

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	脂質
1 (金)	こいのぼりごはん スパゲティーサラダ 大根と油揚げのみそ汁 みかん	米、春巻きの皮 スパゲティ、砂糖 マヨドレ、油	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉 さけフレーク 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	ほうれんそう だいこん、たまねぎ りんごジャム みかん、きゅうり にんじん、えだまめ コーン、しょうが	しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 かぶとパイ いちご組:こいのぼりパン	530 kcal	21.2 g	16.0 g	269 mg
2 (土)	きつねうどん しゅうまい かぼちゃの煮つけ バナナ	干しうどん、米 砂糖	牛乳、さけフレーク 油揚げ、ごま しゅうまい	バナナ、かぼちゃ にんじん、しめじ ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	牛乳 クラッカー 牛乳 鮭おにぎり	528 kcal	18.0 g	12.5 g	232 mg
3 (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	58 kcal	1.3 g	0.1 g	7 mg
4 (月)	休日保育					麦茶 甘辛せんべい 麦茶 ビスケット ミニゼリー	63 kcal	1.2 g	0.8 g	32 mg
5 (火)	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	58 kcal	1.3 g	0.1 g	7 mg
6 (水)	休日保育					麦茶 塩せんべい 麦茶 ビスケット ミニゼリー	63 kcal	1.2 g	0.8 g	32 mg
7 (木)	鶏の唐揚げ ブロッコリーとコーンの和え物 ごはん キャベツともやしのみそ汁	米、片栗粉、油 コーンフレーク マーガリン マヨドレ マシュマロ	牛乳、鶏もも肉 いわし(煮干し) 米みそ	ブロッコリー キャベツ、パイン にんじん、もやし コーン、にんにく しょうが	しょうゆ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マシュマロコーンフレーク	528 kcal	19.3 g	19.0 g	233 mg
8 (金)	カレーライス ほうれん草の白和え 牛乳 みかん	米、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐	りんご天然果汁 たまねぎ、にんじん ほうれんそう みかん、かんてん コーン	カレールー しょうゆ	牛乳 小魚せんべい 麦茶 りんごゼリー ビスケット	515 kcal	16.0 g	16.1 g	247 mg
9 (土)	ひき肉チャーハン 切り干し大根のサラダ 春雨スープ もも	米、はるさめ、油 砂糖、ごま油 マシュマロ	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん しめじ、ピーマン もも、きゅうり 切り干しだいこん コーン	しょうゆ、食塩 中華だしの素 酢	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 マシュマロサンド	511 kcal	16.2 g	13.0 g	206 mg
10 (日)	休日保育					麦茶 甘辛せんべい 麦茶 ビスケット ミニゼリー	63 kcal	1.2 g	0.8 g	32 mg
11 (月)	ひじきの和風ハンバーグ ほうれん草と人参のおかか和え ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米、ホットケーキ粉 じゃがいも、砂糖 油	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ 木綿豆腐 ホイップクリーム いわし(煮干し) かつお節	たまねぎ、にんじん ほうれんそう みかん、ひじき わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 パンケーキ バナナケーキ	513 kcal	20.1 g	14.3 g	305 mg
12 (火)	回鍋肉 春雨サラダ ごはん 中華スープ	米、焼ふ、砂糖 はるさめ、ごま油 マーガリン 片栗粉	牛乳、豚小間肉 米みそ	たまねぎ、にんじん キャベツ、しめじ パイン、きゅうり ピーマン、にんにく しょうが	しょうゆ、食塩 ウスターソース 中華スープ、酢 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 お麩ラスク	532 kcal	16.4 g	21.8 g	197 mg
13 (水)	白身魚のフライ ブロッコリーのゆかり和え ごはん 豆腐とほうれん草のみそ汁	米、じゃがいも パン粉、小麦粉 油、砂糖、上新粉	牛乳、かれい 絹ごし豆腐 いわし(煮干し) 米みそ	ほうれんそう ブロッコリー、もも もやし	みりん、食塩 中濃ソース	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 芋もち田楽	514 kcal	23.1 g	11.5 g	280 mg
14 (木)	肉豆腐 キャベツの納豆和え ごはん わかめとえのきのみそ汁	米、ホットケーキ粉 砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐 豚小間肉、米みそ 挽きわり納豆 いわし(煮干し) きな粉、かつお節	キャベツ、たまねぎ にんじん、みかん えのきたけ、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 きな粉ドーナツ	529 kcal	21.3 g	17.3 g	302 mg
15 (金)	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ 野菜スープ パイン	スパゲティ、米 じゃがいも、油 マヨドレ、小麦粉	牛乳、豚ひき肉 かつお節	たまねぎ、にんじん トマトピューレ ほうれんそう パイン、コーン きゅうり	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、食塩 コンソメ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかかおにぎり	538 kcal	21.4 g	15.7 g	210 mg
16 (土)	ビビンバ ブロッコリーと人参のごま和え 豆腐と油揚げのみそ汁 バナナ	米、ホットケーキ粉 砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐、ごま 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	ほうれんそう バナナ、もやし にんじん、にんにく ブロッコリー いちごジャム しょうが	しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャム蒸しパン	532 kcal	21.8 g	16.1 g	314 mg
17 (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	58 kcal	1.3 g	0.1 g	7 mg

