



予 定 献 立 表



日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
		昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	火	ごはん さくさくチキン もやしのカレーサラダ 具だくさんのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	あじさいゼリー 麦茶	とりもも ちくわ あぶらあげ むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう ゼラチン とうにゅう	こめ マヨドレ 米粉のパン粉 コーンフレーク さとう ちようごうゆ	ブロッコリー もやし にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ キャベツ レモン	I補給：484kcal ﾀﾊﾞｸ: 22.8g 脂質: 13.3g	ｶｼｵﾙ: 232mg 食塩相当量: 1.5g
2	水	テーブルロール 豚肉とりんごのソテー 人参グラッセ じゃがいものチーズ焼き キャベツのスープ パナナ 牛乳	枝豆のおにぎり 麦茶	ふたローズ チーズ あつあげ ぎゅうにゅう	ロールパン ちようごうゆ さとう じゃがいも パンこ こめ ごま	りんご たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ パナナ えだまめ コーン	I補給：483kcal ﾀﾊﾞｸ: 23.8g 脂質: 13.6g	ｶｼｵﾙ: 209mg 食塩相当量: 1.7g
3	木	夏野菜たっぷり麻婆豆腐丼 春雨サラダ レタスと卵のスープ ヨーグルト 牛乳	ツナサンド 麦茶	とうふ ふたひきにく むぎみそ みそ たまご かまぼこ ヨーグルト ぎゅうにゅう まぐろ	こめ さとう かたくりこ はるさめ ちようごうゆ しょくばん マヨドレ	たまねぎ なす トマト ピーマン しょうが きゅうり もやし にんじん レタス こまつな	I補給：489kcal ﾀﾊﾞｸ: 21.2g 脂質: 15.4g	ｶｼｵﾙ: 264mg 食塩相当量: 1.5g
4	金	ごはん アスパラと人参の肉団子 やさいのトマト煮 じゃが芋とベーコンのスープ パナナ 牛乳	しらすチーズおにぎり 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ ベーコン ぎゅうにゅう しらす チーズ	こめ かたくりこ ちようごうゆ さとう じゃがいも ごま	アスパラガス にんじん たまねぎ かぼちゃ なす 赤ピーマン トマト缶 パナナ あおのり	I補給：470kcal ﾀﾊﾞｸ: 16.4g 脂質: 11.7g	ｶｼｵﾙ: 173mg 食塩相当量: 1.2g
5	土	焼きそば チンゲン菜とエリンギの炒め物 かぶのすまし汁 ヨーグルト 牛乳	いちご蒸しパン 麦茶	ふたもも かつおぶし あつあげ とうふ かまぼこ ヨーグルト ぎゅうにゅう とうにゅう	ちゅうかめん ちようごうゆ さとう いちごジャム こめこ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ピーマン あおのり チンゲンサイ エリンギ コーン かぶ	I補給：457kcal ﾀﾊﾞｸ: 21.2g 脂質: 14.6g	ｶｼｵﾙ: 313mg 食塩相当量: 1.3g
7	月	六穀ごはん 鯖のねぎ味噌焼き 納豆と夏野菜の梅肉和え かぼちゃと麩のみそ汁 りんごゼリー 牛乳	小松菜のパウンドケーキ 麦茶	くろだいす さわら みそ なっとう かまぼこ むぎみそ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう きなこ クリーム	こめ げんまい おおむぎ かたくりこ ちようごうゆ さとう ごま やきふ こめこ	しょうが ねぶかねぎ にんじん きゅうり オクラ しそ うめぼし かぼちゃ はねぎ りんごジュース かんてん こまつな	I補給：495kcal ﾀﾊﾞｸ: 18.7g 脂質: 13.7g	ｶｼｵﾙ: 228mg 食塩相当量: 1.4g
