

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		
1 ( 月 )	マーボー豆腐丼 春雨サラダ オクラスープ みかん	米、干しうどん はるさめ、片栗粉 砂糖、てんぷら粉 ごま油	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、赤みそ 鶏ひき肉、かまぼこ	たまねぎ、みかん オクラ、きゅうり にんじん、しいたけ にんにく、しょうが わかめ、もやし	かつおだし汁 しょうゆ、コンソメ みりん、酢、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 511 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 241 mg
2 ( 火 )	肉野菜炒め スパゲティサラダ ごはん お麩とわかめのみそ汁	米、スパゲティ マヨドレ、油、焼ふ	牛乳、豚小間肉 いわし(煮干し) 米みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、パイン きゅうり、もやし ピーマン、しょうが わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.0 g カルシウム 242 mg
3 ( 水 )	ひと口みそカツ ひじきの白和え ごはん ほうれん草としめじのすまし汁	米、ホットケーキ粉 小麦粉、パン粉 油、砂糖	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ 鶏むね肉 ホイップクリーム	もも、にんじん ほうれんそう しめじ、コーン ひじき	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 パンケーキ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.0 g カルシウム 246 mg
4 ( 木 )	肉じゃが オクラと人参のおかか和え ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁	米、じゃがいも 砂糖、油	アイスクリーム 豚小間肉、米みそ 絹ごし豆腐、 いわし(煮干し) かつお節、油揚げ	たまねぎ、にんじん オクラ、みかん	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 アイスクリーム ウエハース	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 248 mg
5 ( 金 )	デミグラスソースハンバーグ カミカミサラダ ごはん なすと玉ねぎのみそ汁	米、小麦粉、油 パン粉、砂糖 マヨドレ	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 豚小間肉 鶏ひき肉、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、なす キャベツ、もも きゅうり、にんじん 切り干しだいこん たくあん、あおりの 塩こんぶ、コーン	かつおだし汁 ハヤシルウ、酢 中濃ソース しょうゆ、食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.9 g カルシウム 265 mg
6 ( 土 )	ハヤシルイス ほうれん草とコーンのソテー 牛乳 パイン	米、ホットケーキ粉 マーガリン、油	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、しめじ ほうれんそう パイン、コーン いちごジャム	ハヤシルウ 食塩	牛乳 クラッカー 麦茶 いちごジャム蒸しパン	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.8 g カルシウム 250 mg
7 ( 日 )	休日保育					麦茶 塩せんべい 麦茶 クリームサンドビスケット ミニゼリー	エネルギー 36 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 1.4 g カルシウム 38 mg
8 ( 月 )	なすのミートソーススパゲティ キャベツのゆかり和え 野菜スープ バナナ	スパゲティ、米 小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ バナナ、にんじん トマトピューレ なす、もやし ほうれんそう コーン	ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.0 g カルシウム 217 mg
9 ( 火 )	肉豆腐 ブロッコリーとコーンの和え物 ごはん わかめとえのきのみそ汁	米、グラニュー糖 マヨドレ、片栗粉 砂糖	牛乳、木綿豆腐 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し)	ぶどう天然果汁 たまねぎ、にんじん ブロッコリー みかん、えのきたけ アガー、しいたけ コーン、わかめ	しょうゆ、食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.1 g カルシウム 292 mg
10 ( 水 )	自身魚のフライ 三色ナムル ごはん 豆腐とオクラのみそ汁	米、ホットケーキ粉 小麦粉、パン粉 マーガリン、油 砂糖、ごま油	牛乳、米みそ たら、絹ごし豆腐 いわし(煮干し)	ほうれんそう パイン、もやし オクラ、にんじん	中濃ソース しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 クッキー	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.7 g カルシウム 291 mg
11 ( 木 )	肉団子スープ 切り干し大根のサラダ わかめごはん もも	米、小麦粉 はるさめ、上新粉 片栗粉、砂糖 ごま油	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、ツナ 鶏ひき肉	たまねぎ、もも にんじん、にら ほうれんそう きゅうり、しめじ 切り干しだいこん コーン	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 コンソメ、酢	牛乳 小魚せんべい 牛乳 チヂミ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.0 g カルシウム 230 mg
12 ( 金 )	豚肉のみそ焼き オクラの納豆和え ごはん けんちん汁	米、焼ふ、砂糖 マーガリン、油 片栗粉	牛乳、豚小間肉 挽きわり納豆 米みそ、かつお節	たまねぎ、オクラ みかん、にんじん だいこん、ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.9 g カルシウム 217 mg
13 ( 土 )	ビビンバ丼 かぼちゃの煮つけ 豆腐となめこのみそ汁 パイン	米、ホットケーキ粉 砂糖、油、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉、米みそ いわし(煮干し) きな粉	ほうれんそう もやし、かぼちゃ にんじん、なめこ パイン、にんにく しょうが	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 524 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.0 g カルシウム 362 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 )	休日保育					麦茶 甘辛せんべい 麦茶 クリームサンドビスケット ミニゼリー	エネルギー 36 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 1.4 g カルシウム 38 mg
16 ( 火 )	カレーライス キャベツと人参の昆布和え 牛乳 みかん	米、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、豆乳、きな粉 豚小間肉、アガー	キャベツ、たまねぎ にんじん、みかん 塩こんぶ	カレールウ、食塩	牛乳 塩せんべい 麦茶 豆花	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 19.2 g カルシウム 212 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				献立名	栄養価	
