

# 献立表

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			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	
1 日						
2 月	ごはん レバーの甘辛炒め にんじんしりしり みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、こめ 油、ごま油、片栗粉、 塩麴	豚レバー、木綿豆腐、 豚ひき肉、ツナ油漬 缶、豆みそ、にぼし、 厚けすり、いわし(煮 干し)、かつお節	にんじん、たまねぎ、ま いたけ、なばな、ごま、 しょうが、刻みごんぶ	おこめせんべい にぼし
3 火	ひなまつり献立 すまし汁 まぜごはん ◎かじきのフライ ボン酢あえ	蒸しパン	米、中力粉、米粉、揚 げ油、パン粉、豆乳 マーガリン、てんさい 含蜜糖、焼豆、塩麴、 黒米	かじき、豆乳、はまぐ り	ごま、切り干しだいこ ん、にんじん、なばな、 だいこん、みずな、コー ン缶、ブラックベリー、 ほうれんそう、あおの り、しょうが、レモン	にぼし
4 水	納豆ごはん 厚揚げの中華風煮 おかかボン酢和え みそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、米、ごま 油、焼豆、片栗粉、て んさい含蜜糖、塩麴	厚揚げ、納豆、豚肉 (もも)、豆みそ、にぼ し、ツナ油漬缶、かつ お節、厚けすり、いわ し(煮干し)	キャベツ、だいこん、たま ねぎ、にんじん、なばな、 コーン缶、しいたけ、たけの こ(水煮缶)、切り干しだい こん、えのきたけ、ねぎ、ご ぼろ、ごま、ひじき、生わか め、しょうが	おこめせんべい にぼし
5 木	黒米入りごはん ◎鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	うどん にぼし	七分つき米、干しうど ん、じゃがいも、油、 黒米、片栗粉、てんさい 含蜜糖、塩麴、米	さば(開き干し)、豚 肉(もも)、油揚げ、豆 みそ、にぼし、厚けす り、いわし(煮干し)、 かつお節	にんじん、切り干しだい こん、たまねぎ、なば な、ねぎ、まいたけ、 しょうが、あおさのり、 干しいたけ	おこめせんべい にぼし
6 金	ごはん ケチャップ炒め ツナ和え みそ汁	わかめおにぎり にぼし	七分つき米、じゃがい も、米、油、塩麴	豚肉(もも)、厚揚げ、 豆みそ、にぼし、ツナ 油漬缶、ちりめんじゃ こ、いわし(煮干し)	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、キャ ベツ、コーン缶、生わか め、ごま	おこめせんべい にぼし
7 土	生姜焼き丼 ゆずボン酢和え みそ汁	おにぎり にぼし	米、じゃがいも、油、 塩麴	豚肉(ロース)、豆み そ、にぼし、ちりめん じゃこ、凍り豆腐、い わし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、なめこ、コー ン缶、切り干しだいこ ん、ごま、しょうが、焼 きのり、刻みごんぶ	おこめせんべい にぼし
8 日						
9 月	ごはん 鯖の磯部焼き 納豆和え みそ汁	焼きビーフン にぼし	七分つき米、ビーフ ン、さつまいも、油、 小麦粉、塩麴、米	さくら、納豆、豚肉 (もも)、豆みそ、にぼ し、厚けすり、いわし (煮干し)	キャベツ、にんじん、た まねぎ、ごまつな、レモ ン、切り干しだいこん、 あおのり、干しいた け、まいたけ、納豆ご んぶ、黒きくらげ	おこめせんべい にぼし
10 火	もち麦入りごはん ◎麻婆豆腐 粉ふき芋 みそ汁	焼きおにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃ がいも、はるさめ、ご ま油、もち麦、片栗 粉、てんさい含蜜糖、 塩麴	木綿豆腐、豚ひき肉、 豆みそ、にぼし、ちり めんじゃこ、大豆 (乾)、厚けすり、い わし(煮干し)	かぶ、にんじん、たま ねぎ、ごまつな、なめこ、 ねぎ、しょうが、干し しいたけ、あおのり、に んにく	おこめせんべい にぼし
11 水	ごはん 鯖の味噌煮 野菜炒め みそ汁	混ぜごはん にぼし	七分つき米、米、さつ まいも、てんさい含蜜 糖、ごま油、油	さば、豚肉(肩ロー ス)、豆みそ、にぼ し、豚ひき肉、いわし (煮干し)	キャベツ、たまねぎ、に んじん、ごまつな、えの きたけ、ねぎ、ごま、刻 み昆布、しょうが	おこめせんべい にぼし
12 木	黒米入り納豆ごはん 高野豆腐のトトロ煮 ゆかり和え みそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、米、片栗 粉、黒米、塩麴	納豆、鶏ひき肉、豚ひ き肉、豆みそ、凍り豆 腐、にぼし、いわし (煮干し)、厚けすり、 大豆、ちりめんじゃこ	キャベツ、だいこん、にん じん、たまねぎ、れんご ん、なばな、ねぎ、しい たけ、ごぼろ、切り干し だいこん、生わかめ、 ごま、しょうが、ごま つな	おこめせんべい にぼし
13 金	お弁当の日	せんべい にぼし	にぼし	にぼし	にぼし	おこめせんべい にぼし
14 土	和風スパゲティ 磯和え スープ	まぜごはん にぼし	じゃがいも、米、スパ ゲティ、ごま油、塩麴	豆乳、豚ひき肉、ツナ 油漬缶、にぼし、ちく わ	キャベツ、たまねぎ、 コーン缶、にんじん、し いたけ、ねぎ、焼きの り、ごま	おこめせんべい にぼし
15 日						
16 月	ごはん レバーの甘辛炒め にんじんしりしり みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、こめ 油、ごま油、片栗粉	豚レバー、木綿豆腐、 豆みそ、にぼし、ツナ 油漬缶、いわし(煮干 し)、かつお節	にんじん、たまねぎ、ま いたけ、なばな、ごま、 しょうが	おこめせんべい にぼし

