

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
4	火	昼食	麦ご飯 さごしのみそ煮 小松菜ののり和え 玉ねぎのすまし汁	さごし・味噌	しょうが 小松菜・キャベツ・人参・きざみのり 玉ねぎ・ねぎ	精白米・押麦 上白糖 上白糖	料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 お好みマカロニ	牛乳（乳） 花かつお		マカロニ（小麦）	トンカツソース
5	水	昼食	醤油ラーメン 大根の塩昆布和え オレンジ	豚肉	玉ねぎ・チンゲン菜・人参 大根・人参・ゆき昆布 オレンジ	中華麺（小麦）・ごま油 ごま油	中華味・淡口醤油・水 濃口醤油
		3時	お茶 ゆかりおにぎり		ゆかり	精白米	
6	木	昼食	ご飯 手作りハンバーグ ごぼうのごまサラダ ほうれん草のスープ	合ミンチ・大豆ミンチ・玉子（卵） 竹輪	玉ねぎ ごぼう・ブロッコリー・人参 ほうれん草・玉ねぎ	精白米 パン粉（小麦） マヨドレ・白ごま	食塩・ケチャップ コンソメ・水
		3時	牛乳 ブドウゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素ブドウ・水
7	金	昼食	ご飯 八宝菜 春雨の和え物 わかめスープ	豚肉・ナルト カニカマ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・しょうが きゅうり 大根・干わかめ	精白米 片栗粉 緑豆春雨・上白糖・ごま油	濃口醤油・みりん風・中華味・食塩・水 濃口醤油 中華味・水
		3時	牛乳 ホットケーキ	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油・マーブルシロップ	ベーキングパウダー・水
10	月	昼食	高野豆腐のそぼろ丼 チンゲン菜のごま和え 大根のみそ汁	高野豆腐・とりミンチ 竹輪 味噌	人参・きぬさや・糸こんにゃく・しょうが チンゲン菜・白菜・人参 大根・ねぎ	精白米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖・白ごま	だし汁・濃口醤油・みりん風 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 大学いも	牛乳（乳）		さつまいも・キャノーラ油・上白糖	水・みりん風
11	火	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁	豚肉 ツナ缶 味噌	玉ねぎ・三色ピーマン・しょうが 人参・グリーンピース 南瓜・干わかめ	精白米 上白糖・キャノーラ油 マカロニ（小麦）・マヨドレ	濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 ドーナツ	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
12	水	昼食	ご飯 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーのみそ和え 豆腐のすまし汁	鶏肉 ツナ缶・味噌 豆腐	大根・人参・きぬさや ブロッコリー・カリフラワー ねぎ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖 片栗粉	濃口醤油・みりん風・だし汁 みりん風 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 ふのラスク	牛乳（乳）		切り麩（小麦）・マーガリン（乳）・上白糖	
13	木	昼食	ご飯 白身魚の揚げ浸し ひじきの煮物 もやしのみそ汁	タラ あげ 味噌	ひじき・人参・三度豆 もやし・小松菜	精白米 片栗粉・キャノーラ油・上白糖 上白糖	料理酒・食塩・コショウ・淡口醤油・だし汁 濃口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 オレンジ蒸しパン	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油・マーメイドジャム	ベーキングパウダー・水
14	金	昼食	秋野菜カレー キャベツのフレンチサラダ 柿	鶏肉	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・きゅうり・コーン 柿	精白米・さつまいも・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油	とろけるカレー甘口（小麦）・水 酢・食塩
		3時	牛乳 いちごゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素ストロベリー・水
17	月	昼食	わかめご飯 めばるの幽庵焼き 干切大根の煮物 ふのみそ汁	メバル あげ 味噌	炊き込みわかめ ゆず 干切り大根・人参・きぬさや ねぎ	精白米 キャノーラ油 上白糖 切り麩（小麦）	料理酒・濃口醤油・みりん風 だし汁・みりん風・濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 ココアプリン	牛乳（乳）			プリンの素・水・純ココア
18	火	昼食	ご飯 酢豚風炒め 三度豆のサラダ 厚揚げのスープ	豚肉 竹輪 厚揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン 三度豆・人参 干わかめ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 マヨドレ	酢・ケチャップ・濃口醤油 中華味・水
		3時	牛乳 クッキー	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・マーガリン（乳）	

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
19	水	昼食	ちらし寿司 白菜のツナ和え 小松菜のすまし汁	竹輪・玉子（卵） ツナ缶 あげ	人参・こんにゃく・干しいたけ・きぬさや 白菜・コーン 小松菜	精白米・上白糖 上白糖	酢・食塩・濃口醤油・だし汁 濃口醤油 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 フルーツポンチ	牛乳（乳） 	パイン缶・黄桃缶・バナナ		
20	木	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 五目うの花 ほうれん草のみそ汁	鶏肉 うの花・竹輪 味噌	人参・干しいたけ・ねぎ ほうれん草・玉ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	濃口醤油・みりん風 濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 フライドポテト（コンソメ味）	牛乳（乳）		シュースtring・キャノーラ油	コンソメ
21	金	昼食	みそうどん もやしのポン酢和え みかん	豚肉・赤だし味噌	白菜・人参・ごぼう もやし・きゅうり・人参 みかん	うどん（小麦）	濃口醤油・みりん風・だし汁 味噌
		3時	お茶 青菜おにぎり		菜めしの素	精白米	
25	火	昼食	ご飯 赤魚の生姜煮 ひじきのサラダ かぶのみそ汁	赤魚 味噌	しょうが ひじき・きゅうり・コーン・人参 かぶら・小松菜	精白米 上白糖 マヨドレ 	食塩・料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 青りんごゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素青りんご・水
26	水	昼食	ご飯 豚肉のバター醤油炒め かぼちゃの煮物 キャベツのみそ汁	豚肉 あげ・味噌	玉ねぎ・人参・三度豆 南瓜 キャベツ	精白米 上白糖・マーガリン（乳） 上白糖	濃口醤油・みりん風 濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 チヂミ	牛乳（乳）	玉ねぎ・ニラ・人参	小麦粉（小麦）・ごま油	食塩・だし汁・濃口醤油・酢
27	木	昼食	マーボー丼 チンゲン菜のナムル きのこのスープ	豆腐・とりミンチ・赤だし味噌	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ チンゲン菜・もやし・コーン えのき・しめじ・玉ねぎ・干わかめ	精白米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	濃口醤油 濃口醤油 中華味・水
		3時	牛乳 さつまいもケーキ	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油・さつまいも	ベーキングパウダー・水
28	金	昼食	和風スパゲティ フラワーサラダ 果物（バナナ）	ツナ缶	玉ねぎ・ピーマン・人参・しめじ ブロッコリー・カリフラワー・人参 バナナ	スパゲッティ（小麦）・キャノーラ油 マヨドレ 	濃口醤油・淡口醤油・みりん風
		3時	お茶 たぬきおにぎり	花かつお	ねぎ	精白米	天かす（小麦）・濃口醤油・みりん風

1～2歳栄養価の平均 エネルギー（エ）453kcal たんぱく質（た）15.7g 脂質（脂）13.8g 食塩相当量（食塩）1.5g

★都合により、献立を一部変更することがありますがご了承ください。

★土曜日はパン給食またはお弁当です

★（ ）内は小麦、卵、乳を含む製品です。

★マヨドレは卵不使用のマヨネーズタイプのドレッシングです。