



# 献立表



日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分(※未測定)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
03月	中華風おこわ、節分・いわしのつみれスープ、鬼バグ、ボイルブロッコリー、きゅうりとコーンのサラダ	569.5(484.3) 26.8(22.5) 20.3(18.1) 2.5(1.9)	米、もち米、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、いわし、鶏もも肉、卵、牛乳、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、○りんご天然果汁、きゅうり、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、板こんにやく、干しいたけ、○かんでん、こんぶ	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酒、コンソメ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、フルーツゼリー、福豆、せんべい	節分・豆まき
04火	ツナ・ジャムサンド、★クリームシチュー(コーン)、ナゲット、★フルーツボンチ	592.7(480.4) 21.9(18.0) 20.4(17.0) 2.1(1.6)	食パン、じゃがいも、七分つき米、マヨネーズ、油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、ツナ油漬缶、鶏もも肉、○油揚げ	たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、○もやし、○にんじん、にんじん、いちごジャム、○焼きのり	○かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、○みりん	牛乳100、ビスケット	牛乳130、油揚げと野菜の混ぜご飯	
05水	御飯、みそ汁(だいこん・油揚げ)、さわらの野菜レモン蒸し、さつま芋蒸し揚げ	563.4(480.1) 20.2(17.9) 14.9(14.3) 1.2(1.0)	七分つき米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、油	○牛乳、さわか、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	だいこん、○バナナ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、酒、食塩、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、バナナケーキプリン	お誕生日会
06木	御飯、みそ汁(チンゲン菜・もやし)、揚げ豆腐の和風あんかけ、ブロッコリーときのこのサラダ	547.0(488.5) 20.0(17.7) 21.5(18.9) 1.9(1.6)	七分つき米、片栗粉、油、アーモンド(乾)、砂糖、○グラニュー糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ、◎牛乳	ブロッコリー、えのきたけ、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、もやし、にんじん、ねぎ、さやえんどう、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、○シナモン	牛乳100、せんべい	牛乳130、スティックパイ	
07金	御飯、鶏だんご鍋(はくさい)、あじのカレーフリッター、かぶの塩昆布あえ	596.5(503.2) 31.1(25.4) 17.3(16.0) 1.9(1.5)	米、小麦粉、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、あじ、木綿豆腐、牛乳、卵、◎牛乳	はくさい、かぶ、かぶ・菜、えのきたけ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ、しょうが	酒、本みりん、食塩、中華だし、カレー粉	牛乳100、せんべい	牛乳130、しゅうまいまんじゅう	ひまわりぐみおやつ作り体験
10月	御飯、かぼちゃのスープ、鶏肉のトマト煮、小松菜の納豆和え	566.1(481.9) 24.5(20.8) 14.2(13.8) 2.1(1.7)	七分つき米、○食パン、じゃがいも、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚ひき肉、かつお節、◎牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、○ブルーベリージャム、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンピース(冷凍)、にんじん	コンソメ、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ブルーベリージャムサンド	
12水	御飯、煮浸し風汁(こまつな・あげ)、★さけのポテトクリーム焼き、蒸し野菜のサラダ	564.7(481.2) 20.9(18.3) 13.8(13.5) 1.5(1.3)	七分つき米、○上新粉、じゃがいも、○三温糖、油、○片栗粉、片栗粉、砂糖	○牛乳、さわか、油揚げ、◎牛乳	はくさい、キャベツ、クリームコーン缶、ブロッコリー、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、食塩、しょうゆ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、★みたらし団子	午後おやつ未満児はホットケーキ
13木	わかめ御飯、にゅうめん汁、レバーの胡麻ソースからめ、白菜の煮びたし	592.3(500.3) 21.4(18.7) 16.3(15.3) 2.7(2.1)	米、○小麦粉、片栗粉、干ししょうめん、○砂糖、油、ごま、砂糖	○牛乳、豚レバー、鶏ささ身、○卵、○無塩バター、油揚げ、◎牛乳	はくさい、にんじん、○いちごジャム、しいたけ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、ウスターソース、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、スコーン	
14金	御飯、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、ひき肉の春巻き、きゅうりの華風サラダ	565.2(481.3) 22.9(19.7) 16.0(15.1) 2.3(1.8)	米、○焼きそばめん、じゃがいも、春巻きの皮、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ハム、○豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	もやし、○キャベツ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、しらたき、○ピーマン、○にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、○ウスターソース、しょうゆ、酢、酒、カレー粉、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、★おやつ焼きそば	
