

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	栄養価
		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	午後おやつ	
1 (金)	カレーのごま照り焼き ジャーマンポテト ごはん なすと油揚げのみそ汁	米、じゃがいも ホットケーキ粉 砂糖、マーガリン 油	牛乳、かれい ベーコン、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ、ごま	バナナ、たまねぎ なす	しょうゆ、みりん コンソメ	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.2 g カルシウム 289 mg
2 (土)	ひき肉チャーハン ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ もも	米、ホットケーキ粉 油	牛乳、豚ひき肉 ツナ	たまねぎ、もも ブロッコリー にんじん、キャベツ ピーマン、コーン いちごジャム	しょうゆ、コンソメ 食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 いちごジャム蒸しパン	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 220 mg
4 (月)	カレーライス カミカミサラダ 牛乳 パイン	米、じゃがいも、油 マヨドレ、砂糖	牛乳、豚小間肉 アイスクリーム	たまねぎ、にんじん きゅうり、パイ たくあん、塩こんぶ 切り干しだいこん	カレールー、酢 しょうゆ	麦茶 塩せんべい 麦茶 アイスクリーム ウエハース	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.9 g カルシウム 325 mg
5 (火)	三色丼 ひじきとキャベツのマヨサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 バナナ	米、そうめん、油 マヨドレ、砂糖	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐、ハム 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	ほうれんそう キャベツ、バナナ にんじん、きゅうり コーン、しょうが ひじき	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 彩りそうめん	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.8 g カルシウム 293 mg
6 (水)	豚肉のみそ焼き オクラの納豆和え ごはん けんちん汁	米、小麦粉、油 上新粉、片栗粉 砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉 挽きわり納豆 豚ひき肉、米みそ かつお節	たまねぎ、オクラ にんじん、みかん だいこん、ねぎ にら、ごぼう コーン	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩、酢	牛乳 ビスケット 牛乳 チヂミ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.5 g カルシウム 230 mg
7 (木)	鶏肉の青のり焼き ブロッコリーと人参の昆布和え ごはん ほうれん草ともやしのみそ汁	米、マカロニ、砂糖 マヨドレ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉 米みそ、きな粉 いわし(煮干し)	ブロッコリー、もも にんじん、あおのり もやし、塩こんぶ ほうれんそう	食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 20.8 g カルシウム 272 mg
8 (金)	切り干し大根のハンバーグ ほうれん草とトマトのツナサラダ ごはん 高野豆腐としめじのみそ汁	米、砂糖 ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、ツナ 米みそ、凍り豆腐 いわし(煮干し) ホイップクリーム	ほうれんそう たまねぎ、もも トマト、にんじん しめじ、コーン 切り干しだいこん	しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 パンケーキ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 16.5 g カルシウム 304 mg
9 (土)	焼きそば ひじきの白和え 中華スープ バナナ	焼きそばめん、米 砂糖	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐 鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ バナナ、にんじん もやし、しいたけ コーン、ひじき しょうが	焼きそばソース しょうゆ 中華スープ	牛乳 ウエハース 牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 13.7 g カルシウム 256 mg
11 (月)	肉じゃが マカロニサラダ ごはん 豆腐となめこのみそ汁	米、じゃがいも マカロニ、マヨドレ コーンフレーク マーガリン、砂糖 油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 いわし(煮干し) 米みそ	たまねぎ、にんじん なめこ、もも えだまめ	しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳(もも組:麦茶) マシュマロコーンフレーク	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 256 mg
12 (火)	ミートソーススパゲティ キャベツのゆかり和え ほうれん草とコーンのスープ みかん	スパゲティ、米 小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ にんじん、みかん トマトピューレ ほうれんそう もやし、コーン	ケチャップ、食塩 ウスターソース 中華だしの素	牛乳 クラッカー 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 221 mg
13 (水)	鮭のフライ ほうれん草と人参のおかか和え ごはん なすと玉ねぎのみそ汁	米、小麦粉、油 パン粉、砂糖	牛乳、さけ、米みそ いわし(煮干し) かつお節	りんご天然果汁 ほうれんそう たまねぎ、なす パイ、にんじん アガー	中濃ソース しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 りんごゼリー 甘辛せんべい	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.4 g カルシウム 270 mg
14 (木)	タンドリーチキン ポテトサラダ ごはん キャベツともやしのみそ汁	米、じゃがいも 食パン、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉 ヨーグルト、米みそ いわし(煮干し)	キャベツ、もも もやし、きゅうり にんじん、にんにく いちごジャム しょうが	ケチャップ しょうゆ、食塩 カレー粉	牛乳 ビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 12.0 g カルシウム 251 mg