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			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	
17 火	もち麦入りごはん ◎かじきのフライ 甘酢あえ みそ汁	高野豆腐と鶏のそぼろ丼 にぼし	七分つき米、米、揚 げ油、中力粉、もち麦、 パン粉、てんさい含蜜 糖	かじき、鶏ひき肉、豆 みそ、にぼし、凍り豆 腐、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、た まねぎ、にんじん、ご ま、まいたけ、ごぼろ、 コーン缶、えのきたけ、 切り干しだいこん、し ょうが	おこめせんべい にぼし
18 水	納豆ごはん 厚揚げの中華風煮 おかかボン酢和え みそ汁	ほたもち にぼし	七分つき米、米、もち 米、ごま油、てんさい 含蜜糖、焼豆、片栗粉	厚揚げ、納豆、豚肉 (もも)、あずき (乾)、豆みそ、にぼ し、きな粉、かつお 節、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、た まねぎ、にんじん、なば な、コーン缶、しいた け、たけのこ(水煮 缶)、切り干しだいこ ん、ねぎ、生わかめ	おこめせんべい にぼし
19 木	赤飯 ◎鯖の塩焼き さつまいもの煮物 鶏肉入り具だくさんみそ汁	◎かりんとう にぼし	さつまいも、米、もち 米、中力粉、揚げ油、 米粉、てんさい含蜜 糖、塩麴	さくら、鶏もも肉、さ さげ(乾)、豆みそ、 にぼし、きな粉、厚け すり、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、ブ ロッコリー、豆みそ、 にぼし、きな粉、厚け すり、いわし(煮干し) ん、ごま	おこめせんべい にぼし
20 金	卒業式					
21 土	生姜焼き丼 ゆずボン酢和え みそ汁	おにぎり にぼし	米、じゃがいも、油、 塩麴	豚肉(ロース)、豆み そ、にぼし、ちりめん じゃこ、凍り豆腐、い わし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、なめこ、コー ン缶、切り干しだいこ ん、ごま、しょうが、焼 きのり、刻みごんぶ	おこめせんべい にぼし
22 日						
23 月	ごはん 鯖の磯部焼き 納豆和え みそ汁	ねぎみそごはん にぼし	七分つき米、米、さつ まいも、油、小麦粉、 ごま油、塩麴、てんさい 含蜜糖	さくら、納豆、豆み そ、にぼし、ツナ油漬 缶、いわし(煮干し)	キャベツ、ねぎ、ごま つな、レモン、にんじん、 切り干しだいこん、あ おのり、ごま、まいたけ、 納豆ごんぶ	おこめせんべい にぼし
24 火	もち麦入りごはん ◎麻婆豆腐 粉ふき芋 みそ汁	おもち にぼし	七分つき米、米、じゃ がいも、はるさめ、も ち麦、ごま油、片栗 粉、塩麴、てんさい含 蜜糖	木綿豆腐、豚ひき肉、 豆みそ、にぼし、厚け すり、いわし(煮干し)	かぶ、にんじん、たま ねぎ、なめこ、あおのり、 しょうが、干しいた け、にんにく	おこめせんべい にぼし
25 水	ごはん 鯖の味噌煮 野菜炒め みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち 米、さつまいも、てん さい含蜜糖、油、塩麴	さば、豚肉(肩ロー ス)、豆みそ、鶏ひき 肉、にぼし、油揚げ、 いわし(煮干し)、かつ お節	キャベツ、たまねぎ、に んじん、ごまつな、えの きたけ、まいたけ、ね ぎ、しょうが、刻みご んぶ	おこめせんべい にぼし
