

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	
1 (土)	豚肉の生姜焼き もも かぼちゃの煮つけ ごはん お麩とキャベツのみそ汁	米、片栗粉、油 砂糖、焼ふ マシュマロ	牛乳、豚小間肉 いわし(煮干し) 米みそ	たまねぎ、かぼちゃ キャベツ もも、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 ウエハース 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.7 g カルシウム 282 mg	
2 (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	
3 (月)	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	
4 (火)	タンドリーチキン みかん ポテトサラダ ごはん ほうれん草としめじのみそ汁	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 凍り豆腐、いわし	みかん、にんじん いちごジャム しめじ、きゅうり にんにく、しょうが	ケチャップ しょうゆ、食塩 カレー粉	牛乳 塩せんべい 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 249 mg	
5 (水)	回鍋肉 もも 春雨サラダ ごはん 中華スープ	米、コーンフレーク はるさめ、片栗粉 砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉 米みそ	たまねぎ、キャベツ にんじん、もも しめじ、きゅうり ピーマン、コーン えだまめ、もやし にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩 ウスターソース 中華だしの素 酢、食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 コーンフレーク	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.0 g カルシウム 202 mg	
6 (木)	豚丼 高野豆腐と野菜の含め煮 キャベツと油揚げのみそ汁 パイン	米、片栗粉、油 砂糖	牛乳、豚小間肉 米みそ、凍り豆腐 いわし(煮干し) 油揚げ	たまねぎ、だいこん キャベツ、にんじん パイン、しょうが	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.7 g カルシウム 273 mg	
7 (金)	デミグラスソースハンバーグ みかん カミカミサラダ ごはん さつまいもと玉ねぎのみそ汁	米、さつまいも 小麦粉、パン粉 上新粉、砂糖、油 ごま油	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん みかん、きゅうり たくあん、コーン 切り干しだいこん にら、塩こんぶ	かつおだし汁 ハヤシルウ、酢 しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 チヂミ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.5 g カルシウム 268 mg	
8 (土)	ひき肉チャーハン ほうれん草と人参のごま和え 春雨スープ バナナ	米、ぎょうざの皮 はるさめ、砂糖 マーガリン、油	牛乳、豚ひき肉 すりごま	たまねぎ、バナナ ほうれん草 りんごジャム にんじん、しめじ ピーマン、コーン レモン果汁	しょうゆ、食塩 中華だしの素 食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 りんごパイ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.5 g カルシウム 189 mg	
9 (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	
10 (月)	カレイのもみじ焼き みかん ブロッコリーのゆかり和え ごはん てまり麩と野菜のすまし汁	米、ホットケーキ粉 マヨドレ、油、砂糖 焼ふ	牛乳、カレイ	にんじん、みかん ブロッコリー、ねぎ だいこん、もやし ほうれん草	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 紅白チュロス	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.0 g カルシウム 236 mg	
11 (火)	カレーライス ツナサラダ 牛乳 もも	米、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、豆乳、ツナ 豚小間肉、きな粉	キャベツ、たまねぎ にんじん、もも もやし、きゅうり かんでん	カレールウ しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 麦茶 豆花	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.9 g カルシウム 220 mg	
12 (水)	三色丼 ひじきの白和え 大根と油揚げのみそ汁 パイン	さつまいも、米 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ	ほうれん草 にんじん、だいこん たまねぎ、パイン コーン、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 ふかしいも	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.1 g カルシウム 303 mg	
13 (木)	鶏肉の青のり焼き もも ほうれん草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、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) かつお節	ほうれん草 キャベツ、もも にんじん、もやし 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 505 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.5 g カルシウム 263 mg	
14 (金)	豚肉のみそ焼き みかん スパゲティーサラダ ごはん けんちん汁	米、ホットケーキ粉 スパゲティ マヨドレ、片栗粉 マーガリン、油	牛乳、豚小間肉 米みそ	たまねぎ、みかん にんじん、りんご だいこん、きゅうり ねぎ、コーン	かつおだし汁 みりん、しょうゆ 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 りんごパンケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.5 g カルシウム 222 mg	
15 (土)	ハヤシライス 小松菜とちくわ炒め 牛乳 パイン	米、ごま油、油	牛乳、豚小間肉 ちくわ	たまねぎ、こまつな しめじ、パイン にんじん	ハヤシルウ しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 麦茶 ブルーチェ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.2 g カルシウム 248 mg	
16 (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	

