



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は9時おやつ ○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	備考
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 金	八穀ごはん ぶり大根の煮つけ ほうれん草とコーンの和え物 もやしと挽肉のみそ汁	521.8(472.8) 27.6(25.8) 18.7(17.0) 1.3(1.1)	七分つき米、雑穀、○砂糖、砂糖、ごま油、オリーブ油	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、ぶり、豚ひき肉、淡色みそ、ハム(みんなの食卓)、◎豆乳	ほうれん草、だいこん、○バナナ、○かき、○りんご、もやし、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが、◎なし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	豆乳 梨	豆乳 フルーツヨーグルト(柿・りんご・バナナ)	雑穀ごはん
02 土	ナポリタン コールスローサラダ ほうれん草のスープ	490.8(449.6) 19.8(19.8) 12.5(12.0) 1.6(1.2)	スパゲティ、なたね油、砂糖、ごま油	○豆乳、ウインナー(みんなの食卓)、ハム(みんなの食卓)、ベーコン(みんなの食卓)、◎豆乳	キャベツ、トマトピューレ、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、洋風スープ、中華だしの素	豆乳	豆乳 ピーチゼリー	
05 火	きのご飯 鮭フライ 小松菜のサラダ キャベツとコーンのスープ	542.1(477.7) 26.8(25.0) 18.8(17.0) 1.7(1.3)	七分つき米、○米粉、パン粉、もち米、小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、油、○なたね油、砂糖、すりごま	○豆乳、さけ、鶏ひき肉、ベーコン(みんなの食卓)、○きな粉、◎豆乳	こまつな、もやし、しめじ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、コーン(冷凍)、しいたけ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食塩、洋風スープ、コンソメ	豆乳	豆乳 米粉のきな粉蒸しパン	季節のごはん
06 水	御飯 マーボー高野豆腐 春雨とほうれん草のナムル 大根とわかめのスープ	492.1(458.6) 20.5(18.5) 14.2(13.1) 1.8(1.5)	○さつまいも、七分つき米、はるさめ、片栗粉、砂糖、なたね油、ごま油、◎砂糖	○豆乳、豚ひき肉、凍り豆腐、ハム(みんなの食卓)、淡色みそ、◎大豆ヨーグルト	ほうれん草、もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、にら、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、オイスターソース、おろしにんにく、食塩、トウモロコシ、洋風スープ、コンソメ	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 ふかしさつま芋	
07 木	御飯 サバのカレー焼き&かじりとブロッコリー 挽肉入り蓮根きんぴら 豚汁	513.5(413.7) 24.9(22.0) 17.3(14.6) 1.4(1.1)	七分つき米、さといも、砂糖、ごま油、ごま、◎七分つき米、◎砂糖、◎ごま	○豆乳、さば、豚肉肩ロース(細切り)、豚ひき肉、淡色みそ、◎きな粉	○りんご、れんこん、ブロッコリー、にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 りんご	かじりと野菜の日
08 金	焼きそば ポテトサラダ 豆腐と海苔の中華スープ	508.5(478.7) 20.9(20.6) 15.0(14.1) 1.7(1.4)	焼きそばめん、じゃがいも、◎七分つき米、マヨネーズ、油、ごま油、○なたね油、ごま、砂糖	○豆乳、木綿豆腐、豚こま切れ、ハム(みんなの食卓)、○白みそ、◎豆乳	キャベツ、たまねぎ、もやし、えのきたけ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、万能ねぎ、焼きのり、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、焼きそばソース、しょうゆ、○みりん、食塩、洋風スープ、中華だしの素	豆乳 バナナ	豆乳 みそ焼きおにぎり	麺の日
09 土	三色丼 もやしと人参のナムル きくらげとワタンのスープ	507.4(472.1) 17.7(17.8) 12.7(12.2) 1.5(1.2)	七分つき米、ワタンの皮、砂糖、油、ごま油、ごま	○豆乳、鶏ひき肉、卵、◎豆乳	もやし、にんじん、ほうれん草、グリーンピース(冷凍)、黒きくらげ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢、おろしにんにく、中華だしの素	豆乳	豆乳 ブドウゼリー	
11 月	御飯 肉じゃが キャベツと油揚げのごま和え もやしと豆苗の味噌汁	518.3(460.2) 20.6(19.3) 12.9(12.7) 1.5(1.2)	七分つき米、じゃがいも、○米粉、しらたき、○砂糖、砂糖、○なたね油、なたね油、ごま油、すりごま	○豆乳、豚こま切れ、淡色みそ、油揚げ、◎豆乳	キャベツ、たまねぎ、もやし、トウモロコシ(芽ばえ)、にんじん、コーン(冷凍)、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	豆乳	豆乳 米粉のココア蒸しパン	
