



日	曜		献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
				小麦 卵 乳 えび、かに、そば 花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
1	木	昼食	ご飯 鯖のカレームニエル シャーマンポテト 柿 ほうれん草と卵のスープ	小麦 卵 乳	ご飯 小麦粉 マーガリン じゃが芋 サラダ油	鯖 ベーコン 卵	ブロッコリー 玉葱 椎茸	エネルギー	586(526)
		間食	ルマンド◎ ホワイトロリータ◎ 牛乳	卵 乳 小麦	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		タンパク質	17.3(16.2)
2	金	昼食	ほうれん草とベーコンのク リームパスタ ヨーグルト	卵 乳 小麦	スパゲッティ マーガリン 薄力粉	牛乳 ベーコン しめじ ヨーグルト	ほうれん草 玉葱 しめじ	脂質	24.1(23.0)
		間食	ココア蒸しパン 牛乳	卵 乳 小麦	ホットケーキミックス マーガリン 砂糖	ヨーグルト 卵 牛乳		塩分	1.4(1.3)
3	土	間食	あんぱん ヤクルト	卵 乳 小麦	あんぱん			エネルギー	112(112)
5	月	昼食	ハヤシライス ツナサラダ フルーツカクテル コンソメスープ	小麦 乳	ご飯 サラダ油 ごまドレッシング	豚肉 ツナ	玉葱 人参 コーン 黄桃・洋ナシ・みかん缶 サニーレタス 絹さや	エネルギー	574(510)
		間食	さつま芋とりんごの重ね煮 牛乳	乳	さつま芋 砂糖	牛乳	りんご レーズン	タンパク質	17.7(16.6)
6	火	昼食	ハヤシライス 焼売 りんご 春雨スープ	卵	ご飯 ごま油 春雨 砂糖	木綿豆腐 豚挽き肉 味噌 焼売	葱 人参 にら 椎茸 なす りんご	脂質	16.0(15.6)
		間食	星たべよ・黒棒 牛乳	小麦 卵 乳	星たべよ 黒棒	牛乳		塩分	1.6(1.3)
7	水	昼食	ロールパン チキングラタン ミモザサラダ オレンジ コンソメスープ	卵 小麦 乳	ロールパン マカロニ パン粉 サウザンドレッシング	鶏もも肉 チーズ 卵 絹ごし豆腐	玉葱 サニーレタス マッシュルーム 胡瓜 人参 オレンジ ほうれん草	エネルギー	607(513)
		間食	昆布とツナのおにぎり 牛乳	乳	ご飯	ツナ 塩昆布 牛乳		タンパク質	22.9(19.8)
8	木	昼食	ご飯 鮭の味噌焼き 野菜の煮物 バナナ 清まし汁	小麦	ご飯 砂糖 ごま油 切麩	鮭 味噌	葱 いんげん 人参 じゃが芋 玉葱 バナナ 糸みつば	脂質	22.2(20.0)
		間食	エリーゼ・アラフィール◎ 牛乳	小麦 卵 乳	エリーゼ・アラフィール◎	牛乳		塩分	2.5(2.1)
9	金	昼食	カレーうどん ヨーグルト	小麦 乳 卵	うどん	豚肉 油揚げ 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 葱 椎茸 ほうれん草	エネルギー	537(494)
		間食	スイートポテト 牛乳	卵 小麦 乳	さつま芋 砂糖 マーガリン	牛乳		タンパク質	22.9(20.5)
10	土	間食	あんぱん ヤクルト	小麦 卵 乳	あんぱん			脂質	13.0(14.3)
12	月		スポーツの日					塩分	2.2(2.2)
13	火	昼食	ご飯 回鍋肉 中華胡瓜 オレンジ ほうれん草と卵のスープ	卵	ご飯 サラダ油 ごま油 砂糖	豚肉 絹ごし豆腐 卵 味噌 ベーコン	キャベツ ピーマン 玉葱 人参 オレンジ 胡瓜 ほうれん草	エネルギー	545(441)
		間食	せんべい おかき 牛乳	乳	せんべい おかき	牛乳		タンパク質	21.4(18.8)
14	水	昼食	ロールパン ハンバーグデミグラス ソース グリーンサラダ 林檎 コンソメスープ	小麦 卵 乳	ロールパン パン粉 焙煎ごまドレッシング	牛豚合挽肉 豚ひき肉 卵	ブロッコリー 玉葱 サニーレタス レタス 胡瓜 にんじん コーン トマト りんご キャベツ 人参	脂質	15.8(14.4)
		間食	わかめおにぎり 牛乳	乳	ご飯	わかめご飯の素 牛乳		塩分	2.2(1.7)
15	木	昼食	ご飯 鮭のレモン焼き 南瓜サラダ バナナ 味噌汁	卵	ご飯 サラダ油 マヨネーズ	鮭 厚揚げ 味噌	レモン 葱 キャベツ 南瓜 胡瓜 茄子 ゆかり バナナ	エネルギー	542(505)
		間食	マシュマロ・アルフォート◎ 牛乳	卵 小麦 乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		タンパク質	17.6(16.3)
16	金	昼食	焼きうどん ジョアストロベリー	小麦粉 乳	うどん ごま油	豚肉 系かつお ジョアストロベリー	キャベツ もやし 玉葱 人参	脂質	22.4(22.2)
		間食	揚げパン風ロールパン 牛乳	小麦 卵 乳	ロールパン パン粉 サラダ油 砂糖	きな粉 卵 牛乳		塩分	1.5(1.4)

