

# 3がつこんだてひょう

メンバーはいくん

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	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
			穀とカにもなるもの(黄)	血や肉や骨にもなるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料				
01月	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 生姜焼き 切干大根	544.3(448.4) 24.4(18.9) 15.8(13.0) 2.2(1.7)	米、食パン、さとう、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、豚もも肉、絹ごし豆腐、スライスチーズ、みそ、油揚げ、	たまねぎ、にんじん、キャベツ、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、みりん、おろししょうが	牛乳 ミレービスケット	牛乳 チーズサンド	卵 小麦 大豆	
02月	ちらし寿司 花巻と青菜のすまし汁 海老しんじょう ひなまつりゼリー	559.5(444.5) 24.0(17.4) 12.7(9.9) 2.4(1.7)	米、小麦粉、さとう、花巻、白玉粉、サラダ油、	牛乳、はんぺん、むきえび、こしあん(生)、牛乳、卵、油揚げ、くらでんが、セラチン、牛乳	アセロラ(果汁10%飲料)、れんこん(冷凍)、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、だいこん、さやえんどう、みつば、干しいたけ、粉寒天、刻みのり	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、すし酢、しょうゆ、かつおだし、塩、本みりん、	牛乳 1才からのかつ ばえびせん	牛乳 関東風さくらもち ひなあられ	卵 小麦	バースデー パーティー
03月	ごはん チンゲン菜とコーンのスープ 鶏肉のみそマヨグリル きゅうりとわかめの酢の物	514.3(423.2) 29.8(22.0) 14.5(12.6) 2.1(2.3)	ゆでうどん、米、さとう、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ、ごま、	きゅうり、チンゲンサイ、粒コーン、ブロッコリー、れんこん(冷凍)、にんじん、カットわかめ	めんつゆ・3倍濃縮、酢、コンソメ、しょうゆ、みりん	牛乳 あみじやが	牛乳 いろはうどん	卵 小麦 大豆	
04月	ハリハリわかめ御飯 大根と人参のみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 ポテトサラダ	583.9(455.7) 20.5(15.5) 18.3(15.2) 2.1(1.7)	米、じゃがいも(男爵)、食パン、黒砂糖、さとう、サラダ油	牛乳、豚肉(胸ロース)、おから、みそ、バター	たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、炊き込みわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 プーチ歌舞伎	牛乳 かりんとうトースト	乳 小麦 大豆	
05月	ほうれん草カレー わかめとおふのみそ汁 青菜とシラスのナムル りんご	537.1(370.4) 21.0(12.1) 21.7(12.4) 2.2(1.6)	米、さつまいも、サラダ油、焼ふ、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、しらす干し、ごま、	りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、ごまつな、ほうれんそう、かぼちゃ、れんこん(冷凍)、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、カルーヴ、しょうゆ、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 お野菜チップス	卵 小麦 ごま	
06月	豚肉の甘みそ丼 きのこのすまし汁 みかん	533.9(427.3) 17.2(13.3) 16.3(13.0) 1.2(1.0)	米、小麦粉、さとう、サラダ油、片栗粉	牛乳、豚肉(胸ロース)、調整豆乳ミニ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、	みかん、たまねぎ、チンゲンサイ、まいたけ、しめじ、えのきたけ、赤ピーマン	かつお・昆布だし汁、みりん、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	
08月	ごはん 玉葱と人参のみそ汁 さばの塩焼 野菜納豆え	551.4(468.7) 26.3(21.8) 19.1(16.8) 1.8(1.5)	米、小麦粉、強力粉、さとう、サラダ油、	牛乳、さば、納豆、みそ、ツナ缶、	だいこん、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、オイスターソース、塩、カレー粉	牛乳 ミレービスケット	牛乳 さんびらおやき	乳 小麦 大豆 ごま	
09月	ごはん なめこ豆腐のみそ汁 くるくる巻き 青菜の糠和え	578.8(458.5) 27.3(20.5) 19.7(14.7) 1.8(2.0)	米、さつまいも、さとう、ノン粉、	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、卵、ちくわ、油揚げ、みそ、黒ごま、	ほうれんそう、もやし、なめこ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、万能ねぎ、しょうが、刻みのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、和風だし、塩	牛乳 1才からのかつ ばえびせん	牛乳 プリン	卵 小麦 大豆 ごま	
