

# 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	金	ヤクルト	ツナカレーライス・福神漬け・野菜サラダ・スープ	ベジタべる 白ブドウ&ほうれん草	ヤクルト・ツナ・豚かた肉・ハム	じゃがいも・調合油・精白米	たまねぎ・にんじん・福神漬け・キャベツ・きゅうり カットわかめ・えのきたけ・白菜	531	12.75	15.24	
2	土	運動会	お土産(お赤飯・お菓子・オレンジジュース)								
3	日										
4	月	牛乳	ご飯・メンチカツ・チーズサラダ・味噌汁	プリン 麦茶	牛乳・チーズ・かたくちいわし	精白米・調合油・上白糖・ごま油	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ	492	13.26	13.1	
5	火	ヤクルト	ご飯・鮭の照り焼き・ジャーマンポテト・ ふりかけ・味噌汁	ハーベスト アップル&キャロット	ヤクルト・生鮭・ベーコン・油揚げ・ かたくちいわし	精白米・じゃがいも・調合油・有塩バター	たまねぎ・パセリ・こまつな・にんじん	547	18.98	15.82	
6	水	牛乳	三色ご飯・揚げシュウマイ・五色和え・すまし汁	海老せんべい 麦茶	牛乳・ぶたひき肉・卵・かつお節・ 木綿豆腐・えびボール	三温糖・精白米・調合油	にんじん・小松菜・もやし・ぶなしめじ コーン缶詰・カットわかめ・ねぎ・まこんぶ	489	17.49	16.61	
7	木	ヤクルト	焼きそば・レタスサラダ・オレンジ・スープ	ココア蒸しパン 牛乳	ヤクルト・豚もも肉・ベーコン・牛乳	焼きそば麺・調合油・じゃがいも ホットケーキミックス・上白糖	キャベツ・にんじん・もやし・レタス・きゅうり コーン缶詰・オレンジ・たまねぎ・パセリ	494	15.44	17.91	
8	金	ヤクルト	バターライス・コーンクリームシチュー・ブロッコリーサラダ	りんご 星食べよ	ヤクルト・ベーコン・ハム	有塩バター・精白米・じゃがいも	たまねぎ・パセリ・にんじん・ブロッコリー・ マッシュルーム・コーン缶詰・きゅうり・りんご	385	15.97	13.17	
9	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・干しいたけ オレンジ	408	8.69	6.27	
10	日										
11	月	牛乳	ご飯・かぼちゃひき肉フライ・にしき和え・味噌汁	ぼたぼた焼き 麦茶	牛乳・卵・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・もやし・えのきたけ	397	8.98	9.99	
12	火	ヤクルト	ご飯・白身魚の味噌マヨ焼き・ひじきサラダ ふりかけ・味噌汁	バームクーヘン 麦茶	ヤクルト・からすかれい・ちくわ・油揚げ かたくちいわし	精白米・薄力粉	ひじき・きゅうり・にんじん・たまねぎ	361	16.82	6.58	
13	水	牛乳	ご飯・牛丼風煮・酢の物・味噌汁	はちみつレモンゼリー ブチスティック	牛乳・豚かた肉・卵・しらす干し・ かたくちいわし	精白米・しらす・三温糖・観世ふ・上白糖	たまねぎ・にんじん・しいたけ・きゅうり・カットわかめ・ 白菜・ぶなしめじ	428	13.85	7.47	
14	木	ヤクルト	スパゲッティミートソース・オレンジ・スープ	アメリカンドッグ 麦茶	ヤクルト・豚ひき肉・パルメザンチーズ 卵・魚肉ソーセージ	スパゲッティ・調合油・片栗粉・ ホットケーキミックス	マッシュルーム・たまねぎ・にんじん・オレンジ コーン缶詰・小松菜	475	16.97	15.6	
15	金	牛乳	ハッシュドビーフ・海藻サラダ・スープ	ハッピーターン オレンジジュース	牛乳・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・海藻ミックス カットわかめ・レタス・きゅうり・コーン缶詰・もやし・にんじん	508	11.57	15.31	
16	土	ヤクルト	チャンポンうどん・バナナ		ヤクルト・豚かた肉・細切り蒲鉾	うどん・ごま油	にんじん・たけのこ・キャベツ・もやし・にら・ねぎ・ バナナ	492	11.47	6.67	