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		献立名	栄養価
17 (水)	切り干し大根のハンバーグ （ほうれん草と人参のおかか和え） ごはん （キャベツと油揚げのみそ汁）	米、コーンフレーク マーガリン、砂糖 マシュマロ	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐 鶏ひき肉、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ、かつお節	ほうれんそう たまねぎ、にんじん キャベツ、パイン 切り干しだいこん	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	513 kcal 20.6 g 15.9 g 286 mg
18 (木)	豚丼 （ひじき煮） じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 （もも）	米、じゃがいも 片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚小間肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	たまねぎ、えだまめ もも、にんじん ひじき、しょうが わかめ	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 えだ豆 ビスケット (もも組:えだ豆パンケーキ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	502 kcal 21.3 g 14.6 g 280 mg
19 (金)	鶏肉うどん （ブロッコリーのゆかり和え） バナナ	干しうどん 米、もち米、砂糖	牛乳、鶏もも肉 つぶしあん、きな粉	ほうれんそう ブロッコリー、ねぎ にんじん、しめじ もやし、バナナ	かつおだし汁 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 おはぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	515 kcal 19.5 g 11.6 g 226 mg
20 (土)	ひき肉チャーハン （かぼちゃのサラダ） 春雨スープ （もも）	米、マヨドレ、油 はるさめ マシュマロ	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、かぼちゃ もも、にんじん ピーマン、しめじ えだまめ、コーン	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	527 kcal 17.9 g 17.3 g 197 mg
21 (日)	休日保育					麦茶 塩せんべい 麦茶 クリームサンドビスケット ミニゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	36 kcal 1.1 g 1.4 g 38 mg
22 (月)	ひき肉の野菜炒め （マカロニサラダ） ごはん （お麩とほうれん草のみそ汁）	米、食パン、油 マカロニ、マヨドレ 焼ふ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、ごま かつお節	たまねぎ、キャベツ ほうれん草、みかん ほうれんそう ブルーベリージャム もやし、きゅうり ピーマン、しょうが	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 20.1 g 15.5 g 260 mg
23 (火)	休日保育					麦茶 甘辛せんべい 麦茶 クリームサンドビスケット ミニゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	36 kcal 1.1 g 1.4 g 38 mg
24 (水)	ミートソーススパゲティ （ほうれん草の白和え） わかめスープ （パイン）	スパゲティ、米 小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、ごま かつお節	たまねぎ、わかめ ほうれん草 トマトピューレ にんじん、パイン ねぎ	ケチャップ ウスターソース 中華だしの素 しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 22.4 g 14.8 g 240 mg
25 (木)	豚肉の生姜焼き （ポテトサラダ） ごはん （高野豆腐としめじのみそ汁）	米、ホットケーキ粉 油、砂糖、片栗粉 じゃがいも マヨドレ	牛乳、豚小間肉 米みそ、凍り豆腐 いわし(煮干し)	たまねぎ、もも きゅうり、しめじ にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん 酢	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	525 kcal 21.5 g 17.1 g 280 mg
26 (金)	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 （キャベツともやしのみそ汁）	米、マカロニ マヨドレ、片栗粉 砂糖	牛乳、鶏もも肉 米みそ、きな粉 いわし(煮干し)	ブロッコリー キャベツ、みかん にんじん、あおのり 塩こんぶ、もやし	食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	512 kcal 20.7 g 17.0 g 241 mg
27 (土)	豚肉の塩だれ炒め （ほうれん草と人参のごま和え） ごはん （お麩とオクラのみそ汁）	米、片栗粉、砂糖 油、焼ふ	牛乳、豚小間肉 カルピス、米みそ かんでん、すりごま いわし(煮干し)	たまねぎ、オクラ ほうれん草 パイン、にんじん にんにく	中華だしの素 しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 麦茶 カルピスマルクゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	508 kcal 22.1 g 11.0 g 244 mg
28 (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 たんぱく質 脂質 カルシウム	40 kcal 1.0 g 1.5 g 36 mg
29 (月)	鶏ひき肉と豆腐の落とし揚げ （ツナサラダ） ごはん （ほうれん草と油揚げのみそ汁）	米、片栗粉 小麦粉、油	鶏ひき肉、米みそ 木綿豆腐、ツナ 生クリーム いわし(煮干し) 油揚げ	キャベツ、みかん たまねぎ、にんじん ほうれん草 にんじん、きゅうり もやし、もも パイン	中華だしの素 しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	522 kcal 18.6 g 17.0 g 136 mg
30 (火)	三色丼 （ブロッコリーと人参のおかか和え） 豆腐とわかめのみそ汁 （もも）	米、じゃがいも 砂糖、上新粉、油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 米みそ、鶏ひき肉 いわし(煮干し) かつお節	ほうれん草 にんじん、もも ブロッコリー しょうが、わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 芋もち田楽	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	504 kcal 22.4 g 15.3 g 284 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。

麦茶 → 白湯 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)

クラッカー → ビスケット      アイスクリーム → ヨーグルト  
マシュマロコーンフレーク → ひとロパン      マシュマロサンド → バナナ・野菜リング  
お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ  
(成長に合わせておにぎりは握らず、ごはんとして提供する場合があります。)