8	火	ごはん マーマレード焼き かぼちゃ添え ブロッコリーとアスパラのサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁 パナナ 牛乳	焼き芋 麦茶	とりもも まぐろ あつあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ こめこ マーマレード さとう ちようごうゆ さつまいも	かぼちゃ ブロッコリー アスパラガス にんじん たまねぎ レモン はくさい しめじ パナナ	I補給：467kcal ﾀﾊﾞｸ: 18.7g 脂質: 12.7g	ｶｼｵﾙ: 173mg 食塩相当量: 1.2g
9	水	豚汁うどん ちくわとひじきの炒り豆腐 ヨーグルト 牛乳	豚肉と大豆のおこわ 麦茶	ふたかたローズ あぶらあげ むぎみそ とうふ ちくわ ヨーグルト ぎゅうにゅう だいす ふたかた	うどん ちようごうゆ さつまいも さとう かたくりこ こめ もちこめ	だいこん にんじん しめじ こまつな ひじき 干ししいたけ たまねぎ さやえんどう	I補給：444kcal ﾀﾊﾞｸ: 19.2g 脂質: 12.4g	ｶｼｵﾙ: 285mg 食塩相当量: 1.5g
10	木	中華丼 かぶとツナの胡麻和え 卵とわかめのみそ汁 パナナ 牛乳	人参とレーズンのケーキ 麦茶	ふたかた かまぼこ まぐろ たまご とうふ むぎみそ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ さとう かたくりこ ちようごうゆ ごま こむぎこ	はくさい にんじん たけのこ 干ししいたけ ねぶかねぎ かぶ コーン わかめ たまねぎ パナナ レーズン	I補給：462kcal ﾀﾊﾞｸ: 19.1g 脂質: 11g	ｶｼｵﾙ: 250mg 食塩相当量: 1.3g
11	金	ごはん チキンのバーベキューソース 夏野菜の揚げ浸し キャベツと枝豆のスープ ヨーグルト 牛乳	おからバナナドーナツ 麦茶	とりもも ヨーグルト ぎゅうにゅう おから とうにゅう	こめ さとう かたくりこ ちようごうゆ こめこ きび	たまねぎ りんご こまつな オクラ なす スッキーニ 赤ピーマン コーン キャベツ えだまめ にんじん パナナ	I補給：467kcal ﾀﾊﾞｸ: 18.6g 脂質: 13.6g	ｶｼｵﾙ: 256mg 食塩相当量: 1.4g
12	土	ごはん 豚のしょうが焼き 小松菜ともやしのじゃこサラダ さつま汁 ヨーグルト 牛乳	ブルーベリー蒸しパン 麦茶	ふたかたローズ かまあげしらす とうふ むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ さつまいも ブルーベリージャム こめこ	たまねぎ にんじん しょうが こまつな もやし はねぎ	I補給：454kcal ﾀﾊﾞｸ: 19.3g 脂質: 13.2g	ｶｼｵﾙ: 260mg 食塩相当量: 1.2g
14	月	六穀ごはん 白身魚のおろしあんかけ じゃがいもとアスパラの煮物 大根と小松菜のみそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	ココアのマーブル蒸しパン 麦茶	くろだいす すけとうだら あつあげ むぎみそ ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ げんまい おおむぎ こめこ かたくりこ ちようごうゆ さとう じゃがいも きび	だいこん はねぎ たまねぎ にんじん アスパラガス こまつな しめじ ぶどうジュース かんてん	I補給：473kcal ﾀﾊﾞｸ: 16.8g 脂質: 11.1g	ｶｼｵﾙ: 187mg 食塩相当量: 1.4g
15	火	ごはん 回鍋肉 きゅうりともやしの和え物 南瓜スープ ヨーグルト 牛乳	きな粉マカロニ プルーン 麦茶	ふたかたローズ むぎみそ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう きなこ	こめ ちようごうゆ さとう マカロニ	キャベツ ピーマン にんじん きゅうり もやし かぼちゃ たまねぎ しいたけ プルーン	I補給：448kcal ﾀﾊﾞｸ: 17.7g 脂質: 11.9g	ｶｼｵﾙ: 219mg 食塩相当量: 0.9g
