

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 (月)	ひき肉のカレー風野菜炒め もも マカロニサラダ ごはん 大根としめじのみそ汁	米、ホットケーキ粉 マカロニ、マヨドレ 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 ホイップクリーム 米みそ、鶏ひき肉 いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ だいこん、にんじん もも、きゅうり もやし、ピーマン しめじ、にんにく しょうが	しょうゆ、食塩 ケチャップ カレー粉	牛乳 塩せんべい 牛乳 パンケーキ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.4 g カルシウム 274 mg
2 (火)	クリームスパゲティ キャベツのゆかり和え わかめスープ みかん	スパゲティ、米 小麦粉、油	牛乳、ベーコン かつお節、ごま	たまねぎ、キャベツ みかん、もやし しめじ、ねぎ わかめ	中華だし、素 コンソメ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 275 mg
3 (水)	肉豆腐 パイン ブロッコリーと人参のおかか和え ごはん お麩とほうれん草のみそ汁	米、グラニュー糖 片栗粉、砂糖 焼ふ	牛乳、木綿豆腐 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し) かつお節	りんご天然果汁 たまねぎ、にんじん ブロッコリー ほうれん草 パイン、かんでん	しょうゆ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 りんごゼリー ビスケット	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.0 g カルシウム 295 mg
4 (木)	鶏肉の青のり焼き もも 三色ナムル ごはん 白菜と油揚げのみそ汁	米、マカロニ マヨドレ、片栗粉 砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉 米みそ、きな粉 いわし(煮干し) 油揚げ	はくさい、もやし ほうれん草 もも、にんじん あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.0 g カルシウム 259 mg
5 (金)	三色丼 ひじき煮 豆腐としめじのみそ汁 バナナ	米、さつまいも ホットケーキ粉 砂糖、マーガリン 油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 いわし(煮干し) 油揚げ、米みそ	バナナ、にんじん ほうれん草 たまねぎ、しめじ ひじき、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 おいも蒸しパン	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 300 mg
6 (土)	豚肉の生姜焼き みかん ブロッコリーと人参のごま和え ごはん 里芋とねぎのみそ汁	米、さといも 片栗粉、油 マッシュマロ	牛乳、豚小間肉 米みそ、ごま いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、ねぎ みかん、しょうが	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 マッシュマロサンド	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 252 mg
7 (日)	休日保育					麦茶 クリームサンドビスケット 麦茶 塩せんべい ミニゼリー	エネルギー 58 kcal たんぱく質 1.3 g 脂 質 0.1 g カルシウム 7 mg
8 (月)	きのこの煮込みハンバーグ みかん キャベツと人参の昆布和え ごはん さつまいもとたまねぎのみそ汁	米、さつまいも コーンフレーク パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ いわし(煮干し) 塩こんぶ	たまねぎ、キャベツ しめじ、みかん にんじん	ハヤシルウ しょうゆ、食塩 ウスターソース	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 コーンフレーク	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 263 mg
9 (火)	回鍋肉 もも 切り干し大根のサラダ ごはん 春雨スープ	米、食パン、砂糖 はるさめ、片栗粉 ごま油	牛乳、豚小間肉 米みそ	たまねぎ、キャベツ にんじん、しめじ もも、きゅうり ブルーベリージャム ピーマン、コーン 切り干しだいこん にんにく、しょうが	しょうゆ、酢 ウスターソース 中華だし、素	牛乳 塩せんべい 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 219 mg
10 (水)	鶏の唐揚げ パイン ひじきの白和え ごはん ほうれん草としめじのみそ汁	さつまいも、米 片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し)	ほうれん草 パイン、にんじん しめじ、コーン にんにく、ひじき しょうが	しょうゆ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 さつまいもおやき	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.9 g カルシウム 281 mg
11 (木)	豚丼 根菜のほっこり煮 白菜ともやしのみそ汁 みかん	米、ホットケーキ粉 砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚小間肉 いわし(煮干し) 米みそ	たまねぎ、はくさい だいこん、にんじん みかん、しょうが もやし、ごぼ れんこん	しょうゆ、みりん	牛乳 クラッカー 牛乳 ドーナツ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.4 g カルシウム 286 mg
12 (金)	じゃがいものそぼろ煮 もも ブロッコリーのゆかり和え ごはん わかめとえのきのみそ汁	米、じゃがいも 小麦粉、砂糖 油	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ 絹ごし豆腐 豚小間肉 かつお節 いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、もも キャベツ、もやし えのきたけ、コーン わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 中濃ソース 食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 248 mg
13 (土)	ハヤシライス ほうれん草とコーンのソテー 牛乳 みかん	さつまいも、米 マーガリン、油	牛乳、豚小間肉	たまねぎ ほうれん草 しめじ、みかん コーン	ハヤシルウ 食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 ふかしいも	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 257 mg
14 (日)	休日保育					麦茶 小魚せんべい 麦茶 クリームサンドビスケット 甘辛せんべい	エネルギー 40 kcal たんぱく質 1.0 g 脂 質 1.5 g カルシウム 36 mg
15 (月)	中華丼 春雨サラダ 大根と油揚げのみそ汁 パイン	さつまいも、米 はるさめ、片栗粉 小麦粉、砂糖 ごま油	牛乳、豚小間肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ にんじん、だいこん パイン、きゅうり しょうが	しょうゆ、酢 食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 おいもクッキー	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 272 mg

