・にら・にんじん・きゅうり・ カットわかめ・だいこん | 466 | 16.04 | 9.73 | |
| 26 | 木 | ヤクルト | 五目うどん・スマイルポテト・オレンジ | 黒糖蒸しパン 幼児牛乳 | ヤクルト・なると・牛乳・幼児牛乳 | うどん・ごま油・調合油・ホットケーキミックス・ 黒砂糖 | にんじん・ねぎ・ごぼう・干しシイタケ・まこんぶ・ オレンジ | 616 | 13.8 | 16.88 | |
| 27 | 金 | ヤクルト | ハヤシライス・ブロッコリーサラダ・スープ | アメリカドック 麦茶 | ヤクルト・豚かた肉・ハム・魚肉ソーセージ | 調合油・精白米・ホットケーキミックス | たまねぎ・マッシュルーム・えのきたけ・ブロッコリー・ グリーンピース・きゅうり・こまつな・コーン缶詰・にんじん | 532 | 13.68 | 18.13 | |
| 28 | 土 | ヤクルト | わかめおにぎり・ワンタンスープ・オレンジ | | ヤクルト・なると | いりごま・精白米 | 炊き込みわかめ・白菜・にんじん・ねぎ・干しシイタケ・ オレンジ | 408 | 8.69 | 6.27 | |
| 29 | 日 | | | | | | | | | | |
| 30 | 月 | 牛乳 | ご飯・鶏肉のレモン漬け・ふりかけ・ キャベツとひじきのサラダ・スープ | バナナ ヨーグルト | 牛乳・鶏もも肉・ツナ・細切り魚肉ソーセージ 卵・ヨーグルト | 精白米・片栗粉・調合油・三温糖 | レモン・キャベツ・にんじん・ひじき・コーン缶詰・ レタス・たまねぎ・バナナ | 537 | 20.83 | 19.93 | |
| 31 | 火 | ヤクルト | チャーハン・餃子・中華きゅうり・スープ | 海老せんべい 麦茶 | ヤクルト・焼き豚・なると・卵 | 調合油・ごま油・精白米・上白糖 | にんじん・ねぎ・きゅうり・カットわかめ・コーン缶詰・ 白菜 | 490 | 13.98 | 17.78 | |
| 都合により、メニューを変更する場合があります。 | | | | | | | | 月平均 | 480 | 14.94 | 13.01 |