献　立　だ　よ　り

日	曜		献立名	8大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	食品名 体をうごかす食品	食品名 体をつくる食品	食品名 体の調子を整える食品	栄養量	
2	月	昼食	スリーデーマーチ						
3	火	昼食	文化の日						
4	水	昼食	ロールパン きのことさつま芋のシチュー 花野菜サラダ ヨーグルト	卵　小麦　乳	ロールパン　さつまいも 胡麻ドレッシング 砂糖　いちごソース	鶏もも　かにかま ヨーグルト	玉葱　しめじ　エリンギ 椎茸　グリンピース ブロッコリー　カリフラワー コーン	エネルギー タンパク質 脂質	601(531) 21.0(19.2) 21.7(20.3)
		間食	菜飯おにぎり 牛乳	乳	ご飯	菜飯　牛乳		塩分	2.7(2.3)
5	木	昼食	ご飯 鯖のカレームニエル 蓮根の胡麻マヨ和え オレンジ 味噌汁	小麦　卵	ご飯　マーガリン　小麦粉 マヨネーズ すりごま	鯖　油揚げ　味噌	ブロッコリー　蓮根 人参　胡瓜　コーン オレンジ　もやし	エネルギー タンパク質 脂質	572(502) 16.8(15.8) 24.9(22.6)
		間食	ルマンド・ホワイトロリータ◎ 牛乳	卵　小麦　乳	ルマンド・ホワイトロリータ◎	牛乳		塩分	1.5(1.3)
6	金	昼食	和風ナポリタンうどん ジョアブルーベリー	小麦　乳	うどん　マーガリン	ウインナー　糸かつお ジョアブルーベリー	玉葱　ピーマン	エネルギー タンパク質 脂質	528(491) 17.9(17.5) 15.9(15.8)
		間食	肉まん 牛乳	小麦　乳	薄力粉　サラダ油　ごま油	豚挽き肉　牛乳	にら　生姜	塩分	1.9(1.7)
7	土	食昼	あんぱん　ヤクルト	小麦　卵　乳	あんぱん			エネルギー	112.0
9	月	昼食	秋野菜カレー ミモザサラダ 柿 コンソメスープ	卵	ご飯　フレンチドレッシング	鶏小間　卵	茄子　玉葱　人参 蓮根　胡瓜　いんげん サニーレタス　柿	エネルギー タンパク質 脂質	565(503) 18.3(17.3) 17.8(17.4)
		間食	きな粉マカロニ 牛乳	小麦　乳	マカロニ　砂糖	きな粉　牛乳		塩分	2.1(1.7)
10	火	昼食	ご飯 豆腐入り麻婆茄子 焼売 りんご 春雨スープ	小麦　卵	ご飯　春雨	木綿豆腐　豚挽き肉 焼売	葱　人参　にら りんご　いんげん	エネルギー タンパク質 脂質	545(481) 17.6(16.1) 17.7(16.6)
		間食	星たべよ・黒棒 牛乳	小麦　卵　乳	星たべよ　黒棒	牛乳		塩分	1.5(1.3)
11	水	昼食	ジャムサンド （ブルーベリー・いちご） チキンきのこガーリックソース コールスローサラダ オレンジ 豆乳スープ	小麦	食パン　ブルーベリージャム いちごジャム 小麦　砂糖　サラダ油 マーガリン	鶏もも　豆乳　味噌	ブロッコリー　しめじ えのきたけ　玉葱 まいたけ　椎茸　人参 キャベツ　コーン オレンジ 南瓜　チンゲン菜	エネルギー タンパク質 脂質	606(475) 23.6(19.2) 20.2(16.8)
		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	2.1(1.6)
12	木	昼食	ふりかけご飯 ぶりの照り焼き 切干大根の炒め煮 バナナ 味噌汁		ご飯	かつおふりかけ　ぶり 油揚げ　味噌	ほうれん草　切干大根 人参　いんげん バナナ キャベツ　もやし	エネルギー タンパク質 脂質	560(534) 19.5(20.0) 19.4(21.5)
		間食	せんべい・おかき 牛乳	乳	せんべい　おかき	牛乳		塩分	2.0(1.5)
13	金	昼食	赤飯 エビフライとメンチカツ 筑前煮 フルーツ寒天 清まし汁	小麦　卵	赤飯　切麸	エビフライ　メンチカツ 鶏もも肉	キャベツ　大根　人参　里芋 シイタケ みかん缶　パイナップル缶 いちご　糸三つ葉	エネルギー タンパク質 脂質	628(510) 19.2(15.8) 21.4(17.6)
		間食	ショートケーキ 牛乳	小麦　卵　乳	ショートケーキ	牛乳		塩分	1.9(1.8)
14	土	間食	あんぱん　ヤクルト	小麦　卵　乳	あんぱん			エネルギー	112.0
16	月	昼食	ご飯 絹揚げの味噌炒め物 中華胡瓜 オレンジ 中華スープ		ご飯 サラダ油　砂糖　ごま油	絹厚揚げ 豚肉　白味噌　赤味噌 甜麺醤	キャベツ　人参　にら　きゅうり　オレンジ 玉葱　チンゲン菜	エネルギー タンパク質 脂質	579(503) 21.9(20.0) 24.2(21.0)
		間食	サイコロきな粉 牛乳	乳	サラダ油　砂糖	高野豆腐　豆乳 きな粉　牛乳		塩分	1.3(1.2)

