

1 1 月 予 定 献 立 表

日	曜日	献立名	昼 食			献立名	栄養表示	
			熱や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの		幼児	乳児
1	土	味噌バターラーメン トマトと木耳の卵炒め 生揚げの中華和え 果物	生中華麺 ごま油 バター 油 ごま油	豚ひき肉 卵 生揚げ	小松菜 人参 葱 トマト 木耳 きゅうり 人参 果物	南瓜茶巾 牛乳	①537 ②20.1 ③16.2 ④2.6	①44.1 ②16.7 ③13.4 ④2.0
17	月	ピラフ もやしと人参のスープ タンドリーチキン キャベツのチーズ入りサラダ 果物	精白米 バター コーン 油	ベーコン 鶏もも肉 ヨーグルト チーズ	人参 玉葱 グリンピース 人参 もやし 玉葱 果物 キャベツ かぶ	クラッカーのチョコクリームサンド 牛乳	①575 ②19.1 ③21.9 ④2.4	①48.3 ②17.1 ③18.4 ④2.0
4	火	ごはん そうめんとかわめのお吸い物 あじの塩焼き 根菜と竹輪の煮物 果物	胚芽精米 そうめん ごま油 こんにゃく	わかめ あじ ちくわ	果物 あさつき 牛蒡 蓮根 大根 人参 絹さや	アップルパイ 牛乳	①567 ②19.2 ③18.7 ④1.8	①49.5 ②17.6 ③16.0 ④1.5
5	水	キャロットパン カリフラワーのポタージュ ヘルシーミートローフ ほうれん草と人参のサラダ 果物	キャロットパン バター 油 生パン粉 オリーブ油	牛乳 豚ひき肉 絹豆腐 牛乳 桜海老	カリフラワー 玉葱 玉葱 ほうれん草 人参 果物	里芋入りひじきおにぎり 麦茶	①571 ②20.7 ③17.8 ④2.4	①45.4 ②16.7 ③14.2 ④2.1
6	木	ゆかりごはん かぶと春菊の味噌汁 蒸し鶏のなめこおろしソース いんげんとしらすの炒めもの 果物	胚芽精米 ごま油	鶏もも肉 しらす	果物 かぶ 春菊 大根 なめこ いんげん 人参 玉葱	6日 型抜きクッキー 20日 ボンボンドーナツ 牛乳	①555①553 ②20.3②20.3 ③16.0③16.0 ④1.9④2.0	①48.9①47.3 ②17.4②17.3 ③14.3③13.5 ④1.6④1.7
7	金	ナポリタンスパゲッティー 大豆と人参のコンソメスープ さつま芋グラタン 果物	スパゲッティー 油 さつま芋 バター 生パン粉	ウィンナー 大豆 牛乳 チーズ	玉葱 ピーマン 人参 人参 ブロッコリー 玉葱 パセリ 果物	肉まん 麦茶	①603 ②20.2 ③16.2 ④2.7	①49.3 ②15.9 ③13.3 ④2.4
8	土	ロールパン 白菜とえのきのスープ 鮭のムニエルタルソース添え 切り干し大根のソテー 果物	ロールパン マヨネーズ バター 油	鮭 卵 ベーコン	果物 白菜 えのき 玉葱 切り干し大根 人参 絹さや	りんご寒天 ビスケット 牛乳	①508 ②19.9 ③18.7 ④2.0	①41.9 ②16.5 ③15.6 ④1.7
10	月	ごはん 南瓜の味噌汁 蓮根とひき肉の小判焼き 小松菜の納豆和え 果物	胚芽精米	豚ひき肉 納豆	南瓜 玉葱 蓮根 玉葱 葱 小松菜 人参 果物	手作りバターサンド コーンクリームスープ	①620 ②22.3 ③15.3 ④2.4	①52.1 ②18.5 ③12.4 ④1.9
11	火	卵とじうどん 鶏の唐揚げ 昆布茶和え 果物	生うどん 油 ごま油	卵 鶏もも肉 卵 ひじき	人参 玉葱 ニラ かぶ 人参 果物	11日 誕生ケーキ 25日 米粉ブラウニー 牛乳	①616①560 ②23.0②21.2 ③20.9③18.0 ④1.9④1.9	①54.8①46.8 ②20.4②18.2 ③19.4③15.6 ④1.5④1.5
12	水	ホットドック ほうれん草のスープ ツナときのこのソテー マッシュポテト 果物	コッペパン バター じゃが芋 バター	ウィンナー ツナ 牛乳 生クリーム	レタス ほうれん草 人参 玉葱 エリンギ マッシュルーム しめじ 人参 パセリ きゅうり 果物	春巻きバナナパイ 牛乳	①513 ②17.6 ③20.8 ④2.1	①42.7 ②14.9 ③15.4 ④1.9
13	木	キーマカレー 大根の味噌汁 高野豆腐の含め煮 果物	胚芽精米 油 バター ごま油	豚ひき肉 牛乳 高野豆腐	人参 玉葱 グリンピース 大根 大根の葉 人参 いんげん 果物	ミルクくずもち 塩せんべい 麦茶	①590 ②19.4 ③17.6 ④2.4	①49.2 ②16.7 ③15.1 ④2.0
28	金	中華おこわ お麩と青梗菜の中華スープ かじきのマヨ味噌焼き ブロッコリーのボン酢和え 果物	精白米 もち米 油 お麩 ごま マヨネーズ	豚肩ロース かじき	筍 人参 椎茸 絹さや 青梗菜 ブロッコリー 人参 果物	さつま芋マッシュマロ 牛乳	①555 ②21.4 ③15.3 ④2.3	①45.7 ②17.7 ③12.8 ④1.8

①熱量kcal  
②蛋白質g  
③脂質g  
④塩分g

14日(金)七五三行事食

☆給食☆

- ・お赤飯
- ・花麩と青梗菜のすまし汁
- ・かじきのマヨ味噌焼き
- ・果物
- ・麦茶

☆おやつ☆

- ・お花模様の豆乳プリン
- ・お花型クッキー
- ・りんごジュース
- ①601
- ②16.8
- ③17.7
- ④1.8
- ①48.1
- ②13.3
- ③14.1
- ④1.5



※市場の関係により、一部メニューが変更になる場合があります。

