

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				献立名		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	午前おやつ	午後おやつ	エネルギー	たんぱく質
1 (水)	じゃがいものそぼろ煮 キャベツのゆかり和え ごはん ほうれん草と油揚げのみそ汁	米、じゃがいも ホットケーキ粉 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 ホイップクリーム 鶏ひき肉、米みそ いわし、油揚げ	たまねぎ、キャベツ パイン、にんじん ほうれんそう もやし	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 パンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	552 kcal 21.6 g 18.5 g 289 mg	
2 (木)	豚丼 高野豆腐と野菜の含め煮 わかめとえのきのみそ汁 もも	米、ホットケーキ粉 マーガリン、砂糖 片栗粉、油	牛乳、豚小間肉 米みそ、凍り豆腐 いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん にんじん、もも えのきたけ しょうが、わかめ	しょうゆ、みりん	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	529 kcal 21.6 g 17.4 g 281 mg	
3 (金)	お月見うどん 切り干し大根のツナマヨサラダ バナナ	干しうどん、砂糖 さつまいも マヨドレ、片栗粉 マーガリン	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、ツナ かまぼこ	バナナ、にんじん たまねぎ、にんじん ほうれんそう しめじ、きゅうり 切り干しだいこん	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 小魚せんべい 牛乳 お月見うさぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	538 kcal 20.7 g 17.0 g 262 mg	
4 (土)	ひき肉チャーハン ほうれん草と人参のごま和え 中華スープ もも	米、油、砂糖 マシユマロ	牛乳、豚ひき肉 すりごま	たまねぎ、にんじん もも、しめじ ピーマン、コーン えだまめ	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 ビスケット 牛乳 マシユマロサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	511 kcal 18.8 g 15.0 g 231 mg	
5 (日)	休日保育							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
6 (月)	カレーライス ひじきの白和え 牛乳 パイン	米、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、豆乳 豚小間肉、きな粉 木綿豆腐 かんでん	たまねぎ、にんじん パイン、コーン ひじき	カレールー しょうゆ	牛乳 塩せんべい 麦茶 豆花	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	521 kcal 21.7 g 15.3 g 232 mg	
7 (火)	豚肉とキャベツのみそ炒め スパゲティサラダ ごはん ほうれん草とえのきのすまし汁	米、焼ふ、マヨドレ スパゲティ、砂糖 マーガリン、油	牛乳、豚小間肉 米みそ	たまねぎ、キャベツ ほうれんそう にんじん、もも きゅうり、コーン えのき	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 お麩ラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	511 kcal 20.5 g 16.7 g 217 mg	
8 (水)	デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーと人参のおかか和え ごはん キャベツともやしのみそ汁	米、コーンフレーク パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ いわし(煮干し) かつお節	たまねぎ、にんじん ブロッコリー キャベツ、みかん もやし	ハヤシルー しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 麦茶 コーンフレーク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	525 kcal 21.8 g 16.1 g 250 mg	
9 (木)	ひと口チキンカツ キャベツの納豆和え ごはん 豆腐としめじのみそ汁	米、じゃがいも 小麦粉、パン粉 砂糖、油、上新粉	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐 米みそ、かつお節 挽きわり納豆 いわし(煮干し)	キャベツ、しめじ パイン、にんじん	中濃ソース しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 芋もち田楽	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	529 kcal 24.2 g 12.8 g 269 mg	
10 (金)	ミートソーススパゲティ カミカミサラダ 野菜スープ みかん	スパゲティ、米 小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん トマトピューレ ほうれんそう きゅうり、みかん だいこん、コーン 切り干しだいこん	ケチャップ ウスターソース コンソメ、しょうゆ 酢、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	530 kcal 21.4 g 14.2 g 228 mg	
11 (土)	豚肉の生姜焼き ほうれん草と人参のごま和え ごはん 豆腐とわかめのみそ汁	米、ホットケーキ粉 片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 米みそ、すりごま いわし(煮干し)	ほうれんそう たまねぎ、もも にんじん、しょうが いちごジャム わかめ	しょうゆ、みりん	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 いちごジャム蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	526 kcal 22.3 g 15.2 g 322 mg	
12 (日)	休日保育							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
13 (月)	休日保育							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	58 kcal 1.3 g 0.1 g 7 mg
14 (火)	ポークビーンズ ブロッコリーと人参の昆布和え ごはん ほうれん草としめじのみそ汁	米、干しうどん 小麦粉、砂糖 てんぷら粉、油	牛乳、豚小間肉 ベーコン、かまぼこ だいず水煮 いわし(煮干し) 米みそ	たまねぎ、にんじん ホールトマト ブロッコリー みかん、塩こんぶ ねぎ、しめじ ほうれんそう	かつおだし汁 ケチャップ しょうゆ、食塩 ウスターソース みりん	牛乳 クラッカー 牛乳 たぬきうどん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	530 kcal 22.4 g 17.1 g 279 mg	
15 (水)	三色丼 かぼちゃの煮つけ 豆腐と油揚げのみそ汁 もも	米、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 鶏ひき肉、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ	かぼちゃ、にんじん ほうれんそう にんじん、もも りんご、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 りんごパンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	520 kcal 19.8 g 15.5 g 287 mg	