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 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	食品名 体をうごかす食品	食品名 体をつくる食品	食品名 体の調子を整える食品	栄養量	
17	火	昼食	ご飯 ひじきの豆腐ハンバーグ 酢の物 ミルクスイーツ 味噌汁	卵　小麦　乳	ご飯	鶏ひき肉　干しひじき　木綿豆腐　卵 かにかまぼこ 味噌 ミルクスイーツ	玉葱　胡瓜　コーン バナナ　小松菜 人参　サニーレタス	エネルギー タンパク質 脂質	577(496) 19.9(18.4) 17.8(16.3)
		間食	エリーゼ・ﾌﾞﾗﾝﾁｭｰﾙ◎ 牛乳	小麦　卵　乳	エリーゼ　ﾌﾞﾗﾝﾁｭｰﾙ◎	牛乳		塩分	1.3(1.4)
18	水	昼食	ロールパン チキングラタン ツナサラダ 柿 コンソメスープ	小麦　乳　卵	ロールパン　マカロニ パン粉 焙煎胡麻ドレッシング	鶏肉　チーズ　牛乳 ツナ　絹豆腐	玉葱　マッシュルーム サニーレタス　人参 コーン　柿　ほうれん草	エネルギー タンパク質 脂質	618(520) 24.2(21.7) 23.3(21.3)
		間食	おかかとチーズおにぎり 牛乳	乳	ご飯	おかか　チーズ　牛乳		塩分	2.1(1.9)
19	木	昼食	ご飯 赤魚の煮付け 南瓜サラダ バナナ 味噌汁	卵	ご飯	赤魚　油揚げ　味噌	人参　小松菜　南瓜 胡瓜　バナナ　茄子	エネルギー タンパク質 脂質	515(462) 19.4(18.2) 12.2(14.7)
		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		塩分	1.7(1.7)
20	金	昼食	味噌ラーメン ヨーグルト	小麦　乳	中華麺　練りごま 砂糖	豚挽き肉　味噌 ヨーグルト	もやし　にら　コーン	エネルギー タンパク質 脂質	543(503) 20.6(18.5) 20.3(20.3)
		間食	うどんカレーかりんとう 牛乳	小麦　乳	うどん　サラダ油	牛乳		塩分	1.7(1.6)
21	土	間食	あんぱん　ヤクルト	小麦　卵　乳	あんぱん			エネルギー	112.0
23	月	昼食	勤労感謝の日						
24	火	昼食	ハヤシライス 温野菜 フルーツポンチ	小麦	ご飯　サラダ油 サイダー	豚肉	玉葱　人参　ブロッコリー みかん缶　パイナップル缶 バナナ	エネルギー タンパク質 脂質	517(435) 16.6(15.7) 16.3(14.9)
		間食	ルマンド・ホワイトロリータ◎ 牛乳	小麦　卵　乳	ルマンド　ホワイトロリータ◎	牛乳		塩分	1.1(1.2)
25	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 白菜とりんごのサラダ オレンジ コンソメスープ	小麦	食パン　パン粉 フレンチドレッシング	豚挽き肉　大豆　ツナ	玉葱　ブロッコリー 白菜　胡瓜　りんご ほうれん草　えのきたけ	エネルギー タンパク質 脂質	611(511) 25.0(21.7) 2.5(19.8)
		間食	昆布とツナのおにぎり 牛乳	乳	ご飯	ツナ　塩昆布　牛乳		塩分	2.7(2.0)
26	木	昼食	菜飯 ほっけの塩焼き 五目金平 バナナ 味噌汁	小麦	ご飯　サラダ油　白ごま 花麸	ほっけ　さつま揚げ 絹ごし豆腐　味噌	小松菜　ごぼう　蓮根　人参 いんげん　バナナ	エネルギー タンパク質 脂質	517(460) 22.0(19.7) 12.9(13.7)
		間食	シルベーヌ・おかき◎ 牛乳	小麦　卵　乳	シルベーヌ　おかき	牛乳		塩分	3.1(2.6)
27	金	昼食	けんちんうどん ヨーグルト	小麦　乳	うどん　ごま油　里芋	豚肉　木綿豆腐 ヨーグルト	大根　人参　ごぼう　葱 糸こんにゃく	エネルギー タンパク質 脂質	566(473) 21.0(19.3) 14.0(14.5)
		間食	鬼まんじゅう 牛乳	小麦　乳	小麦　砂糖　さつま芋	牛乳		塩分	1.7(1.4)
28	土	間食	あんぱん　ヤクルト	小麦　卵　乳	あんぱん			エネルギー	112.0
30	月	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き スパゲッティサラダ オレンジ 味噌汁	小麦	ご飯　サラダ油 スパゲティ　マヨネーズ	豚肉　ハム　油揚げ 味噌	玉葱　キャベツ　胡瓜 オレンジ　大根	エネルギー タンパク質 脂質	580(489) 23.1(19.9) 20.8(18.5)
		間食	フレンチトースト 牛乳	小麦　卵　乳	食パン　砂糖　マーガリン	卵　牛乳		塩分	1.8(1.4)

※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変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。