

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 (土)	えだ豆とツナのスパゲティー (土) かぼちゃのサラダ オクラとコーンのスープ パイン	スパゲティ、米 マヨドレ	牛乳、ツナ さけフレーク ツナ水煮缶	たまねぎ、もやし パイン、オクラ きゅうり、にんじん えだまめ、コーン あおのり、にんにく	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 塩せんべい 牛乳 スイカおにぎり	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.0 g カルシウム 225 mg
2 (日)	休日保育					麦茶 ビスケット 麦茶 甘辛せんべい 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
3 (月)	マーボー豆腐茄子 もも (月) ブロッコリーのゆかり和え ごはん 春雨スープ	米、ホットケーキ粉 片栗粉、砂糖 油、ごま油	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、赤みそ ホイップクリーム 鶏ひき肉	たまねぎ、もやし ブロッコリー、なす もも、もやし しめじ、コーン にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 ビスケット 牛乳 パンケーキ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.1 g カルシウム 255 mg
4 (火)	ひと口チキンカツ パイン (火) オクラの納豆和え ごはん ほうれん草ともやしのみそ汁	米、マシュマロ 小麦粉、パン粉 油、上新粉 コーンフレーク マーガリン	牛乳、鶏もも肉 米みそ、かつお節 挽きわり納豆 いわし(煮干し)	オクラ、にんじん ほうれんそう パイン、もやし	中濃ソース 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	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 274 mg
5 (水)	カレーライス (水) ツナサラダ フルーチェ	米、じゃがいも 油	牛乳、豚小間肉 ツナ	キャベツ、たまねぎ にんじん、もやし きゅうり、ピーマン コーン	カレールー しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 麦茶 ミニゼリー ビスケット	エネルギー 530 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 17.3 g カルシウム 130 mg
6 (木)	ひき肉の野菜炒め みかん (木) スパゲティーサラダ ごはん わかめとえのきのみそ汁	米、食パン、砂糖 スパゲティ、油 マヨドレ	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 にんじん、みかん ブルーベリージャム きゅうり、もやし えのきたけ ピーマン、コーン しょうが、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.7 g カルシウム 254 mg
7 (金)	肉団子スープ (金) ブロッコリーと人参の昆布和え えだ豆ごはん パイン	米、片栗粉 はるさめ、砂糖 じゃがいも	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、ごま 鶏ひき肉、米みそ	たまねぎ、にんじん ほうれんそう えだまめ、しめじ ブロッコリー パイン	コンソメ、食塩 しょうゆ、みりん	牛乳 クラッカー 牛乳 芋もち田楽	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.1 g カルシウム 267 mg
8 (土)	ビビンバ丼 (土) かぼちゃの煮つけ 中華スープ もも	米、ホットケーキ粉 砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉 きな粉	もやし、たまねぎ ほうれんそう えだまめ、しめじ にんじん、コーン かぼちゃ、もも 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 小魚せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 253 mg
9 (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
10 (月)	タンドリーチキン パイン (月) ポテトサラダ ごはん 豆腐とわかめのみそ汁	米、干しうどん じゃがいも マヨドレ てんぷら粉	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト、米みそ いわし(煮干し) かまぼこ	きゅうり、にんじん パイン、わかめ ねぎ、にんにく しょうが	かつおだし汁 ケチャップ しょうゆ、みりん 食塩、カレー粉	牛乳 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 22.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 272 mg
11 (火)	休日保育					麦茶 ビスケット 麦茶 小魚せんべい 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
12 (水)	豚丼 (水) ほうれん草の白和え キャベツとしめじのみそ汁 もも	米、ホットケーキ粉 片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐 ヨーグルト、米みそ いわし(煮干し) カルピス	たまねぎ、キャベツ ほうれんそう もも、しめじ にんじん、コーン ブルーベリージャム しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 カルピスパンケーキ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 335 mg
13 (木)	ミートソーススパゲティー (木) ブロッコリーとツナのサラダ オクラとコーンのスープ みかん	スパゲティ、米 小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、ツナ	たまねぎ、にんじん トマトピューレ ブロッコリー みかん、オクラ コーン	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、食塩 コンソメ	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 523 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.5 g カルシウム 212 mg
14 (金)	ハヤシライス (金) ネバネバ和え 牛乳 バナナ	米、油	牛乳、豚小間肉 挽きわり納豆	たまねぎ、オクラ バナナ、えだまめ なめこ、にんじん しめじ	ハヤシルー しょうゆ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 えだ豆 ビスケット	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.4 g カルシウム 241 mg
15 (土)	ひき肉チャーハン (土) ほうれん草と人参のごま和え えだ豆とえのきのスープ パイン	米、油、砂糖 マシュマロ	牛乳、豚ひき肉 すりごま	たまねぎ、ピーマン ほうれんそう にんじん、パイン えのきたけ コーン、えだまめ	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 小魚せんべい 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 230 mg
16 (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
17 (月)	じゃがいものそぼろ煮 みかん (月) 三色ナムル ごはん お糰子とわかめのみそ汁	米、じゃがいも 砂糖、焼ふ、油 ごま油	アイスクリーム 豚ひき肉、米みそ 鶏ひき肉 いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ ほうれんそう みかん、もやし わかめ	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クラッカー 麦茶 アイスクリーム ウエハース	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 273 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	