15 (金)	肉団子のスープ ブロッコリーと人参のごま和え わかめごはん バナナ	米、小麦粉 はるさめ、片栗粉 マヨドレ	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、ごま 絹ごし豆腐 豚小間肉	たまねぎ、バナナ ブロッコリー にんじん、キャベツ ほうれんそう コーン、あおのり しめじ	かつおだし汁 しょうゆ、コンソメ 中濃ソース 食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.9 g カルシウム 232 mg
16 (土)	ビビンバ丼 切り干し大根のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	米、コーンフレーク 砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 米みそ いわし(煮干し)	ほうれんそう もやし、にんじん きゅうり、みかん 切り干しだいこん にんにく、しょうが わかめ	しょうゆ、食塩 酢	牛乳 クラッカー 麦茶 コーンフレーク	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 313 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄 養 価
		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		
19	鶏の唐揚げ (火 ー) コールスローサラダ ごはん 小松菜とえのきのみそ汁	米、干しうどん 片栗粉、マヨドレ 油、てんぷら粉	牛乳、鶏もも肉 米みそ、かまぼこ いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん こまつな、パイン えのきたけ、ねぎ にんにく、しょうが わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 冷やしたぬきうどん	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.0 g カルシウム 263 mg
20	豚丼 (水 ー) かぼちゃの煮つけ キャベツと油揚げのみそ汁 バナナ	米、片栗粉、油 砂糖	牛乳、豚小間肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ バナナ、キャベツ しょうが	しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 243 mg
21	肉豆腐 もも (木 ー) 春雨サラダ ごはん お麩とわかめのみそ汁	米、コーンフレーク グラニュー糖 はるさめ、砂糖 片栗粉、焼ふ ごま油	豚小間肉、牛乳 木綿豆腐、米みそ ヨーグルト ゼラチン 生クリーム いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん もも、きゅうり ブルーベリージャム しいたけ、わかめ レモン果汁	しょうゆ、酢 食塩	牛乳 塩せんべい 麦茶 レアヨーグルトケーキ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.3 g カルシウム 146 mg
22	スープスパゲティー (金 ー) ブロッコリーと人参のゆかり和え みかん	スパゲティ、もち米 米、砂糖、油	牛乳、ベーコン こしあん きな粉	たまねぎ、にんじん ブロッコリー みかん、しめじ ほうれんそう にんじん、ピーマン にんにく	コンソメ、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 おはぎ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 208 mg
25	チキンカレーライス (月 ー) ちくわときょうりの和え物 フルーツポンチ	米、じゃがいも 焼ふ、砂糖、油 マーガリン マヨドレ	牛乳、鶏もも肉 ちくわ	みかん天然果汁 たまねぎ、にんじん きゅうり、もも みかん、パイン	カレールウ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 529 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 18.2 g カルシウム 199 mg
26	ポークビーンズ みかん (火 ー) 三色ナムル ごはん キャベツとえのきのみそ汁	米、ぎょうざの皮 小麦粉、砂糖、油 ごま油	牛乳、豚小間肉 ベーコン、米みそ だいず水煮 とろけるチーズ いわし(煮干し) かつお節 ウインナー	たまねぎ、にんじん ほうれんそう みかん、キャベツ えのきたけ ホールトマト ピーマン、もやし	ケチャップ しょうゆ、食塩 ウスターソース	麦茶 ビスケット 牛乳 薄焼きピザ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.6 g カルシウム 300 mg
27	回鍋肉 パイン (水 ー) スパゲティーサラダ ごはん 春雨スープ	米、スパゲティ マヨドレ、はるさめ 片栗粉、砂糖 ごま油	豚小間肉、米みそ 豚バラ肉 生クリーム	たまねぎ、にんじん パイン、きゅうり しめじ、もも みかん、ピーマン キャベツ、コーン にんにく、しょうが	ウスターソース しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 塩せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 16.8 g カルシウム 41 mg
28	うさぎハンバーグ もも (木 ー) ブロッコリーと人参のおかか和え ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも パン粉、白玉粉 砂糖、油 グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉 米みそ、ウインナー いわし(煮干し) 絹ごし豆腐、きな粉 豆乳、かつお節	たまねぎ、もやし ブロッコリー にんじん、もも わかめ、アガー	ケチャップ しょうゆ、食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳(幼稚園部) お月見団子(幼稚園部) 豆乳プリン(保育部)	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 269 mg
29	鶏ひき肉と豆腐あんかけ丼 (金 ー) ツナサラダ お麩とほうれん草のみそ汁 バナナ	米、砂糖、片栗粉 焼ふ、ごま油	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、米みそ ツナ、赤みそ いわし(煮干し)	ぶどう天然果汁 たまねぎ、キャベツ バナナ、きゅうり ほうれんそう ねぎ、きゅうり もやし、しいたけ アガー、コーン にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー 甘辛せんべい	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 284 mg
30	ハムピラフ パイン (土 ー) しゅうまい かぼちゃのサラダ わかめスープ	米、マヨドレ ごま油	牛乳、ハム、ごま いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、パイン ねぎ、えだまめ わかめ	コンソメ 中華だしの素	牛乳 クラッカー 牛乳 にぼし クリームサンドビスケット	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 411 mg

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。その際は、ホワイトボードにてお知らせします。

※もも組は、下記の献立が変更となります。

- せんべい → 赤ちゃんおせんべい又は、野菜リング
(小魚・甘辛・塩)
アイスクリーム → ヨーグルト
マシュマロコーンフレーク → ヨーグルト・野菜リング
お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ
にぼし → 野菜リング