10月	ハヤシライス コーンスープ ハンバーグ お楽しみサラダ フルーツポンチ	560.8(445.4) 20.6(15.4) 20.5(16.7) 1.8(2.1)	じゃがいも(男爵)、米、ノン粉、マヨネーズ、さとう、サラダ油	牛乳、牛豚合挽肉、豚もも肉、タピオカチリ、	南瓜、玉葱、ぶどう果汁、キャベツ、トマト缶詰、りんご、きゅうり、バナナ、ブロッコリー、苺、黄ピーマン、赤ピーマン、寒天、あおのり、粒コーン	ハヤシルー、酢、コンソメ、塩、ツツメグ	牛乳 あみじやが	牛乳 ポテトチップス	卵 小麦	お楽しみ 給食
11月	ごはん かぼちゃとわかめのみそ汁 ささみフリット ブロッコリーのおかか和え	571.0(449.0) 23.9(17.7) 17.9(15.3) 1.3(1.1)	米、さとう、小麦粉、サラダ油、	牛乳、鶏ササミ(スジ無)、調整豆乳ミニ、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごまつな、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、塩、しょうゆ、ガーリックパウダー、パセリ粉、こしょう	牛乳 プーチ歌舞伎	牛乳 小松菜マドレーヌ	卵 小麦 大豆	
12月	ごはん 豆腐と小松菜とねぎのみそ汁 肉じゃが 蒸し野菜のサラダ りんご	545.0(422.6) 20.6(15.6) 15.9(12.5) 1.9(1.4)	米、食パン、じゃがいも(男爵)、さとう、サラダ油、	牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、みそ、	りんご、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ごまつな、ねぎ、コーン缶、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 味噌バターラスク	乳 小麦 大豆	
15月	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 ポークチャップ もやしのツナポン酢和え	556.1(435.0) 26.3(17.2) 19.8(14.1) 1.6(1.3)	米、マカロニ、さとう	牛乳、豚もも肉、絹ごし豆腐、豚小間、ツナ缶、きな粉、みそ、	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ほん酢しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きな粉マカロニ	乳 小麦 大豆	
16月	ごはん 小松菜と人参のスープ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング	531.3(396.6) 22.6(16.5) 15.4(11.5) 1.1(0.9)	米、じゃがいも(男爵)、小麦粉、片栗粉、サラダ油、さとう、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳ミニ、絹ごし豆腐、ちくわ、ごま、	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ごまつな、ごまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、コーン缶、にんにく	酢、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉	牛乳 1才からのかつ ばえびせん	牛乳 チヂミ	卵 小麦 大豆 ごま	
17月	ぶりの照り焼きごはん ごはん豆腐ともやしのみそ汁 なばなのごま和え みかん	545.8(418.2) 20.2(14.8) 14.6(12.5) 1.3(1.8)	米、もち米、さとう、	牛乳、木綿豆腐、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、油揚げ、	みかん、なばな、もやし、キャベツ、にんじん、しょうが、刻みのり、しそ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 あみじやが	牛乳 ぼたもち	乳 大豆 ごま	
18月	野菜たっぷりドライカレー キャベツとえのきたけのスープ ブロッコリーとツナの和風マヨサラダ りんごヨーグルト	585.5(488.3) 22.2(17.9) 20.1(17.4) 1.8(1.5)	米、小麦粉、強力粉、さとう、マヨネーズ、サラダ油、	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ツナ缶、ピザ用チーズ、ウインナー、	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、りんご、トマト、えのきたけ、なす、粒コーン、ピーマン、	カレーウ、ケチャップ、めんつゆ・3倍濃縮、ウスターソース、コンソメ、ドライイースト	牛乳 プーチ歌舞伎	牛乳 手作りピザ	卵 小麦	
19月	ごはん 石狩汁 松風焼き きんぴらごぼう	573.0(433.3) 23.2(17.2) 19.2(14.6) 1.5(1.2)	米、じゃがいも(男爵)、さとう、春巻きの皮、ノン粉、サラダ油、強力粉、ごま油、小麦粉、	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、さけ、卵、みそ、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)、ごま、無塩バター、	りんご、にんじん、たまねぎ、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、レモン果汁、カットいんげん、刻みのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、	牛乳 たべっこBABY	牛乳 春巻きアップルパイ	卵 小麦 大豆 ごま	
