

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		献立名	栄養価	
1 (水)	スープスパゲティー 〜 キャベツと人参の昆布和え みかん	スパゲティ、米油	牛乳、ベーコン	たまねぎ、にんじん ブロッコリー しめじ、キャベツ ほうれんそう みかん、ピーマン にんにく 塩こんぶ	しょうゆ、コンソメ 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	518 kcal 17.3 g 15.3 g 209 mg	
2 (木)	鶏肉の青のり焼き もも 〜 ブロッコリーと人参のごま和え ごはん 豆腐となめこのみそ汁	米、マカロニ マヨドレ、片栗粉 砂糖	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐 鶏むね肉、米みそ いわし(煮干し) きな粉、ごま	ブロッコリー なめこ、パイン にんじん、あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 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	519 kcal 22.5 g 19.2 g 255 mg	
3 (金)	カレーライス 〜 スパゲティーサラダ 牛乳 みかん	米、じゃがいも コーンフレーク スパゲティ、油 マーガリン マヨドレ	牛乳、豚小間肉	にんじん、もも きゅうり、たまねぎ コーン	カレールー、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	525 kcal 15.6 g 17.1 g 189 mg	
4 (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 パイン	米、はるさめ、油 砂糖	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん ほうれんそう しめじ、ピーマン パイン、コーン	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 小魚せんべい 牛乳 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	500 kcal 19.0 g 14.8 g 247 mg	
5 (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 たんぱく質 脂質 カルシウム	58 kcal 1.3 g 0.1 g 7 mg
6 (月)	豚丼 〜 ひじき煮 豆腐とわかめのみそ汁 もも	米、食パン、油 片栗粉、砂糖	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	たまねぎ、もも いちごジャム にんじん、ひじき しょうが、わかめ	しょうゆ、みりん	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	517 kcal 20.1 g 16.0 g 261 mg	
7 (火)	鶏の唐揚げ パイン 〜 ほうれん草の白和え 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、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し)	りんご果汁 ほうれんそう たまねぎ、パイン にんじん、にんにく しょうが、かんでん わかめ	しょうゆ	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	521 kcal 20.4 g 16.4 g 282 mg	
8 (水)	肉団子スープ 〜 ブロッコリーと人参の昆布和え わかめごはん みかん	米、ホットケーキ粉 マーガリン、砂糖 はるさめ、片栗粉 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん みかん、塩こんぶ ほうれんそう いちごジャム ブロッコリー しめじ	コンソメ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 桜クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	514 kcal 17.8 g 16.4 g 238 mg	
9 (木)	カレイのごま照り焼き もも 〜 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	たまねぎ、にんじん もも、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 クリームサンドビスケット 牛乳 にゅうめん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	525 kcal 23.9 g 13.5 g 220 mg	
10 (金)	肉うどん 〜 三色ナムル バナナ	干しうどん、米 ごま油	牛乳、豚小間肉 かつお節	バナナ、はくさい ほうれんそう にんじん、もやし しめじ、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 おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	514 kcal 16.9 g 16.8 g 218 mg	
11 (土)	ハヤシライス 〜 マカロニサラダ 牛乳 パイン	米、マヨドレ、油 マカロニ	牛乳、豚小間肉	えだまめ、にんじん たまねぎ、パイン しめじ、コーン	ハヤシルウ 食塩	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 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	523 kcal 18.1 g 20.7 g 189 mg	
12 (日)	休日保育						麦茶 塩せんべい 麦茶 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	63 kcal 1.2 g 0.8 g 32 mg
13 (月)	鶏ひき肉と豆腐の落とし揚げ みかん 〜 ほうれん草と人参のおかか和え ごはん お麩とわかめのみそ汁	米、ホットケーキ粉 片栗粉、小麦粉 油、焼ふ	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) きな粉	ほうれんそう たまねぎ、みかん かつお節、にんじん わかめ	中華だしの素 食塩、しょうゆ	牛乳 クラッカー 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	525 kcal 20.3 g 14.3 g 287 mg	
14 (火)	ハンバーグ もも 〜 切り干し大根のサラダ ごはん キャベツともやしのみそ汁	米、パン粉、油 小麦粉、砂糖 ごま油	牛乳、豚ひき肉 いわし(煮干し) 米みそ	たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん みかん、キャベツ もやし、きゅうり	ケチャップ ウスターソース 食塩、しょうゆ 酢	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	511 kcal 20.7 g 19.0 g 244 mg	
15 (水)	スープスパゲティー 〜 キャベツと人参の昆布和え みかん	スパゲティ、米 油	牛乳、ベーコン	たまねぎ、にんじん ブロッコリー しめじ、キャベツ ほうれんそう みかん、ピーマン にんにく 塩こんぶ	しょうゆ、コンソメ 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	518 kcal 17.3 g 15.3 g 209 mg	
16 (木)	鶏肉の青のり焼き パイン 〜 ブロッコリーと人参のごま和え ごはん 豆腐となめこのみそ汁	米、マカロニ マヨドレ、片栗粉 砂糖	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐 鶏むね肉、米みそ いわし(煮干し) きな粉、ごま	ブロッコリー なめこ、パイン にんじん、あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 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	519 kcal 22.5 g 19.2 g 255 mg	

