

4 が つ こ ん だ て ひ ょ う

メニューはいくえん

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ	アレルギー 特定原材料	行事	
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)					調味料
01 水	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 生薬焼き もやしと小松菜のごま和え	583.1(465.4) 18.9(15.1) 21.9(17.4) 2.1(1.7)	米、さとう、片栗粉	牛乳、豚小間、絹ごし豆腐 みそ、すりごま	ごまつな、もやし、たまねぎ にんじん、なめこ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁、酒 しょうゆ、みりん おろししょうが、塩	牛乳 プチ歌舞伎揚 げ	牛乳 わかめおにぎり	乳、小麦 大豆、ごま	
02 木	ごはん なすと万能ねぎのみそ汁 鮭の塩焼き 切干大根	527.8(414.2) 26.6(21.2) 14.5(11.2) 2.2(1.7)	米、小麦粉、強力粉 サラダ油、さとう	牛乳、さけ、油揚げ、みそ	にんじん、切り干しだいこん なす、たまねぎ、粒コーン ピーマン、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、酒、しょうゆ みりん、塩、和風だし ドライイースト、塩	牛乳 ベジタベル	牛乳 手作りピザ	乳、小麦 大豆	
03 金	ごはん 豆腐とワカメのみそ汁 チキンロール 白菜とツナの塩昆布和え	560.3(445.6) 24.7(19.7) 23.0(18.4) 2.2(1.7)	じゃがいも、米、サラダ油 さとう、パン粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐、ツナ缶、みそ	はくさい、人参、粒コーン 赤ピーマン、黄ピーマン ほうれんそう、塩こんぶ カットわかめ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、和風だし おろしにんにく、コンソメ おろししょうが、しょうゆ	牛乳 たべっこBABY	牛乳 コンソメしょうゆ ポテト	乳、小麦 大豆	
04 土	五目うどん ささみときこのぼん酢和え バナナ	547.1(420.4) 21.9(16.6) 20.2(15.7) 2.2(1.6)	干しうどん、小麦粉 さとう、サラダ油	牛乳、豚小間、鶏ササミ 調整豆乳、きな粉 高野豆腐	バナナ、もやし、きゅうり にんじん、しめじ えのきたけ、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮 ぼん酢しょうゆ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きな粉蒸しパン	乳、小麦 大豆	
06 月	ハヤシライス 玉ねぎとじめじのスープ キャベツとささみの和風サラダ りんご	596.4(469.3) 19.1(15.2) 23.8(18.6) 1.8(1.4)	米、さつまいも、じゃがいも 片栗粉、サラダ油、さとう	牛乳、豚小間、鶏ササミ	りんご、たまねぎ、ごぼう キャベツ、にんじん しめじ、マッシュルーム きゅうり	ハヤシソース、酢、みりん しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 お野菜チップス	乳、小麦 大豆	
07 火	ごはん にんじんと万能ねぎのみそ汁 チキンカツ イタリアンサラダ	600.7(473.6) 26.1(20.5) 19.0(14.6) 1.4(1.1)	米、パン粉 イタリアンドレッシング 小麦粉、サラダ油	牛乳、鶏むね肉 味付油揚げ、みそ、ごま	キャベツ、にんじん 粒コーン、レタス、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁 中濃ソース、すし酢	牛乳 かつぱえびせん	牛乳 おいなりさん	乳、小麦 大豆、ごま	
08 水	ジャージャー丼 おふとねぎのすまし汁 ささみときこのぼん酢和え ぶどうゼリー	546.6(420.0) 22.6(16.9) 14.3(10.7) 1.7(1.3)	米、さとう、サラダ油 揚げ玉、片栗粉 焼き麩、ごま油	牛乳、豚ひき肉 鶏ササミ、みそ	もやし、ねぎ きゅうり、しめじ、えのき にんじん、たけのこ 塩こんぶ、万能ねぎ ぶどうジュース、かんてん	ぼん酢しょうゆ、しょうゆ ケチャップ かつお・昆布だし汁 酒、塩、和風だし	牛乳 プチ歌舞伎揚 げ	牛乳 塩こんぶたまき おにぎり	乳、小麦 大豆	
09 木	ごはん わかめともやしのスープ 鶏肉の中華グリル 野菜炒め	536.3(425.1) 26.9(21.4) 18.7(14.6) 1.0(0.8)	さつまいも、米、サラダ油 ごま油、さとう	牛乳、鶏もも肉 豚ひき肉、調整豆乳	もやし、キャベツ、たまねぎ ごまつな、にんじん カットわかめ	酒、オイスターソース とりがらだし、中華スープ みりん、塩 おろししょうが おろしにんにく	牛乳 ベジタベル	牛乳 スイートポテト	乳、小麦 大豆	