22月	ごはん しめじと水菜のすまし汁 豚ともやしの炒め物 ひじき煮	535.8(458.1) 23.1(18.5) 17.0(14.9) 1.6(1.4)	米、さつまいも、さとう、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(胸ロース)、鶏小間、黒大豆、油揚げ、みそ、すりごま、	もやし、にら、にんじん、しめじ、みずな、カッドいんげん、ひじき、かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩、和風だし、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 ミレービスケット	牛乳 いもようかん	乳 大豆 ごま	
23月	ごはん 万能ねぎとコーンのスープ タラのトマチチュー マカロニサラダ	526.4(414.9) 25.3(16.9) 14.3(10.9) 1.7(1.3)	米、生中華めん、マカロニ、マヨネーズ、オリーブ油、さとう	牛乳、たら、ロースハム、豚小間、かまぼこ、	ホールトマト缶詰、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、セロリ、粒コーン、ごまつな、キャベツ、もやし、にんじん、粒コーン、にんにく、黒きくらげ	どりがだし、コンソメ、オイスターソース、酢、塩	牛乳 1才からのかつ ばえびせん	牛乳 ちゃんぽんめん	卵 小麦 大豆	
24月	きのこスバグッティー 豆腐とかいわれのみそ汁 キャベツとささみの和風サラダ バナナ	556.1(451.1) 23.6(18.3) 19.7(16.4) 1.8(2.1)	スバグッティー、小麦粉、さとう、サラダ油、	牛乳、鶏ひき肉、鶏ササミ(スジ無)、絹ごし豆腐、バター、卵、いわし(煮干し)、	バナナ、キャベツ、まいたけ、えのきたけ、しめじ、にんじん、きゅうり、いわいわたにんにく、刻みのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩、和風だし	牛乳 あみじやが	牛乳 くまちゃんビスケット	卵 小麦 大豆	
25月	ふりかけごはん 肉団子スープ さつま芋のレモン煮 青菜の糠和え	594.2(465.2) 19.6(14.8) 14.1(12.1) 1.4(1.1)	米、さつまいも、片栗粉、さとう、サラダ油	牛乳、鶏ひき肉、味付油揚げ、豚ひき肉、ごま、	だいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごまつな、ねぎ、レモン果汁、ひじき、ゆかりの葉、刻みのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、すし酢、塩、和風だし	牛乳 プーチ歌舞伎	牛乳 おいなりさん	乳 大豆 ごま	
26月	ごはん けんちん汁 鶏の唐揚げ かぶマヨごまサラダ	529.5(444.0) 19.3(16.2) 19.1(16.5) 1.6(1.3)	米、さつまいも、さとう、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、さといも	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、すりごま、かつお節、	かぶ、大根、オレンジジュース、人参、ごぼう、ねぎ、レモン果汁、寒天、にんにく、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ほんだし	牛乳 たべっこBABY	牛乳 キャロットゼリー	卵 大豆 ごま	
27月	焼きそば おふと万能ねぎのみそ汁 バナナ	574.8(456.0) 16.3(12.7) 16.0(12.8) 1.9(1.5)	焼きそばめん、米、サラダ油、焼きそば	牛乳、豚肉(ばら)、	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、わかめごはんの葉、刻みのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 ミレービスケット	牛乳 わかめおにぎり	乳 小麦	
29月	ねぎ塩豚丼 なすとほうれん草のみそ汁 高野豆腐のナムル さつまいもきんとん	543.0(477.6) 21.7(16.2) 15.8(13.6) 1.6(1.4)	米、さつまいも、食パン、片栗粉、さとう、ごま油	牛乳、豚もも肉、こしあん(生)、みそ、バター、高野豆腐、ごま、	ほうれんそう、にんじん、なす、きゅうり、ねぎ、レモン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だし	牛乳 ミレービスケット	牛乳 あんバターサンド	卵 小麦 大豆 ごま	
30月	ごはん 豆腐と切干大根のみそ汁 さわらの菜種焼き かみかみサラダ みかん	602.3(477.2) 26.7(20.8) 16.1(12.7) 1.8(1.4)	米、マヨネーズ、さとう	牛乳、さわら、豚、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま、	みかん、ごぼう、にんじん、きゅうり、グリーンアスパラガス、ねぎ、切り干しだいこん、ゆかりの葉	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳 1才からのかつ ばえびせん	牛乳 ゆかりおにぎり	卵 大豆 ごま	
31月	ごはん わかめとなめこのみそ汁 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 小松菜のツナ酢あえ	524.8(420.9) 17.7(13.4) 19.7(16.1) 1.7(2.0)	米、じゃがいも(男爵)、さとう、強力粉、サラダ油、片栗粉、	牛乳、生揚げ、豚、鶏ひき肉、生クリーム、ツナ缶、みそ、無塩バター、	ごまつな、キャベツ、たまねぎ、なめこ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、和風だし	牛乳 あみじやが	牛乳 ロールケーキ	卵 小麦 大豆	

※献立は変更になる場合があります。