

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	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	午後おやつ	
1 (水)	豚肉のみそ焼き みかん ブロッコリーと人参のごま和え ごはん けんちん汁	米、焼ふ、砂糖 マーガリン、片栗粉	牛乳、豚小間肉 米みそ、ごま	すいか、たまねぎ ブロッコリー、ねぎ にんじん、みかん 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 <保育部> 牛乳 スイカ クリームサンドビスケット <幼稚部> 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.3 g カルシウム 210 mg
2 (木)	ひと口チキンカツ パイ 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 パン粉、油 上新粉、砂糖 ごま油	牛乳、鶏もも肉 いわし(煮干し) 米みそ	たまねぎ、きゅうりも やし、なす パイ、にんじん コーン、にら わかめ	かつおだし汁 中濃ソース しょうゆ、酢 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 チヂミ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.3 g カルシウム 236 mg
3 (金)	肉じゃが もも オクラと人参のおかか和え ごはん 高野豆腐としめじのみそ汁	米、じゃがいも コーンフレーク マーガリン、砂糖 油、マシュマロ	牛乳、豚小間肉 米みそ、凍り豆腐 いわし(煮干し) かつお節	たまねぎ、オクラ にんじん、もも しめじ	しょうゆ、みりん	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.3 g カルシウム 262 mg
4 (土)	ハヤシライス ほうれん草とコーンのソテー 牛乳 みかん	米、油、マーガリン	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、しめじ ほうれんそう みかん、コーン	ハヤシルー 食塩	牛乳 小魚せんべい 麦茶 ブルーチェ ウエハース	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 21.7 g カルシウム 303 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 58 kcal たんぱく質 1.3 g 脂 質 0.1 g カルシウム 7 mg
6 (月)	豚丼 ひじき煮 ほうれん草としめじのみそ汁 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 ほうれんそう もも、にんじん もやし、ひじき しょうが、しめじ	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 514 kcal たんぱく質 515.0 g 脂 質 16.6 g カルシウム 285 mg
7 (火)	七夕そうめん パイ 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(幼稚部・職員)	そうめん、米 マヨドレ、片栗粉 しゅうまいの皮 ごま油	牛乳、カルピス 鶏ひき肉、ハム 木綿豆腐	ブロッコリー たまねぎ、パイ コーン、にんじん オクラ、しいたけ みかん、かんでん しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 みりん	牛乳 クラッカー 牛乳 七夕ゼリー	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.7 g カルシウム 222 mg
8 (水)	ひき肉の野菜炒め もも 切り干し大根のサラダ ごはん お麩とわかめのみそ汁	米、食パン、焼ふ 砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ もやし、もも にんじん、きゅうり ブルーベリージャムビー マン、コーン 切り干しだいこん しょうが、わかめ	しょうゆ、酢 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 260 mg
9 (木)	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、油 コーンフレーク 砂糖、マーガリン	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、トマト コーン、キャベツ みかん	食塩、ケチャップ ウスターソース	牛乳 ビスケット 麦茶 コーンフレーク	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 241 mg
10 (金)	白身魚のフライ パイ 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 パン粉、小麦粉 油、上新粉、砂糖	牛乳、たら 網ごし豆腐 挽きわり納豆 米みそ、かつお節 いわし(煮干し)	オクラ、しめじ にんじん、パイ 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 515 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.5 g カルシウム 279 mg
11 (土)	焼きそば ボイルブロッコリー わかめスープ ミニゼリー	焼きそばめん マヨドレ、砂糖、油	牛乳、豚小間肉 ごま	ブロッコリー たまねぎ、もやし キャベツ、にんじん わかめ	焼きそばソース 中華だしの素	牛乳 クラッカー 牛乳 ビスケット 塩せんべい	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 230 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 63 kcal たんぱく質 1.2 g 脂 質 0.8 g カルシウム 32 mg
13 (月)	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、はるさめ 片栗粉、砂糖 ごま油	アイスクリーム 木綿豆腐、赤みそ 豚ひき肉 鶏ひき肉	たまねぎ、なす みかん、オクラ きゅうり、にんじん もやし、コーン にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩 コンソメ 酢、食塩	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 アイスクリーム ウエハース	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.9 g カルシウム 237 mg
14 (火)	鶏の唐揚げ 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、ホットケーキ粉 片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉 ホイップクリーム 米みそ、かつお節 いわし(煮干し)	ほうれんそう キャベツ、もも にんじん、もやし にんにく、しょうが	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 537 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.5 g カルシウム 285 mg
15 (水)	ミートソーススパゲティ パイ ポテトサラダ 春雨スープ パイ	スパゲティ、米 じゃがいも、油 マヨドレ、小麦粉 はるさめ	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん トマトピューレ しめじ、パイ きゅうり、コーン	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 522 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.3 g カルシウム 199 mg
16 (木)	カレーライス ひじきの白和え 牛乳 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 かんでん	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 クラッカー 麦茶 豆花	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 234 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	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	午後おやつ	
