

日 曜	時間帯		材 料 名
1 火	昼食	豚しゃぶゴマだれパスタ コンソメスープ ブロッコリーの塩昆布 パイン	スパゲティ、豚肉、きゅうり、レタス、ごまドレッシング、しょうゆ、ミニトマト じゃがいも、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、ベーコン、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 エネルギー481kcal 食塩1.2 g
	午後おやつ	カリカリごまいりこ、牛乳	いわし(煮干し)、砂糖、ごま、水
2 水	昼食	ブルコギ丼 もずくスープ パイン	米、豚肉、しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、ごま油、たまねぎ、にんじん、にら、しょうゆ、砂糖、みそ、片栗粉、油 ベーコン、万能ねぎ、たまねぎ、にんじん、絹ごし豆腐、もずく、卵、ごま油、水、中華だしの素、食塩 エネルギー679kcal 食塩2.4 g
	午後おやつ	クロックムッシュ、牛乳	食パン、ハム、スライスチーズ、卵、牛乳、砂糖
3 木	昼食	ホットドッグ ポテトサラダ 野菜スープ ミニトマト、ーロゼリー ーロゼリー	ロールパン、フランクフルト、キャベツ、食塩、油、ケチャップ じゃがいも、ハム、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、コーン缶、マヨネーズ、食塩 ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、たまねぎ、にんじん、じゃがいも エネルギー396kcal 食塩1.8 g
	午後おやつ	オレンジムース	ゼラチン、水、ヨーグルト(無糖)、砂糖、オレンジ濃縮果汁、生クリーム、オレンジ
4 金	昼食	のり佃煮御飯 高野豆腐の卵とし 白菜のすまし汁 鉄分サラダ パイン	米、のり佃煮 凍り豆腐、人参、枝豆、卵、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、鶏ひき肉 白菜、えのきたけ、葉ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、にんじん ひじき、にんじん、枝豆、ツナ水煮缶、マヨネーズ、砂糖、コーン、しょうゆ、すりごま エネルギー721kcal 食塩2.7 g
	午後おやつ	お菓子、牛乳	
5日土曜日		お 弁 当 の 日	
7 月	昼食	ごはん 厚揚げの炒め物 ごぼうのマヨサラダ パイン	米、水 生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、まいたけ、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、片栗粉 ごぼう、にんじん、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ、酢、砂糖 エネルギー758kcal 食塩1.7 g
	午後おやつ	さつま芋のパウンドケーキ、牛乳	小麦粉、さつまいも、バター、グラニュー糖、卵、牛乳、黒ごま、ベーキングパウダー
8 火	昼食	SUNNY SIDE UPのパン ポークビーンズ カニカマ大根サラダ オレンジ	ロールパン 豚肉、酒、大豆、じゃがいも、人参、玉ねぎ、油、にんにく、トマト缶、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉 だいこん、かにかまぼこ、きゅうり、食塩、マヨネーズ、めんつゆ・3倍濃縮、かつお節、すりごま エネルギー657kcal 食塩2.4 g
	午後おやつ	高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳	凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩
9 水	昼食	ドライカレーライス コールスローサラダ バナナ	米、豚ひき肉、玉ねぎ、にんにく、ピーマン、人参、しょうが、油、カレー粉、洋風だし、ウスターソース、トマトピューレ、砂糖、米粉 ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ、にんじん エネルギー545kcal 食塩1.5 g
	午後おやつ	大豆とじゃこの甘辛煮、牛乳	大豆水煮缶、しらす干し、ごま、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん
10 木	昼食	たぬきごはん 白身魚のドレッシング天ぷら 切干大根のごまネーズ さつま芋の味噌汁 バナナ	米、あおのり、めんつゆ・ストレート メルルーサ、卵、米粉、水、油、和風ドレッシング 切り干しだいこん、こまつな、ハム、ごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ さつまいも、人参、白菜、小松菜、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、卵 エネルギー624kcal 食塩1.9 g
	午後おやつ	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、ブルーベリージャム
11 金	昼食	ごはん 大豆の五目煮 カルちゃん和風サラダ ミニトマト、バナナ	米、水 ゆで大豆、鶏もも肉、さつま揚げ、こんぶ、ごぼう、人参、玉ねぎ、こんにゃく、いんげん、油、和風だしの素、砂糖、しょうゆ ツナ味付缶、しらす干し、ひじき、小松菜、キャベツ、コーン、人参、しょうゆ、油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、すりごま エネルギー588kcal 食塩4.3 g
	午後おやつ	さつま芋の甘煮、牛乳	さつまいも、砂糖、しょうゆ
12 土	昼食	ビビンバ ニラ玉スープ パイン	牛ひき肉、豚ひき肉、もやし、こまつな、にんじん、砂糖、中華だしの素、片栗粉、しょうゆ、水 にら、にんじん、たまねぎ、卵、水、中華だしの素、食塩 エネルギー411kcal 食塩2.3 g
	午後おやつ	お菓子	
14 月	昼食	ごはん 豚肉のすき焼き煮物 大豆サラダ ミニトマト、パイン	米、水 豚肉、焼き豆腐、白菜、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ、しらたき、しょうゆ、砂糖、みりん、人参 魚肉ソーセージ、大豆水煮缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、食塩、マヨネーズ、酢 エネルギー522kcal 食塩1.1 g