16	水	テーブルロール ハンバーグ バイナップル添え ポテトサラダ 野菜スープ パナナ 牛乳	きつねおにぎり 麦茶	ふたひきにく とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ	ロールパン さとう じゃがいも ちようごうゆ マヨドレ ごま こめ	たまねぎ バインアップルかん スッキーニ ブロッコリー にんじん コーン キャベツ こまつな パナナ	I補給：504kcal ﾀﾊﾞｸ: 18.4g 脂質: 16.1g	ｶｼｵﾙ: 178mg 食塩相当量: 1.6g
17	木	ごはん ぎせい豆腐 小松菜としめじのソテー じゃが芋とたまねぎのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	揚げパン 麦茶	とうふ ふたひきにく たまご ちくわ むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう きなこ	こめ ちようごうゆ さとう じゃがいも しょくばん	にんじん 干ししいたけ こまつな しめじ たまねぎ	I補給：444kcal ﾀﾊﾞｸ: 18.4g 脂質: 13.2g	ｶｼｵﾙ: 253mg 食塩相当量: 1.4g
18	金	焼きトウモロコシごはん チキンチャップ ブロッコリー添え キャベツのマヨネーズ和え物 小松菜のみそ汁 オレンジ 牛乳	かぼちゃのスコーン りんごジャム添え 麦茶	とりもも むぎみそ ぎゅうにゅう とうふ	こめ ちようごうゆ マヨドレ さとう こめこ かたくりこ きび りんごジャム	コーン ブロッコリー キャベツ アスパラガス にんじん こまつな しめじ たまねぎ オレンジ かぼちゃ	I補給：474kcal ﾀﾊﾞｸ: 17.8g 脂質: 12g	ｶｼｵﾙ: 186mg 食塩相当量: 1.4g
19	土	ペンネミート 大根のツナサラダ 青菜と厚揚げのスープ ヨーグルト 牛乳	りんご蒸しパン 麦茶	ふたひきにく パルメザンチーズ まぐろ あつあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう とうにゅう	ペンネ ちようごうゆ さとう りんごジャム こめこ	たまねぎ にんじん トマト缶 だいこん コーン こまつな もやし しめじ	I補給：406kcal ﾀﾊﾞｸ: 19.5g 脂質: 11g	ｶｼｵﾙ: 281mg 食塩相当量: 1.6g
21	月	六穀ごはん 鮭の照焼き 小松菜のお浸し添え さつま芋とパインのサラダ 根菜のみそ汁 オレンジゼリー 牛乳	豆乳くすもち 麦茶	くろだいす さけ あぶらあげ むぎみそ ぎゅうにゅう とうにゅう きなこ	こめ げんまい おおむぎ さとう さつまいも マヨドレ かたくりこ	こまつな バインアップルかん きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ オレンジジュース かんてん	I補給：433kcal ﾀﾊﾞｸ: 17.4g 脂質: 9.1g	ｶｼｵﾙ: 178mg 食塩相当量: 1g
22	火	♪お楽しみ給食 スペイン料理♪ パエリア スペイン風オムレツ ピスト・カステリャーノ(ラタトゥイユ) 豆スープ オレンジ 牛乳	スマイルクッキー ボルボロン風 麦茶	とりもも ベーコン たまご とうにゅう チーズ むしだいす ふたかた ぎゅうにゅう	こめ パター じゃがいも オリーブゆ さとう こむぎこ ーんすたーち こめこ ふんとう	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう 赤ピーマン ピーマン なす トマト缶 オレンジ	I補給：482kcal ﾀﾊﾞｸ: 18g 脂質: 19.5g	ｶｼｵﾙ: 161mg 食塩相当量: 1.4g
23	水	ミートソーススパゲティ 彩り野菜のサラダ チンゲン菜のスープ ヨーグルト 牛乳	キャロットゼリー 麦茶	ふたひきにく パルメザンチーズ あつあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	マカロニ ちようごうゆ こめこ さとう	たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ こまつな コーン チンゲンサイ もやし かんてん オレンジジュース レモン	I補給：427kcal ﾀﾊﾞｸ: 17.5g 脂質: 10.7g	ｶｼｵﾙ: 299mg 食塩相当量: 1.6g