17	日										
18	月	ヤクルト	ご飯・納豆・餃子・春雨サラダ・スープ	ミニたい焼き 幼児牛乳	ヤクルト・納豆・しらす干し・かつお節 細切り蒲鉾・なると・幼児牛乳	精白米・調合油・はるさめ	きゅうり・にんじん・もやし・カットわかめ・ねぎ	500	18.71	14.62	
19	火	牛乳	ご飯・かじき煮・ポテトサラダ・味噌汁	カルピスムース 麦茶	牛乳・めかじき・ハム・かたくちいわし カルピス・粉ゼラチン	精白米・三温糖・じゃがいも	しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ・たまねぎ	405	16.11	10.41	
20	水	ヤクルト	ご飯・豚肉のアングレーズ・マカロニサラダ スープ	りんご 木葉せんべい	ヤクルト・豚肉・ハム・ 細切り魚肉ソーセージ・卵	精白米・片栗粉・調合油・上白糖・パン粉 マカロニ	しょうが・きゅうり・にんじん・レタス・たまねぎ りんご	504	20.24	13.12	
21	木	ヤクルト	五目うどん・ひじきと野菜の豆腐揚げ・動物チーズ・ オレンジ	パウンドケーキ 麦茶	ヤクルト・なると・動物チーズ・卵・牛乳	うどん・ホットケーキミックス・ 有塩バター・上白糖・調合油	にんじん・ねぎ・ごぼう・干しシイタケ・まこんぶ オレンジ	663	18.42	16.36	
22	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・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・コーン缶詰・パインアップル・もも・バナナ	480	11.54	12.57	
23	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	スパゲッティ・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・ こまつな	488	13.39	13.15	
24	日										
25	月	ヤクルト	ご飯・マーボウ豆腐・ナムル・スープ	マリービスケット ココア	ヤクルト・豚ひき肉・木綿豆腐・細切り蒲鉾 なると・牛乳	精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉 いりごま	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・カットわかめ・白菜	610	22.14	19.67	
26	火	牛乳	栗ご飯・さんまの塩焼き・切り干し大根煮・こしね汁	バナナ ヨーグルト	牛乳・さんま・さつま揚げ・油揚げ・ちくわ 木綿豆腐・ヨーグルト	くり・精白米・三温糖・さとも・板こんにやく	カットおろし大根・切り干し大根・にんじん・ 干しシイタケ・ねぎ・バナナ	512	21.13	13.81	
27	水	牛乳	菜飯ご飯・ポイルウインナー・南瓜煮・味噌汁	おとっと 幼児ぶどう	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・幼児ぶどう	535	15.28	15.35	
28	木	ヤクルト	味噌ラーメン・餃子・オレンジ	肉まん 麦茶	ヤクルト・豚ひき肉	ラーメン・調合油	もやし・にら・にんじん・しいたけ・ コーン缶詰・オレンジ	448	16.36	11.87	
29	金	ヤクルト	お弁当の日	かぼちゃモンブラン 麦茶	ヤクルト・生クリーム・ホイップクリーム・卵	上白糖・有塩バター・ホットケーキミックス	かぼちゃペースト	225	2.85	12.93	
30	土	ヤクルト	焼うどん・オレンジ・スープ		ヤクルト・ベーコン	うどん	ねぎ・しいたけ・えのきたけ・にんじん・オレンジ・ カットわかめ・コーン缶詰・白菜	471	11.14	8.68	
31	日										
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	456	14.21	12.4