	午後おやつ	ぶどうゼリー	粉かんでん、砂糖、水、ぶどう果汁70％飲料
15 火	昼食	あん混ぜ焼きそば ブロッコリーの塩昆布 三糸湯 パイン	豚肉、もやし、にら、焼きそばめん、ごま油、万能ねぎ、砂糖、中華だしの素、オイスターソース、しょうゆ、みりん、片栗粉、水、人参 ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 ベーコン、卵、キャベツ、にんじん、ねぎ、おろししょうが、中華スープ、酒、食塩、水 エネルギー440kcal 食塩1.3 g
	午後おやつ	豆乳もち、チーズ	豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉
16 水	昼食	はるまきどん コンソメスープ パイン	米、豚ひき肉、春巻きの皮、にんじん、にら、もやし、はるさめ、ごま油、しょうゆ、砂糖、食塩 ベーコン、卵、キャベツ、にんじん、ねぎ、洋風だしの素、食塩、水 エネルギー670kcal 食塩1.8 g
	午後おやつ	バナナケーキ、牛乳	ホットケーキ粉、牛乳、卵、バナナ
17 木	昼食	のり佃煮御飯 さばの塩焼き 小松菜のサラダ 卵のみそ汁 バナナ	米、のり佃煮 さば、食塩 こまつな、にんじん、ベーコン、コーン缶、もやし、しょうゆ、マヨネーズ、ごま たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) エネルギー557kcal 食塩2.4 g
	午後おやつ	粉ふき芋、牛乳	じゃがいも、あおのり、食塩
18 金	昼食	麦ごはん 鶏のから揚げ パスタサラダ もずくみそ汁 オレンジ	米、押麦、水 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 スパゲティ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、ハム もずく、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、だし入りみそ、かつおだし汁 エネルギー625kcal 食塩2.5 g
	午後おやつ	コーンフレーク、牛乳	コーンフレーク
19日土曜日		お 弁 当 の 日	
21日月曜日		敬 老 の 日	
22日火曜日		国 民 の 休 日	
23日水曜日		秋 分 の 日	
24 木	昼食	わかめ御飯 鮭の竜田揚げ 小松菜のすまし汁 里芋とツナのサラダ パイン	米、まぜこみしゃけわかめ さけ、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、卵 さといも、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ エネルギー545kcal 食塩2.2 g
	午後おやつ	マカロニのあべかわ、牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、食塩
25 金	昼食	ごはん お好み焼き きゅうりの華風サラダ とろろ昆布みそ汁 パイン	米、水 豚肉、油、キャベツ、ねぎ、小麦粉、かつお節、油、中濃ソース、ケチャップ、あおのり、卵、水、えび きゅうり、にんじん、もやし、しらたき、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、みそ、とろろこんぶ、カットわかめ、卵、たまねぎ エネルギー656kcal 食塩2.2 g
	午後おやつ	揚げパンきなこ、牛乳	食パン、油、きな粉、砂糖、食塩
26 土	昼食	親子丼 えのきのすまし汁 パイン	米、水、鶏もも肉、人参、たまねぎ、ねぎ、しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、卵、みつば、焼きのり はくさい、えのきたけ、葉ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 エネルギー517kcal 食塩2.0 g
	午後おやつ	お菓子	
28 月	昼食	納豆ごはん 厚揚げのカレー煮 鉄分サラダ パイン	米、納豆、豚ひき肉、こまつな、卵、おろしにんにく、ごま油、みりん、しょうゆ、中華だしの素 豚肉、たまねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、生揚げ、カレー粉、おろしにんにく、水、油、みりん、砂糖、しょうゆ、食塩、中華だし、片栗粉 ひじき、にんじん、えだまめ、ツナ水煮缶、マヨネーズ、砂糖、コーン(冷凍)、しょうゆ、すりごま エネルギー924kcal 食塩1.9 g
	午後おやつ	お麩のラスク、牛乳	焼ふ、砂糖、マーガリン、牛乳
29 火	昼食	冷やし中華 人参しりしり ミニトマト、バナナ	生中華めん、卵、砂糖、油、ハム、きゅうり、水、中華だしの素、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 にんじん、卵、ツナ水煮缶、砂糖、しょうゆ、酒、ごま油、かつお節 ミニトマト エネルギー501kcal 食塩2.4 g
	午後おやつ	フライビーンズ、牛乳	ゆで大豆、米粉、油、砂糖、しょうゆ
30 水	昼食	くりごはん 豆腐にらチヂミ 豚汁 もやし中華サラダ バナナ	米、もち米、水、こんぶ(だし用)、酒、食塩、ゆでくり 木綿豆腐、卵、にら、えのきたけ、中華だしの素、片栗粉、チーズ、ごま油、砂糖、しょうゆ、酢、ごま 豚肉、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、油揚げ、ねぎ、ごま油、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ) もやし、きゅうり、かにかまぼこ、ハム、ツナ水煮缶、中華だしの素、酢、しょうゆ、ごま油 エネルギー525kcal 食塩3.7 g
	午後おやつ	きな粉ヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、きな粉、砂糖

☆表記の一日の栄養量は3歳以上の幼児で計算しています。
☆献立は材料の仕入れ状況により変更する場合があります。
実施した献立は玄関に展示しておりますのでお迎えの際に ご確認ください。
☆アレルギーの申請をされている場合は,原因食品を除去・代替して提供します