間食 青色の間食は手作りおやつの日です。

日	曜	曜 日	献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
				卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
17	土	開食	あんぱん ヤクルト	小麦 卵 乳	あんぱん			エネルギー	112(112)
19	月	昼食	大豆入りキーマカレー シルバーサラダ フルーツポンチ	小麦 卵	ご飯 サラダ油 春雨 マヨネーズ サイダー◎	豚ひき肉 大豆 ハム	玉葱 人参 胡瓜 みかん・パイナップル缶 バナナ	エネルギー	606(506)
		間食	納豆チジミ 牛乳	小麦 乳	小麦粉 米粉 砂糖 ごま油	納豆 牛乳	あさつき	タンパク質	20.6(18.4)
20	火	昼食	ご飯 チキンとしめじのトマト煮 温野菜 りんご 味噌汁	小麦	ご飯 薄力粉 砂糖	鶏むね肉 味噌	玉葱 しめじ トマト缶 人参 ブロッコリー りんご 小松菜	脂質	20.7(19.3)
		間食	ぱりんこ 雪の宿 牛乳	乳	ぱりんこ 雪の宿	牛乳		塩分	1.2(1.0)
21	水	昼食	ジャムサンド (チョコ・いちご) 大豆入りミートローフ 大根サラダ オレンジ パンプキンスープ	小麦	食パン チョコクリーム いちごジャム パン粉 サラダ油 砂糖	豚挽き肉 大豆	玉葱 ブロッコリー 大根 人参 オレンジ パンプキンクリーム	エネルギー	617(518)
		間食	菜飯おにぎり 牛乳	乳	ご飯	牛乳	菜飯	タンパク質	23.4(20.4)
22	木	昼食	わかめご飯 鯖の塩焼き ひじきの炒め煮 バナナ 味噌汁		ご飯 花麴	わかめご飯の素 鯖 糸かつお ひじき 油あげ 絹ごし豆腐 味噌	小松菜 人参 いんげん バナナ	脂質	19.9(17.8)
		間食	シルバーヌ①おかき 牛乳	小麦 卵 乳	シルバーヌ① おかき	牛乳		塩分	2.6(2.1)
23	金	昼食	けんちんうどん ヨーグルト	小麦 乳	うどん ごま油	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト	牛蒡 大根 人参 里芋 葱 糸こんにゃく	エネルギー	550(462)
		間食	鬼まんじゅう 牛乳	小麦 乳	さつま芋 薄力粉 砂糖	牛乳		タンパク質	21.6(19.9)
24	土	開食	あんぱん ヤクルト	小麦 卵 乳	あんぱん	牛乳		脂質	12.2(12.9)
26	月	昼食	ご飯 松風焼き さつま芋のレモン煮 オレンジ 味噌汁	卵	ご飯 さつま芋	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 味噌	玉葱 サニーレタス レモン汁 オレンジ キャベツ 人参	エネルギー	582(515)
		間食	ココアボンデ 牛乳	小麦 卵	ホットケーキミックス 白玉粉 砂糖 サラダ油	絹ごし豆腐 牛乳		タンパク質	18.8(18.2)
27	火	昼食	ご飯 錦糸焼売 春雨中華和え バナナ 中華スープ	卵 小麦	ご飯 春雨	豚挽き肉 錦糸卵 ハム わかめ	サニーレタス きゅうり 人参 バナナ 玉葱	脂質	14.6(15.2)
		間食	エリーゼ・ブランチ① 牛乳	小麦 卵 乳	エリーゼ ブランチ①	牛乳		塩分	1.5(1.2)
28	水	昼食	ロールパン きのこさつま芋のシチュー 花野菜サラダ 柿	小麦 卵 乳	ロールパン サラダ油 さつま芋 ごまドレッシング	鶏もも肉 かにかまフレーク	玉葱 しめじ エリンギ 生椎茸 グリンピース ブロッコリー カリフラワー コーン 柿	エネルギー	591(523)
		間食	悪魔のおにぎり 牛乳	卵 乳 小麦	ご飯 天かす	あおのり 牛乳		タンパク質	19.4(18.3)
29	木	昼食	ふりかけご飯 白身魚の甘酢あん 煮物(厚揚げ・小松菜) りんご 味噌汁	卵	ご飯 サラダ油	たまごふりかけ メルルーサ 厚揚げ 油揚げ 味噌	玉葱 人参 生しいたけ ピーマン 小松菜 りんご もやし	脂質	21.3(20.2)
		間食	星たべよ・黒棒 牛乳	小麦 卵 乳	星たべよ 黒棒	牛乳		塩分	2.4(2.1)
30	金	昼食	おばけパン 南瓜のニョッキグラタン コーンサラダ おばけウインナー フルーツ寒天 コンソメスープ	小麦 卵 乳	ロールパン 南瓜のニョッキ マーガリン サラダ油 砂糖	チーズ ベーコン 牛乳 卵 ウインナー	レーズン 南瓜 玉葱 レタス 人参 コーン キャベツ みかん缶 パイナップル缶 バナナ	エネルギー	566(524)
		間食	南瓜とりんごのおばけパイ 牛乳	小麦 卵 乳	パイ皮 砂糖	卵 牛乳	南瓜 りんご	タンパク質	21.2(18.8)
31	土	開食	あんぱん ヤクルト	小麦 卵 乳	あんぱん			脂質	17.3(16.9)
								塩分	2.5(2.7)
								エネルギー	623(521)
								タンパク質	17.4(15.4)
								脂質	24.4(21.5)
								塩分	2.8(2.3)
								エネルギー	112(112)

※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合、給食前に必ずご家庭で2回以上食べてください。

※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。

※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。

※あひる組・はと組にはチョコレートは提供していません。その他の食材も、3歳未満児に適したものに变更して提供しております。

※() はあひる組・はと組の栄養量です。

◎は3歳以下は別の物に変更

※使用材料を全て載せているわけではありません。