


| 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 火 木 火 | 肉じゃがもも （ブロッコリーと人参のごま和え） ごはん 高野豆腐としめじのみそ汁 | 米、干しうどん じゃがいも、砂糖 てんぷら粉、油 | 牛乳、豚小間肉 米みそ、かまぼこ 凍り豆腐、ごま いわし(煮干し) | たまねぎ、にんじん ブロッコリー、もも しめじ、わかめ | かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩 | 麦茶 甘辛せんべい 牛乳 冷やしたぬきうどん | エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 268 mg |
| 2 水 火 | 肉団子スープ （カミカミサラダ） えだ豆ごはん みかん | 米、ほろさめ 片栗粉、マシュマロ コーンフレーク | 牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐 鶏ひき肉 | すいか、たまねぎ にんじん、みかん ほうれんそう きゅうり、しめじ えだまめ、たくあん 切り干しだいこん 塩こんぶ | コンソメ、食塩 しょうゆ、酢 | 牛乳 塩せんべい <幼稚園部> 牛乳 マシュマロコーンフレーク <保育部部> 牛乳・スイカ・ビスケット | エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 261 mg |
| 3 木 火 | ひと口チキンカツ パイン （きゅうりの酢の物） ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 | 米、小麦粉、油 パン粉、砂糖 上新粉、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉 鶏むね肉、米みそ いわし(煮干し) | たまねぎ、なす きゅうり、パイン もやし、にんじん にら、コーン わかめ | かつおだし汁 中濃ソース、酢 食塩、しょうゆ | 牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 チヂミ | エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 11.3 g カルシウム 243 mg |
| 4 金 火 | 豚肉とキャベツのみそ炒め もも （スパゲティサラダ） ごはん 豆腐とオクラのすまし汁 | 米、スパゲティ 焼ふ、マヨドレ 砂糖、マーガリン 油 | 牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 米みそ | キャベツ、たまねぎ にんじん、もも きゅうり、オクラ コーン | 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 510 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.5 g カルシウム 221 mg |
| 5 土 火 | ビビンバ井 （かぼちゃの煮つけ） 中華スープ バナナ | 米、砂糖、ごま油 油、ホットケーキ粉 | 牛乳、豚ひき肉 | ほうれんそう バナナ、かぼちゃ もやし、たまねぎ にんじん、しめじ えだまめ、コーン にんにく、しょうが | しょうゆ、食塩 中華だしの素 みりん | 牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャム蒸しパン | エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 231 mg |
| 7 月 火 | 七夕そうめん パイン （カットしゅうまい） ブロッコリーと人参のマヨ和え わかめおにぎり(幼稚園部) | そうめん、米 マヨドレ、ごま油 しゅうまいの皮 片栗粉 | 牛乳、カルピス ハム、鶏ひき肉 木綿豆腐 | パイン、にんじん ブロッコリー たまねぎ、オクラ しいたけ、ゼラチン みかん、しょうが コーン | 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 七夕ゼリー | エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 220 mg |
| 8 火 木 | ひき肉の野菜炒め みかん （マカロニサラダ） ごはん わかめとえのきのみそ汁 | 米、食パン、油 マヨドレ、砂糖 | 牛乳、豚ひき肉 米みそ いわし(煮干し) | たまねぎ、キャベツ にんじん、みかん きゅうり、もやし えのきたけ ピーマン、しょうが ブルーベリージャム わかめ | 食塩 | 牛乳 塩せんべい 牛乳 ジャムサンド | エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 251 mg |
| 9 水 火 | 豚丼 （ひじき煮） ほうれん草ともやしのみそ汁 もも | 米、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 もやし、ひじき ほうれんそう しょうが | しょうゆ、みりん 食塩 | 牛乳 甘辛せんべい 牛乳 えだ豆 ビスケット | エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 284 mg |
| 10 木 火 | デミグラスソースハンバーグ ごはん （冷やしトマト） みかん コーンバター キャベツと油揚げのみそ汁 | 米、パン粉、砂糖 マーガリン、油 | 牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ | たまねぎ、みかん トマト、コーン もも、パイン わかめ、キャベツ | ハヤシルー 食塩 | 麦茶 ビスケット 牛乳 フルーツポンチ | エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 247 mg |
| 11 金 火 | 白身魚のフライ パイン （オクラの納豆和え） ごはん 豆腐としめじのみそ汁 | じゃがいも、米 小麦粉、パン粉 油、上新粉 | 牛乳、たら 絹ごし豆腐 米みそ、かつお節 いわし(煮干し) 挽きわり納豆 | にんじん、しめじ パイン、オクラ あおのり | 中濃ソース ケチャップ しょうゆ、食塩 ウスターソース | 牛乳 塩せんべい 牛乳 たこ焼きポテト | エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 267 mg |
| 12 土 火 | 焼きそば （フランクフルト） ポイルブロッコリー | 焼きそばめん マヨドレ、砂糖、油 | 牛乳、豚小間肉 フランクフルト | ブロッコリー もやし、にんじん キャベツ | 焼きそばソース | 牛乳 クラッカー 牛乳 ビスケット ミニゼリー | エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 25.1 g カルシウム 223 mg |
| 14 月 火 | マーボー豆腐茄子 みかん （春雨サラダ） ごはん オクラとコーンのスープ | 米、ホットケーキ粉 ほろさめ、砂糖 マーガリン、片栗粉 油、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、赤みそ ごま | たまねぎ、なす みかん、きゅうり にんじん、オクラ にんにく、しょうが | しょうゆ、食塩 コンソメ、酢 | 麦茶 甘辛せんべい 牛乳 クッキー | エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.4 g カルシウム 240 mg |
| 15 火 木 | 豚肉のみそ焼き もも （ブロッコリーと人参のおかか和え） ごはん けんちん汁 | 米、油、片栗粉 | 牛乳、豚小間肉 米みそ、かつお節 | たまねぎ、にんじん ブロッコリー、ねぎ もも、だいこん | 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 ポテトフライ | エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 200 mg |