12 火	御飯 鶏のから揚げ 柿とほうれん草の白和え 切干大根とわかめの味噌汁	539.7(475.8) 27.7(25.8) 18.7(16.9) 2.3(1.9)	七分つき米、○食パン、しらたき、○マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、すりごま、○砂糖	○豆乳、◎豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、淡色みそ、○しらす干し	ほうれん草、かき、しめじ、○万能ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろしにんにく、食塩、おろししょうが	豆乳	豆乳 じゃこトースト	
13 水	挽肉と大豆のカレーライス レタスとひじきのサラダ 押麦と白菜のスープ	493.3(444.4) 22.5(20.0) 17.6(15.7) 1.9(1.6)	七分つき米、押麦、砂糖、ごま油、◎砂糖	○豆乳、牛豚合いびき肉、クッキングピーンズ(大豆)、○すのめ、○いわし(煮干し)、油揚げ、ベーコン(みんなの食卓)、豆乳、◎大豆ヨーグルト	たまねぎ、レタス、はくさい、にんじん、きゅうり、セロリー、ひじき	かつお・昆布だし汁、カレー、しょうゆ、本みりん、酢、おろしにんにく、洋風スープ、コンソメ、食塩	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 食べる小魚、芋けんぴ、するめ	カミカミおやつ
14 木	きのこうどん 南瓜のミックスピーンズサラダ ママレード大豆ヨーグルト	434.9(447.7) 20.1(18.2) 14.7(12.6) 1.7(1.4)	稲庭風うどん、○ぎょうざの皮、マヨネーズ、砂糖、○砂糖、◎七分つき米、◎砂糖、◎ごま	○豆乳、大豆ヨーグルト、鶏もも皮なしこま切れ、クッキングピーンズ(ミックス)、○ウインナー(みんなの食卓)、○豆乳シュレットチーズ、ハム(みんなの食卓)、◎きな粉	かぼちゃ(冷凍)、○ホールトマト缶詰、ねぎ、だいこん、ママレードジャム、なめこ、えのきたけ、にんじん、◎とうもろこし(冷凍)、しいたけ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩、めんつゆ・3倍濃縮	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 餃子の皮ピザ(豆乳チーズ)	麺の日
15 金	御飯 はんぺんチーズフライ もずくと胡瓜の和え物 のっぺい汁(熊本風)	480.8(448.5) 18.5(18.3) 12.6(12.1) 2.0(1.6)	七分つき米、さといも、パン粉、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	○豆乳、はんぺん、鶏もも皮なしこま切れ、焼き豆腐、スライスチーズ、◎豆乳	○みかん、もずく、きゅうり、ねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、◎りんご	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩、和風だしの素	豆乳 りんご	豆乳 みかん	日本全国汁巡り
16 土	ミートスパゲティ 粉ふき芋&ブロッコリー ワカメと小松菜のスープ	519.3(482.3) 25.5(25.0) 13.9(13.4) 1.8(1.4)	スパゲティ、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	○豆乳、牛豚合いびき肉、鶏もも皮なしこま切れ、◎豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、トマトピューレ、こまつな、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、おろしにんにく、洋風スープ、中華だしの素	豆乳	豆乳 ピーチゼリー	
18 月	ビタン(セルフケバブサンド) チキンケバブ(トルコ料理) フムス(トルコ)の野菜添え たまねぎのスープ	633.0(543.1) 33.5(30.3) 24.2(20.6) 2.1(1.7)	食パン、○七分つき米、マヨネーズ、塩こうじ、オリーブ油、ねりごま	○豆乳、鶏もも皮なし、クッキングピーンズ(ひよこ豆)、豆乳ヨーグルト(無糖)、豆乳、ベーコン(みんなの食卓)、◎豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、セロリー、レモン果汁、○こんぶ佃煮、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、おろしにんにく、食塩、洋風スープ、コンソメ、カレー粉、チリパウダー、オースパイス・粉、パブリカ粉	豆乳	豆乳 昆布おにぎり	世界の料理(トルコ)
19 火	御飯 蓮根入りメンチカツ キャベツの昆布和え 豆腐となめこの味噌汁	563.8(495.1) 21.7(21.0) 16.7(15.4) 1.5(1.2)	七分つき米、○全粒ミックス粉、○ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、○砂糖、○なたね油、片栗粉、ごま油、砂糖	○豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○あずき(ゆで)、淡色みそ、◎豆乳	キャベツ、れんこん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食塩、こしょう	豆乳	豆乳 豆乳あずきケーキ	
20 水	御飯 カレイの西京焼き きりざい 平茸と白菜の味噌汁	484.3(432.2) 27.1(23.7) 16.4(13.8) 1.7(1.4)	七分つき米、○焼ふ、○なたね油、砂糖、なたね油、ごま、◎砂糖	○豆乳、かれい、挽きわり納豆、チーズ、淡色みそ、白みそ、油揚げ、◎大豆ヨーグルト	はくさい、にんじん、こまつな、だいこん(たくあん)、ひらたけ、○あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、○食塩	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 お麩スナック(のり塩)	