24	木	小平夏野菜カレー じゃが芋とスッキーニのソテー 大根と三つ葉のスープ ヨーグルト 牛乳	みかん蒸しパン 麦茶	ふたひきにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ パター こめこ じゃがいも こむぎこ さとう	にんじん かぼちゃ きゅうり なす トマト スッキーニ コーン だいこん しめじ みつば オレンジジュース みかんかん	I補給：503kcal ﾀﾊﾞｸ: 17g 脂質: 14.1g	ｶｼｵﾙ: 224mg 食塩相当量: 1.5g
25	金	ごはん 野菜たっぷりのミートローフ ひじきとれんこんの梅サラダ 根菜のトマトスープ パナナ 牛乳	カルシウムトースト 麦茶	ふたひきにく むぎみそ ちくわ ぎゅうにゅう しらす チーズ	こめ 米粉のパン粉 さとう ごま じゃがいも しょくばん バター	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが ひじき れんこん きゅうり うめぼし トマト缶 パナナ あおのり	I補給：459kcal ﾀﾊﾞｸ: 18.6g 脂質: 13.1g	ｶｼｵﾙ: 185mg 食塩相当量: 1.6g
26	土	あんかけうどん かぼちゃと厚揚げの煮物 大根としめじのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	オレンジ蒸しパン 麦茶	ふたかた かまぼこ あつあげ むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう とうにゅう	うどん さとう かたくりこ マーマレード こめこ	はくさい にんじん たけのこ しめじ ねぶかねぎ かぼちゃ きざみこんぶ だいこん	I補給：385kcal ﾀﾊﾞｸ: 19.9g 脂質: 8g	ｶｼｵﾙ: 299mg 食塩相当量: 1.7g
28	月	六穀ごはん 鮭のタルタルソースかけ かぼちゃとおからのサラダ けんちん汁 りんごゼリー 牛乳	たこ焼き風ポテト 麦茶	くろだいす さけ おから とうふ むぎみそ ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ げんまい おおむぎ こめこ パンこ ちようごうゆ マヨドレ オリーブゆ さとう じゃがいも	たまねぎ きゅうり こまつな かぼちゃ レーズン だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ りんごジュース かんてん あおのり	I補給：457kcal ﾀﾊﾞｸ: 17.5g 脂質: 11g	ｶｼｵﾙ: 171mg 食塩相当量: 1.1g
29	火	キャロットライス 鶏肉とかぶの豆乳シチュー グリーンサラダ ヨーグルト 牛乳	ひじきチャーハン 麦茶	とりもも とりむね だいす とうにゅう ヨーグルト ぎゅうにゅう ちくわ	こめ こめこ パター ちようごうゆ さとう	にんじん かぶ たまねぎ グリーンピース きゅうり アスパラガス ひじき しいたけ こまつな	I補給：484kcal ﾀﾊﾞｸ: 21.8g 脂質: 12.5g	ｶｼｵﾙ: 257mg 食塩相当量: 1.5g
30	水	ごはん 枝豆のさつま揚げ にんじんサラダ かぶと舞茸のコンソメスープ パナナ 牛乳	野菜ピラフ 麦茶	すり身 とうふ まぐろ あつあげ ぎゅうにゅう ふたひきにく	こめ ちようごうゆ さとう	たまねぎ えだまめ にんじん コーン かぶ まいたけ パナナ こまつな	I補給：433kcal ﾀﾊﾞｸ: 19g 脂質: 10.2g	ｶｼｵﾙ: 176mg 食塩相当量: 1.2g

*令和3年度の♪お楽しみ給食♪は「世界の料理」をテーマに提供いたします。*9時頃に朝のおやつと牛乳を提供いたします。(0・1・2歳児クラス)

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。