26 木	黒米入り納豆ごはん 高野豆腐のトトロ煮 ゆかり和え みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、片栗 粉、黒米、塩麴	納豆、鶏ひき肉、豆み そ、凍り豆腐、にぼ し、ちりめんじゃこ、 かつお節、いわし(煮 干し)、厚けすり	キャベツ、だいこん、に んじん、たまねぎ、れん ごん、なばな、ねぎ、し いたけ、ごぼろ、切り 干しだいこん、生わか め、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし
27 金	カレーライス ごま酢和え	きんぴらクッキー にぼし	七分つき米、じゃがい も、中力粉、油、てん さい含蜜糖、米	豚肉(もも)、豆乳、に ぼし、厚けすり	にんじん、たまねぎ、か ぼちゃ、キャベツ、ま いたけ、ごまつな、コー ン缶、切り干しだいこ ん、ごぼろ、ごま、黒ご ま	おこめせんべい にぼし
28 土	和風スパゲティ 磯和え スープ	まぜごはん にぼし	じゃがいも、米、スパ ゲティ、ごま油、塩麴	豆乳、豚ひき肉、ツナ 油漬缶、にぼし、ちく わ	キャベツ、たまねぎ、 コーン缶、にんじん、し いたけ、ねぎ、焼きの り、ごま	おこめせんべい にぼし
29 日						
30 月	ごはん ◎車麴のカツ ボン酢あえ みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、焼豆 (車心)、揚げ油、パ ン粉、中力粉、油	納豆、豆みそ、にぼ し、いわし(煮干し)、 厚けすり、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、切り干しだ いこん、ごまつな、コー ン缶、ねぎ、生わかめ、 しょうが、にんにく	おこめせんべい にぼし
31 火	ごはん ◎鯖の塩焼き 切干大根の煮物 豚汁	◎いもけんぴ にぼし	さつまいも(皮付)、 七分つき米、揚げ油、 さつまいも、油、塩 麴、てんさい含蜜糖、 米	さけ、豚肉(肩ロー ス)、豆みそ、油揚 げ、にぼし、厚けす り、いわし(煮干し)	にんじん、切り干しだ いこん、なばな、たま ねぎ、だいこん、ま いたけ、ごぼろ、干し しいたけ	おこめせんべい にぼし
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー	560 kcal	鉄	4 mg
			たんぱく質	22.9 g	カルシウム	196 mg
			脂質	15.5 g	ビタミンC	28 mg
			塩分	1.5 g	食物繊維	7.5 g

- 献立は食材の都合により変更する場合があります。
- 飲み物は、朝おやつ・昼食は浄水、15時おやつは麦茶です。
- 乳児クラスは、もち麦・黒米の日には白米もしくは七分米を提供しています。
- ◎の青字はでからいおん組のリクエストメニューです。



卒業式の前日はお祝い膳  
19日(木)はでからいおんさんの門出をお祝いする献立になっています。  
ささげの赤飯、出世魚の鯖、鶏肉入り具だくさん味噌汁等です。  
苗場の給食の味と思い出をしっかりと噛みしめて卒業式を迎えてほしいですね。