17 (金)	肉団子スープ (キャベツのゆかり和え えだ豆ごはん もも)	米、油、はるさめ 片栗粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ しめじ、もやし ほうれんそう、もも にんじん、えだまめ	コンソメ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 223 mg
18 (土)	ひき肉チャーハン マカロニサラダ オクラともやしのスープ パイン	米、マカロニ マヨドレ、油 マシュマロ	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん ピーマン、パイン きゅうり、オクラ もやし	しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 190 mg
19 (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
20 (月)	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 63 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 0.8 g カルシウム 32 mg
21 (火)	三色丼 (ブロッコリーと人参の昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁 みかん)	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 米みそ、鶏ひき肉 いわし(煮干し)	りんご天然果汁 ほうれんそう にんじん、みかん ブロッコリー たまねぎ、しょうが かんでん、わかめ 塩こんぶ	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 512 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.0 g カルシウム 281 mg
22 (水)	切り干し大根のハンバーグ パイン (かぼちゃのサラダ ごはん ほうれん草ともやしのみそ汁)	米、小麦粉 マヨドレ、砂糖	牛乳、かつお節 木綿豆腐、米みそ 鶏ひき肉 豚ひき肉 絹ごし豆腐 豚小間肉 いわし(煮干し)	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、パイン ほうれんそう キャベツ、もやし 切り干しだいこん コーン、えだまめ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 焼きそばソース	牛乳 小魚せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 282 mg
23 (木)	豚肉の生姜焼き もも (キャベツと人参のごま和え ごはん なすと油揚げのみそ汁)	米、マカロニ 砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚小間肉 米みそ、きな粉 いわし(煮干し) 油揚げ、ごま	たまねぎ、キャベツ にんじん、しょうが なす、もも	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.6 g カルシウム 255 mg
24 (金)	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 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、ホットケーキ粉	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) ツナ	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	牛乳 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 513 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.9 g カルシウム 287 mg
25 (土)	ビビンバ丼 (ブロッコリーと人参のおかか和え 中華スープ パイン)	米、ホットケーキ粉 砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉 かつお節	ほうれんそう もやし、にんじん ブロッコリー たまねぎ、しめじ パイン、コーン にんにく、しょうが えだまめ	しょうゆ、中華 だしの素、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.6 g カルシウム 264 mg
26 (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
27 (月)	マーボー豆腐丼 (三色ナムル わかめスープ みかん)	米、片栗粉、砂糖 ごま油	木綿豆腐、赤みそ 生クリーム 豚ひき肉、ごま 鶏ひき肉	たまねぎ、もやし みかん、にんじん ほうれんそう 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	牛乳 塩せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 20.3 g カルシウム 114 mg
28 (火)	鶏肉の青のり焼き もも (ツナサラダ ごはん オクラとしめじのみそ汁)	米、じゃがいも マヨドレ、砂糖 上新粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉 米みそ、ツナ いわし(煮干し)	キャベツ、オクラ もも、きゅうり しめじ、もやし コーン、あおのり	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 534 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.5 g カルシウム 257 mg
29 (水)	夏野菜カレーライス (ほうれん草の白和え 牛乳 パイン)	米、じゃがいも ホットケーキ粉 マーガリン、砂糖 油	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん ほうれんそう パイン、なす ピーマン、コーン	カレーウ しょうゆ	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 クッキー	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 242 mg
30 (木)	なすの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 鶏ひき肉 かつお節	たまねぎ、にんじん トマトピューレ なす、塩こんぶ みかん、きゅうり 切り干しだいこん たくあん、きゅうり	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、コンソメ 酢、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 223 mg
31 (金)	回鍋肉 パイン (ブロッコリーのゆかり和え ごはん わかめとえのきのすまし汁)	米、ホットケーキ粉 砂糖、片栗粉 ごま油	牛乳、豚小間肉 きな粉、米みそ	たまねぎ、キャベツ ブロッコリー パイン、にんじん もやし、えのきたけ ピーマン、にんにく しょうが、わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ウスターソース	牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 20.3 g カルシウム 231 mg

※食材の都合により、献立が変更となる場合があります。その際は、ホワイトボード等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
クラッカー
マシュマロコーンフレーク
お誕生日ケーキ

→ 白湯
→ ビスケット
→ パナナ・野菜リング
→ フルーツパンケーキ

せんべい(小魚・甘辛・塩)
マシュマロサンド
ジャムサンド
(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。)

→ 赤ちゃんおせんべい又は、野菜リング
→ ヨーグルト・おせんべい
→ ジャムパン