16 (木)	肉豆腐 切り干し大根のサラダ ごはん お麩とわかめのみそ汁	米、片栗粉、油 砂糖、焼ふ ごま油	牛乳、木綿豆腐 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん みかん、きゅうり 切り干しだいこん しいたけ、わかめ	しょうゆ、酢 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ポテトフライ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	535 kcal 21.1 g 18.3 g 288 mg	
17 (金)	鶏肉の青のり焼き ほうれん草の白和え ごはん キャベツとえのきのみそ汁	米、食パン、砂糖 マヨドレ、片栗粉 砂糖	牛乳、鶏むね肉 木綿豆腐、米みそ 鶏もも肉 いわし(煮干し)	もも、キャベツ にんじん、あおのり いちごジャム ほうれんそう えのきたけ	しょうゆ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 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	521 kcal 22.8 g 17.6 g 264 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		
18 (土)	きつねうどん (しゅうまい ポイルブロッコリー バナナ)	干しうどん、米 マヨドレ、砂糖	牛乳、油揚げ さけフレーク、ごま	バナナ、しめじ にんじん ブロッコリー	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 234 mg
19 (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
20 (月)	肉団子スープ (ツナサラダ わかめごはん もも)	米、小麦粉 はるさめ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、ツナ 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 豚小間肉 かつお節	たまねぎ、キャベツ もも、きゅうり ほうれんそう しめじ、にんじん もやし、コーン	かつおだし汁 コンソメ、しょうゆ 中濃ソース 食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 お好み焼き	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 238 mg
21 (火)	豚肉のみそ焼き (ほうれん草と人参のおかか和え ごはん けんちん汁)	米、マカロニ 砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚小間肉 米みそ、きな粉 かつお節	たまねぎ、にんじん ほうれんそう パイン、だいこん ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 226 mg
22 (水)	きのかレーライス (ブロッコリーのゆかり和え 牛乳 みかん)	米、じゃがいも コーンフレーク マーガリン、油 マシュマロ	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、にんじん ブロッコリー みかん、しめじ エリンギ	カレールウ 食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 201 mg
23 (木)	カレイのごま照り焼き (ポテトサラダ ごはん 豚汁)	米、そうめん じゃがいも マヨドレ	牛乳、かれい 豚小間肉、米みそ ごま	にんじん、もも たまねぎ、だいこん きゅうり、コーン ほうれんそう ねぎ	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 にゅうめん	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 217 mg
24 (金)	鶏ひき肉と豆腐の落とし揚げ (三色ナムル ごはん さつまいもとたまねぎのみそ汁)	米、さつまいも ホットケーキ粉 片栗粉、小麦粉 ごま油	牛乳、木綿豆腐 鶏ひき肉、米みそ いわし(煮干し) きな粉	たまねぎ、にんじん ほうれんそう みかん、もやし	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.0 g カルシウム 307 mg
25 (土)	ハヤシライス (ほうれん草とコーンのソテー 牛乳 パイン)	米、ぎょうぎの皮 マヨドレ、油 マーガリン	牛乳、豚小間肉 ツナ	たまねぎ、パイン ほうれんそう しめじ、コーン	ハヤシルウ 食塩	牛乳 小魚せんべい 麦茶 ツナマヨピザ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.3 g カルシウム 227 mg
26 (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
27 (月)	マーボー豆腐丼 (春雨サラダ わかめスープ みかん)	米、はるさめ 片栗粉、砂糖 ごま油	木綿豆腐、赤みそ 豚ひき肉、ごま 生クリーム 鶏ひき肉	たまねぎ、みかん きゅうり、にんじん もも、パイン しいたけ、ねぎ にんにく、しょうが わかめ	しょうゆ、食塩 中華だしの素 酢	牛乳 ビスケット 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.9 g カルシウム 90 mg
28 (火)	ひじきの和風ハンバーグ (キャベツと人参の昆布和え ごはん ほうれん草ともやしのみそ汁)	米、ホットケーキ粉 油、砂糖	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ 木綿豆腐 いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ にんじん、もやし ほうれんそう パイン、ひじき 塩こんぶ	しょうゆ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 ドーナツ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.2 g カルシウム 292 mg
29 (水)	ひき肉のカレー風野菜炒め (マカロニサラダ ごはん 高野豆腐としめじのみそ汁)	米、マカロニ、油 マヨドレ、砂糖	牛乳、豚ひき肉 米みそ、鶏ひき肉 凍り豆腐 いわし(煮干し)	りんご天然果汁 たまねぎ、キャベツ もも、にんじん きゅうり、しめじ もやし、ピーマン かんでん、しょうが	しょうゆ、食塩 カレー粉 ケチャップ	牛乳 塩せんべい 牛乳 りんごゼリー ビスケット	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 279 mg
30 (木)	鶏の唐揚げ (ひじき煮 ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁)	米、じゃがいも 片栗粉、小麦粉 油、上新粉、砂糖 ごま油	牛乳、鶏もも肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	たまねぎ、みかん にんじん、にら ひじき、コーン にんにく、しょうが わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、酢 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 チヂミ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 241 mg
31 (金)	ハムピラフ (おばけしゅうまい ブロッコリーとコーンの和え物 春雨スープ)	米、ホットケーキ粉 マヨドレ、ごま油 しゅうまいの皮 はるさめ、片栗粉 油	牛乳、鶏ひき肉 ハム、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん ブロッコリー かぼちゃ、しめじ みかん、しいたけ コーン、しょうが	中華だしの素 しょうゆ、食塩 コンソメ	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 ハロウィンクッキー	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 220 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 マシュマロサンド → バナナ・野菜リング

マシュマロコーンフレーク → ひとロパン ジャムサンド → ジャムパン

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。)