17月	豚肉の甘みそ丼、豆腐すまし汁(かぶ)、もやしのごま酢あえ	563.2(479.9) 18.2(16.4) 18.7(17.0) 1.4(1.2)	七分つき米、○米粉、○砂糖、○油、ごま、○グラニュー糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○豆腐、○おから、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、かぶ、にんじん、赤ピーマン、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、みりん、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、米粉ドーナツ、おから	
18火	★ハンバーガー、★コーンスープ(たまねぎ)、フライドポテト、ミニトマト	577.9(470.1) 22.4(18.4) 18.5(15.7) 3.1(2.3)	バーガーパン、○米、パン粉、○砂糖、○ごま	○牛乳、◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、卵、チーズ、○米みそ(淡色辛みそ)、バター	たまねぎ、クリームコーン缶、ミニトマト、コーン缶、にんじん、サニーレタス	ウスターソース、○みりん、コンソメ、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
19水	御飯、豆乳汁(はくさい・にんじん)、かじきのカレー風味、もやしとニラの和え物(ハム)	590.5(499.0) 23.0(19.8) 21.4(18.8) 1.7(1.4)	米、油、○米粉、片栗粉、○黒砂糖、○油、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、豆乳、○豆腐、○だいず(乾)、ハム、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、もやし、○もも缶、にんじん、にら、えのきたけ、○干しぶどう、ピーマン	昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒、カレー粉	牛乳100、せんべい	牛乳130、大豆ケーキ(もも・黒糖)	
20木	御飯、豆腐みそ汁(しめじ)、★餃子、切干大根とさつま揚げの煮物	580.9(492.3) 20.0(17.7) 14.9(14.3) 2.5(1.9)	米、さといも、ぎょうざの皮、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、油揚げ、◎牛乳	ねぎ、にら、しめじ、キャベツ、切り干しだいこん、カットわかめ、○干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、オートミルスナック	
21金	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、豚肉のすき焼き風煮物、かぼちゃの甘煮	577.9(490.2) 23.0(19.8) 16.9(15.7) 2.7(2.1)	七分つき米、○食パン、押麦、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	かぼちゃ、もやし、はくさい、たまねぎ、ねぎ、しらたき、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、せんべい	牛乳130、フレンチトースト(食パン)	お別れ遠足
25火	パン・コッペパン、★きのこスープ、野菜のグラタン	554.8(453.9) 19.9(16.6) 18.9(16.0) 2.9(2.2)	コッペパン、○七分つき米、じゃがいも、小麦粉、○油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、牛乳、バター、鶏もも肉、ベーコン、○ツナ味付缶、チーズ	○もやし、にんじん、ブロッコリー、しいたけ、えのきたけ、マッシュルーム、たまねぎ、しめじ、○こまつな、さやえんどう、○焼きのり	○酒、食塩、コンソメ、○食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、おさかなごはん	
26水	御飯、五目みそ汁(大根・あげ)、メルルーサの香り揚げ、卵の花(人参・ひじき)	586.9(496.5) 23.8(20.3) 15.4(14.7) 2.2(1.7)	七分つき米、さといも、○砂糖、○強力粉、小麦粉、油、○小麦粉、砂糖	○牛乳、メルルーサ、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、◎牛乳	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、ひじき、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、○食塩、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、★プリン、せんべい	
27木	★カレーライス、麩のすまし汁(えのき)、中華風和え物(チンゲン菜)	568.2(483.4) 17.9(16.2) 17.6(16.2) 3.0(2.3)	米、じゃがいも、○コーンフレーク、油、焼ふ(車ふ)、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、もやし、ねぎ	かつお・昆布だし汁、カレー粉、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、★コーンフレーク	
28金	御飯、みそ汁(なめこ・小松菜)、つくね煮、切り干し大根のサラダ	593.1(500.8) 21.6(18.8) 15.1(14.4) 4.5(3.4)	七分つき米、○干しうどん、片栗粉、砂糖、ごま、油	○牛乳、鶏ひき肉、○油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、◎牛乳	○はくさい、たまねぎ、○ねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ、なめこ、切り干しだいこん	煮干だし汁、○しょうゆ、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、★きつねうどん	

給食には牛乳又は麦茶・デザートが出ます。  
献立は都合により変更する事があります。

★印はひまわり組のリクエストメニューです。