幼稚園部は、スイカ
割りをした後に
食べます。



献立表

| 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 | | |
| 16 | ミートソーススパゲティ (ポテトサラダ 水 ほうれん草とコーンのスープ 木 パイン) | スパゲティ、油 じゃがいも、米 マヨドレ、小麦粉 | 牛乳、豚ひき肉 | トマトピューレ たまねぎ、にんじん パイン、きゅうり もやし、コーン ほうれんそう | ケチャップ ウスターソース 中華だしの素 食塩 | 牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 わかめおにぎり | エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 205 mg |
| 17 | カレーライス (ひじきの白和え 木 牛乳 木 みかん) | 米、じゃがいも 砂糖、油 | 牛乳、豆乳 豚小間肉、きな粉 木綿豆腐、アガー | たまねぎ、にんじん みかん、コーン ひじき | カレールー しょうゆ | 牛乳 甘辛せんべい 麦茶 豆花 | エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.6 g カルシウム 244 mg |
| 18 | 鶏の唐揚げ もも (ほうれん草と人参のおかか和え 金 ごはん 木 キャベツともやしのみそ汁) | 米、ホットケーキ粉 片栗粉、油 | 牛乳、鶏もも肉 米みそ、かつお節 ホイップクリーム いわし(煮干し) | ほうれんそう にんじん、キャベツ もも、にんにく しょうが、もやし | しょうゆ、食塩 | 牛乳 ビスケット 牛乳 パンケーキ | エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.1 g カルシウム 280 mg |
| 19 | ひき肉チャーハン (三色ナムル 土 春雨スープ 木 パイン) | 米、マヨドレ、油 はるさめ、ごま油 マシュマロ | 牛乳、豚ひき肉 | たまねぎ、もやし にんじん、しめじ ピーマン、パイン ほうれんそう コーン | しょうゆ、食塩 中華だしの素 | 牛乳 ウエハース 牛乳 マシュマロサンド | エネルギー 506 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 207 mg |
| 22 | 三色丼 (ブロッコリーのゆかり和え 火 豆腐とわかめのみそ汁 木 みかん) | 米、砂糖、油 | 牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ いわし(煮干し) 絹ごし豆腐 | りんご天然果汁 ほうれんそう ブロッコリー にんじん、みかん もやし、アガー しょうが、わかめ | かつおだし汁 しょうゆ、食塩 | 牛乳 クラッカー 牛乳 りんごゼリー 塩せんべい | エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.0 g カルシウム 268 mg |
| 23 | 鶏肉の青のり焼き もも (ツナサラダ 水 ごはん 木 ほうれん草としめじのみそ汁) | 米、食パン マヨドレ、片栗粉 マカロニ、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉 鶏むね肉、米みそ いわし(煮干し) ツナ、きな粉 | キャベツ、もも もやし、きゅうり しめじ、あおのり ほうれんそう コーン | しょうゆ、食塩 | 牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マカロニきな粉 | エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.8 g カルシウム 238 mg |
| 24 | 豚肉の生姜焼き パイン (オクラと人参のおかか和え 木 ごはん 木 なすと油揚げのみそ汁) | 米、片栗粉、油 コーンフレーク | 牛乳、豚小間肉 米みそ、かつお節 いわし(煮干し) 油揚げ | たまねぎ、なす キャベツ、パイン にんじん、しょうが オクラ | しょうゆ、みりん | 牛乳 ビスケット 麦茶 コーンフレーク | エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.1 g カルシウム 260 mg |