10 金	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 カレーのカレームニエル ひじき煮	540.9(401.2) 28.2(18.6) 17.4(13.3) 2.2(1.6)	米、マカロニ、小麦粉 サラダ油、さとう、ごま油	牛乳、かいわい、豚ひき肉 油揚げ、蒸し大豆、みそ	にんじん、だいこん、ひじき	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、酒、みりん しょうゆ、コンソメ 和風だし、カレー粉、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 ミートマカロニ	乳、小麦 大豆	
11 土	きつねうどん キャベツとささみの和風サラダ バナナ	546.3(415.0) 22.7(17.5) 18.7(14.2) 2.1(1.7)	干しうどん、小麦粉 さとう、サラダ油	牛乳、鶏もも肉 鶏ササミ、調整豆乳 味付油揚げ、きな粉	バナナ、キャベツ にんじん、ねぎ、きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮 酢、しょうゆ、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きな粉蒸しパン	乳、小麦 大豆	
13 月	豚丼 えのきたけワカメのすまし汁 キャベツと油揚げのしめじみ 和え	601.8(472.7) 17.4(13.7) 27.9(21.7) 1.4(1.0)	米、ホットケーキ粉 さつまいも、さとう、ごま油	牛乳、豚小間、調整豆乳 油揚げ、黒ごま	キャベツ、にんじん たまねぎ、えのきたけ カットわかめ	かつお・昆布だし汁 酢、しょうゆ、酒 みりん、とりがらだし、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 さつまいもの蒸 しぱん	乳、小麦 大豆	
14 火	ごはん さつまいもと万能ねぎのみそ汁 鯛の梅しそフライ 春雨サラダ	602.7(465.1) 23.3(17.9) 21.0(15.9) 2.0(1.5)	米、じゃがいも さつまいも、パン粉 はるさめ、小麦粉、サラダ油 さとう、ごま油	牛乳、いわし 蒸し大豆、みそ	にんじん、きゅうり 万能ねぎ、あおのり 練り梅、しそ	かつお・昆布だし汁 酒、酢、しょうゆ とりがらだし、塩	牛乳 かつぱえびせん	牛乳 青のりポテト ピーンズ	乳、小麦 大豆	
15 水	ごはん キャベツとたまねぎのスープ ポークチャップ きんぴらごぼろ	545.6(435.3) 15.9(12.7) 23.2(18.6) 2.3(1.9)	米、さとう、ごま油	牛乳、豚小間、ごま	たまねぎ、にんじん ごぼう、ピーマン キャベツ、いちごジャム	ケチャップ、酒、みりん ウスターソース しょうゆ、コンソメ、塩 和風だし	牛乳 プチ歌舞伎揚 げ	牛乳 クラッカーサンド	乳、小麦 大豆、ごま	4歳 食育 3歳表
16 木	ごはん おふとねぎのすまし汁 ねぎみそつくね 揚げなす中華あんかけ	583.0(458.0) 25.0(19.5) 20.1(15.8) 4.5(3.2)	米、干しうどん、小麦粉 片栗粉、ごま油 焼き麩、さとう	牛乳、鶏ひき肉 豚ひき肉、木綿豆腐 豚小間、みそ	なす、だいこん、にんじん ねぎ、ねぎ かいわいだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、和風だし 酒、とりがらだし 塩、おろししょうが	牛乳 ベジタベル	牛乳 けんちんうどん	乳、小麦 大豆	
17 金	ミートソースパスタ たまねぎとコーンのスープ れんこんとじゃが芋の塩炒め バナナ	599.3(448.2) 22.2(16.5) 20.5(14.9) 2.8(2.1)	スパゲティ、米 じゃがいも、ごま油 オリーブ油、さとう	牛乳、牛豚合挽肉 鮭フレーク、ごま、干しえび	バナナ、たまねぎ れんこん、ホールマト街詰 にんじん、しめじ、粒コーン	ケチャップ ウスターソース 酒、コンソメ、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 鮭おにぎり	乳、小麦 大豆、ごま	
18 土	わかめごはん おととねぎのみそ汁 豚の味噌炒め ささみときこのぼん酢和え	576.9(428.8) 22.8(16.6) 23.8(17.3) 2.0(1.6)	米、小麦粉、焼き麩 サラダ油、さとう、片栗粉	牛乳、豚小間、鶏ササミ 調整豆乳、みそ、きな粉	もやし、なす、きゅうり えのきたけ、ピーマン わかめごはんの素 万能ねぎ	ぼん酢しょうゆ、和風だし しょうゆ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きな粉蒸しパン	乳、小麦 大豆	
20 月	トウモロコシカレー コーンと豆苗のスープ シーザーサラダ	564.2(451.0) 20.7(16.6) 22.1(17.7) 2.4(1.9)	米、食パン シーザードレッシング マヨネーズ、サラダ油	牛乳、豚ひき肉 蒸し大豆、ビザ用チーズ	たまねぎ、キャベツ 粒コーン、人参、レタス なす、きゅうり、トウモロコシ えだまめ、刻みのみ	ケチャップ ウスターソース カレーパウダー、コンソメ 和風だし、しょうゆ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 枝豆チースト ースト	乳、小麦 大豆	