18 (火)	豚肉とキャベツのみそ炒め　もも 切り干し大根のサラダ ごはん ほうれん草とえのきのみそ汁	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉 いわし(煮干し) 米みそ	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり ほうれんそう もも、きゅうり えのきたけ 切り干しだいこん	しょうゆ、みりん 酢、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.4 g カルシウム 278 mg
19 (水)	白身魚のフライ　みかん ブロッコリーと人参のごま和え ごはん なすと油揚げのみそ汁	米、小麦粉、油 ホットケーキ粉 パン粉	牛乳、たら、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ、ごま	とうもろこし ブロッコリー、なす みかん、にんじん コーン	中濃ソース しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 とうもろこし(幼稚園・めろん組) とうもろこし/パンケーキ(もも組・いちご組)	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 11.2 g カルシウム 255 mg
20 (木)	ひまわりライス(ハンバーグ・ピラフ)パイ ほうれん草とトマトのツナサラダ 豆腐とオクラのスープ	米、パン粉 グラニュー糖、油 ごま油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 鶏ひき肉、ツナ	アセロラ果汁 たまねぎ、にんじん ほうれんそう トマト、パイ オクラ、えだまめ かんてん、コーン	ケチャップ 中華だしの素 しょうゆ、食塩 コンソメ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 おひさまゼリー 甘辛せんべい	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.2 g カルシウム 254 mg
21 (金)	豚肉の生姜焼き　もも キャベツのゆかり和え ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも 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)	たまねぎ、キャベツ もやし、もも しょうが、わかめ	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.0 g カルシウム 257 mg
22 (土)	冷やし中華 しゅうまい ボイルブロッコリー バナナ	中華めん、米 マヨドレ、ごま油	牛乳、ハム さけフレーク しゅうまい	バナナ、もやし きゅうり、コーン ブロッコリー えだまめ、わかめ	しょうゆ、みりん 中華だしの素 酢	牛乳 塩せんべい 牛乳 えだ豆と鮭おにぎり	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.6 g カルシウム 222 mg
23 (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	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
24 (月)	マーボー豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ みかん	米、はるさめ 片栗粉、砂糖 スポンジケーキ ごま油	木綿豆腐、赤みそ 豚ひき肉、ごま 生クリーム 鶏ひき肉	たまねぎ、みかん きゅうり、にんじん もも、パイ ねぎ、しいたけ にんにく、しょうが わかめ	しょうゆ、食塩 中華だしの素 酢	牛乳 ビスケット 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 18.2 g カルシウム 89 mg
25 (火)	鶏肉の青のり焼き　もも ひじきの白和え ごはん キャベツと油揚げのみそ汁	米、マヨドレ、焼ふ 砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ	キャベツ、もも にんじん、コーン ひじき、あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 22.1 g カルシウム 259 mg
26 (水)	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 バナナ	スパゲティ、米 小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ トマトピューレ にんじん、なす キャベツ、きゅうり 切り干しだいこん たくあん、塩こんぶ	ケチャップ ウスターソース コンソメ、しょうゆ 酢、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.1 g カルシウム 220 mg
27 (木)	豚肉のみそ焼き　パイ ブロッコリーとコーンの和え物 ごはん とうがん汁	米、マヨドレ 油、片栗粉 グラニュー糖	牛乳、豚小間肉 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、とうが んブロッコリー パイ、にんじん しめじ、ねぎ コーン、みかん オレンジ果汁 かんてん	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 ひまわりゼリー	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.8 g カルシウム 198 mg
28 (金)	夏野菜カレーライス マカロニサラダ 牛乳 みかん	米、じゃがいも マカロニ、砂糖 マヨドレ	牛乳、豆乳 豚小間肉、きな粉 かんてん	たまねぎ、にんじん みかん、なす きゅうり、ピーマン	カレールー、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 麦茶 豆花	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.4 g カルシウム 213 mg
29 (土)	豚肉の塩だれ炒め　パイ ほうれん草と人参のおかか和え ごはん お麩とオクラのみそ汁	米、食パン、砂糖 マーガリン、油 片栗粉、焼ふ	牛乳、豚小間肉 米みそ、かつお節 いわし(煮干し)	たまねぎ、にんにく ほうれんそう パイ、オクラ にんじん	中華だしの素 しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガートースト	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.0 g カルシウム 301 mg
30 (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
31 (月)	三色丼 ひじき煮 なすと玉ねぎのみそ汁 もも	米、砂糖、油 コーンフレーク	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ	ほうれんそう にんじん、たまねぎ なす、もも、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 麦茶 コーンフレーク	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.3 g カルシウム 277 mg

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。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。

- 麦茶

クラッカー

マシュマロコーンフレーク

アイスクリーム
- 白湯

→ ビスケット

→ バナナ・野菜リング

→ ウエハース
- せんべい(小魚・甘辛・塩)

マシュマロサンド

ジャムサンド

お誕生日ケーキ
- 赤ちゃんおせんべい又は、野菜リング

→ バナナきな粉

→ ジャムパン

→ フルーツパンケーキ