| 25 | 鶏ひき肉と豆腐の落とし揚げ みかん (ほうれん草とトマトのツナサラダ 金 ごはん 木 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 ホットケーキ粉 | 牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、ツナ 米みそ いわし(煮干し) | どうもろこし たまねぎ、にんじん ほうれんそう トマト、みかん わかめ、コーン | しょうゆ、食塩 中華だしの素 | 麦茶 塩せんべい 牛乳 どうもろこし(幼稚園・めろん組) どうもろこしパンケーキ(もも組・いちご組) | エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.8 g カルシウム 289 mg |
| 26 | ハヤシライス (切り干し大根のサラダ 土 牛乳 木 もも) | 米、そうめん、油 砂糖 | 牛乳、豚小間肉 ハム | たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん しめじ、もも ほうれんそう コーン、きゅうり | かつおだし汁 ハヤシルウ しょうゆ、みりん 食塩、酢 | 牛乳 小魚せんべい 麦茶 彩りそうめん | エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.9 g カルシウム 200 mg |
| 28 | マーボー豆腐丼 (キャベツのゆかり和え 月 わかめスープ 木 みかん) | 米、片栗粉、砂糖 ごま油 | 木綿豆腐 豚ひき肉、赤みそ 生クリーム 鶏ひき肉 | たまねぎ、キャベツ みかん、もやし わかめ、もも パイン、しいたけ にんにく、しょうが ねぎ | しょうゆ、食塩 中華だしの素 | 牛乳 塩せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ | エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 194 mg |
| 29 | 切り干し大根のハンバーグ パイン (かぼちゃのサラダ 火 ごはん 木 ほうれん草と油揚げのみそ汁) | 米、小麦粉、砂糖 マヨドレ | 牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、米みそ 絹ごし豆腐 豚小間肉 いわし(煮干し) かつお節、油揚げ | たまねぎ、かぼちゃ にんじん、キャベツ ほうれんそう パイン、えだまめ 切り干しだいこん コーン | かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中濃ソース | 麦茶 ビスケット 牛乳 お好み焼き | エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.0 g カルシウム 297 mg |
| 30 | 夏野菜カレーライス (ほうれん草の白和え 水 牛乳 木 もも) | 米、じゃがいも ホットケーキ粉 砂糖 | 牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、きな粉 | たまねぎ、にんじん もも、ピーマン ほうれんそう コーン | カレールー しょうゆ | 牛乳 甘辛せんべい 麦茶 きな粉蒸しパン | エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 241 mg |
| 31 | なすのミートソーススパゲティ (ブロッコリーと人参の昆布和え 木 野菜スープ 木 パイン) | スパゲティ、米、油 小麦粉 | 牛乳、豚ひき肉 かつお節 | たまねぎ、キャベツ トマトピューレ にんじん、なす ブロッコリー パイン、塩こんぶ | ケチャップ ウスターソース しょうゆ、コンソメ 食塩 | 牛乳 クラッカー 牛乳 おかかおにぎり | エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.6 g カルシウム 246 mg |

※食材の都合により、献立が変更する場合があります。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。

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)
マシュマロサンド → ジェムクラッカー
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ことがあります。)

※休日保育は、おやつのみ提供しています。

0歳児: 赤ちゃんおせんべいなど
1歳児以上: 牛乳・おせんべい・ビスケット・ミニゼリーなど