21 木	全粒粉パン(未:ほうれん草パン) ペンネとほうれん草のグラタン 野菜スティックサラダ 和風ミネストローネ	456.4(455.5) 22.0(19.6) 16.1(13.7) 1.8(1.4)	ロールパン、マカロニ、なたね油、米粉、砂糖、◎七分つき米、◎砂糖、◎ごま	○豆乳、牛乳、鶏もも皮なしこま切れ、鶏ささみ、ピザ用チーズ、クッキングピーンズ(大豆)、ベーコン(みんなの食卓)、◎きな粉	○バナナ、たまねぎ、だいこん、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、ほうれん草、キャベツ、セロリー	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、洋風スープ	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 バナナ	パンの日(ビジョンプレスト)
22 金	お弁当の日		○食パン、○砂糖	○豆乳、○無塩バター、◎豆乳	◎オレンジ		豆乳 オレンジ	豆乳 シュガーラスク	お弁当の日
25 月	御飯 松風焼き キャベツソテー 大根と豆苗のスープ	500.3(451.3) 22.9(22.0) 14.8(13.9) 1.4(1.1)	七分つき米、○砂糖、片栗粉、パン粉、砂糖、油、なたね油、ごま	○豆乳、鶏ひき肉、鶏もも皮なしこま切れ、ベーコン(みんなの食卓)、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、◎豆乳	○みかん濃縮果汁、キャベツ、トウモロコシ(芽ばえ)、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、○粉かんでん(イナアガー)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ、洋風スープ、中華だしの素、こしょう	豆乳	豆乳 みかんジュースゼリー	
26 火	御飯 さばのおろし煮 切干大根のカレー炒め 厚揚げと水菜の味噌汁	495.8(437.1) 23.5(21.6) 16.9(15.2) 1.8(1.4)	七分つき米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖、なたね油	○豆乳、さば、豚肉肩ロース(細切り)、生揚げ、淡色みそ、◎豆乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、切り干しだいこん、ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩、カレー粉、おろししょうが	豆乳	豆乳 さつま芋の焼きドーナツ	
27 水	豚丼(みそ味) さつま芋&ブロッコリーのオープン焼き 重ね煮の味噌汁	549.4(500.7) 21.7(19.6) 18.3(16.2) 2.0(1.6)	七分つき米、さつまいも、○ロールパン、砂糖、○マヨネーズ、なたね油、油、○砂糖、◎砂糖	○豆乳、豚肉肩ロース(細切り)、淡色みそ、○ハム(みんなの食卓)、○とろけるチーズ、◎大豆ヨーグルト	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しいたけ	本みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 ホットサンド(人参パン)	重ね煮汁★
28 木	御飯 白身魚のカリカリフライ 紫キャベツのミックスサラダ 青梗菜とコーンのスープ	517.3(510.3) 23.4(20.6) 13.2(11.4) 1.8(1.2)	七分つき米、玄米フレーク、米粉、マヨネーズ、油、クルトン、砂糖、◎七分つき米、◎砂糖、◎ごま	○豆乳、かれい、豆乳、カッテージチーズ、ハム(みんなの食卓)、◎きな粉	○かき、レッドキャベツ、レタス、チンゲンサイ、しいたけ、コーン(冷凍)	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、洋風スープ、コンソメ	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 柿	
29 金	桐生酵母パン(未:さつま芋パン) 鶏肉のママレード焼き りんごフレンチサラダ 南瓜の豆乳クリームシチュー	474.4(435.2) 28.8(26.7) 16.1(14.8) 1.9(1.4)	ロールパン、○玄米マカロニ、米粉、○砂糖、砂糖、なたね油	○豆乳、鶏もも皮なし、豆乳、豚肉肩ロース(細切り)、○きな粉、豆乳バター、◎豆乳	たまねぎ、かぼちゃ、レタス、りんご、にんじん、きゅうり、ママレードジャム、◎みかん	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、おろしにんにく	豆乳 みかん	豆乳 マカロニきなこ(玄米マカロニ)	パンの日(スタイルプレート)
30 土	ハヤシライス キャベツの胡麻あえ もやしとわかめのスープ	491.3(452.9) 19.5(19.6) 10.9(10.7) 1.6(1.3)	七分つき米、すりごま、砂糖、油	○豆乳、豚こま切れ、◎豆乳	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、マッシュルーム、コーン(冷凍)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ハヤシ、しょうゆ、ケチャップ、洋風スープ、コンソメ、食塩	豆乳	豆乳 オレンジゼリー	

※発注や行事の関係で献立を変更することがあります。 ※午前のおやつは未満児クラスのみになります。
 ※給食に使用する砂糖は、てんさい糖です。 ※ コンソメ、中華だしは、化学調味料無添加のもの、マヨネーズは卵乳不使用の豆乳マヨを使用しています。
 ※おやつに使用する食パンは、全粒粉食パン(卵乳不使用の無添加パン)です。
 ★7月まで使用していた豆乳ヨーグルトが、納品業者で終売のため、大豆ヨーグルトに変更になりました。
 ★重ね煮汁は、だし汁を使用せず、野菜の旨み・甘味を生かした調理法で作る、汁物です。