21 火	ごはん おふともやしのみそ汁 鶏肉のしょうゆマヨグリル 高野豆腐と野菜の炒め物	559.6(443.0) 25.6(20.5) 21.7(17.0) 1.7(1.4)	米、小麦粉、さとう マヨネーズ、サラダ油 ごま油、焼ふ、さとう	牛乳、鶏もも肉 無塩バター、みそ 卵(黄)、高野豆腐	もやし、にんじん、ピーマン	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん	牛乳 かつぱえびせん	牛乳 タッキー	卵、乳、小麦 大豆	
22 水	ごはん なめことねぎのみそ汁 肉じゃが かぶマヨごまサラダ	553.7(427.0) 15.1(11.7) 19.9(15.1) 2.5(1.9)	じゃがいも、米、小麦粉 さとう、マヨネーズ、サラダ油	牛乳、豚小間、卵 みそ、すりごま	かぶ、たまねぎ、大根 にんじん、なめこ、ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 塩、和風だし、ほんだし	牛乳 プチ歌舞伎揚 げ	牛乳 サーターアンダ ギー	卵、乳、小麦 大豆、ごま	5歳 食育 着、マナー
23 木	ごはん 豆腐とかいわいのスープ ハンバーグ にんじんのごまサラダ	599.3(473.2) 21.8(17.2) 21.8(17.1) 2.5(1.9)	米、ごまドレッシング パン粉、サラダ油	牛乳、牛豚合挽肉 絹ごし豆腐、卵、牛乳 グイスカブチーズ、かつお節	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり かいわいだいこん	ケチャップ ウスターソース コンソメ、しょうゆ、塩 かつおだし、ナツメグ	牛乳 ベジタベル	牛乳 チーズおかわお にぎり	卵、乳、小麦 大豆	
24 金	アンパンマンライス 焼きとろかわれのすまし汁 鶏の唐揚げ りんごゼリー	584.1(466.4) 22.5(17.9) 18.2(14.6) 2.1(1.6)	米、小麦粉、片栗粉 さとう、強力粉 ミルクチョコレート サラダ油、焼き麩、ごま油	牛乳、鶏もも肉 ウインナー、こしあん 卵、バター	りんごジュース、たまねぎ りんご、人参、プロコラー カルワレ大根、のり佃煮 かんてん、にんにく、生薬 レモン果汁	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、しょうゆ、酒 ウスターソース、塩 ドライイースト	牛乳 たべっこBABY	牛乳 あんぱん	卵、乳、小麦 大豆	パーティー パーティー
25 土	ごはん おふとねぎのすまし汁 豚肉ときこのぼん酢炒め キャベツと油揚げの味噌和え	526.0(415.8) 16.3(12.7) 19.6(15.4) 1.5(1.1)	米、サラダ油、焼き麩、さとう	牛乳、豚小間、油揚げ 鮭フレーク、みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、しめじ エリンギ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁 ぼん酢しょうゆ しょうゆ、酒、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 鮭おにぎり	乳、小麦 大豆	
27 月	ソーホー丼 なめこと大根のすまし汁 3色ナムル オレンジ	552.1(435.9) 19.8(15.5) 21.9(17.1) 1.8(1.4)	米、さとう、小麦粉 サラダ油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、卵 無塩バター、みそ、ごま	オレンジ、もやし、きゅうり ねぎ、にんじん、だいこん なめこ、しょうが	しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 マドレーヌ	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
28 火	ごはん わかめスープ シュウマイ もやしと水菜のナムル	553.2(440.6) 18.7(14.9) 17.2(13.7) 1.3(1.0)	米、小麦粉 しょうゆ、しょうゆの皮 ごま油、さとう、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	もやし、みずな たまねぎ、ピーマン、ねぎ にんじん、カットわかめ しょうが	しょうゆ、酒、中華スープ 中華だし、とりがらだし しょうゆ、塩	牛乳 かつぱえびせん	牛乳 チャーハン	乳、小麦 大豆、ごま	
30 木	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鯛の香味焼き マカロニサラダ	596.7(454.4) 26.0(19.0) 23.6(17.4) 3.3(2.5)	米、干しうどん、マカロニ マヨネーズ、揚げ玉 ごま油、さとう	牛乳、さば、ロースハム 油揚げ、みそ	だいこん、にんじん ねぎ、きゅうり、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮、塩 しょうゆ、酒、みりん、酢 和風だし、おろししょうが おろしにんにく	牛乳 ベジタベル	牛乳 たぬきうどん	卵、乳、小麦 大豆	

※献立は変更になる場合があります。