

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 (火)	鶏肉の青のり焼き　みかん （ ） ブロッコリーと人参の昆布和え ごはん （ ） キャベツともやしのみそ汁	米、マカロニ マヨドレ、砂糖	牛乳、鶏もも肉 米みそ、きな粉 いわし(煮干し)	ブロッコリー みかん、キャベツ にんじん、もやし あおのり、塩こんぶ	食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー　507　kcal たんぱく質　20.3　g 脂　　　質　19.4　g カルシウム　241　mg
2 (水)	なすのミートソーススパゲティー （ ） キャベツのゆかり和え 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 かつお節	バナナ、キャベツ たまねぎ、にんじん トマトピューレ ほうれんそう にんじん、コーン もやし、なす	ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー　508　kcal たんぱく質　20.5　g 脂　　　質　12.9　g カルシウム　216　mg
3 (木)	肉じゃが　　みかん （ ） 切り干し大根のサラダ ごはん （ ） 豆腐と油揚げのみそ汁	米、じゃがいも 砂糖、ごま油、油	アイスクリーム 豚小間肉、油揚げ 絹ごし豆腐 いわし(煮干し) 米みそ	たまねぎ、にんじん みかん、きゅうり 切り干しだいこん	しょうゆ、みりん 酢	牛乳 塩せんべい 麦茶 アイスクリーム ウエハース	エネルギー　533　kcal たんぱく質　18.2　g 脂　　　質　15.4　g カルシウム　245　mg
4 (金)	ハンバーグ　　もも （ ） オクラと人参のおかか和え ごはん （ ） なすと玉ねぎのみそ汁	米、小麦粉、油 パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 鶏ひき肉、米みそ 豚小間肉 いわし(煮干し) かつお節	たまねぎ、オクラ なす、もも キャベツ、にんじん コーン(冷凍)	かつおだし汁 ケチャップ しょうゆ、食塩 ウスターソース 中濃ソース	牛乳 小魚せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー　525　kcal たんぱく質　22.6　g 脂　　　質　16.1　g カルシウム　262　mg
5 (土)	ハヤシライス （ ） ほうれん草とコーンのソテー 牛乳 （ ） パイン	米、ホットケーキ粉 マーガリン、砂糖 油	牛乳、豚小間肉 きな粉	たまねぎ、パイン ほうれんそう しめじ、パイン コーン	ハヤシルウ 食塩	牛乳 クラッカー 麦茶 きな粉蒸しパン	エネルギー　461　kcal たんぱく質　18.5　g 脂　　　質　15.3　g カルシウム　233　mg
6 (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
7 (月)	マーボー豆腐丼 （ ） 春雨サラダ 月　　ほうれん草とコーンのスープ （ ） みかん	米、干しうどん はるさめ、片栗粉 砂糖、ごま油 てんぷら粉	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、米みそ かまぼこ 鶏ひき肉	たまねぎ、みかん ほうれんそう きゅうり、にんじん しいたけ、コーン にんにく、しょうが わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、コンソメ みりん、酢 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 冷やしたぬきうどん	エネルギー　515　kcal たんぱく質　20.6　g 脂　　　質　14.6　g カルシウム　243　mg
8 (火)	ひき肉の野菜炒め　もも （ ） スパゲティーサラダ ごはん （ ） お麩とわかめのみそ汁	米、ホットケーキ粉 スパゲティ、砂糖 マヨドレ、焼ふ、油	牛乳、豚ひき肉 ホイップクリーム 米みそ、鶏ひき肉 いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ にんじん、もも きゅうり、ピーマン コーン、しょうが わかめ、もやし	しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 パンケーキ	エネルギー　542　kcal たんぱく質　18.6　g 脂　　　質　17.5　g カルシウム　272　mg
9 (水)	白身魚のフライ　　パイン （ ） 三色ナムル ごはん （ ） 豆腐となめこのみそ汁	米、じゃがいも 小麦粉、パン粉 砂糖、油、片栗粉 ごま油	牛乳、米みそ 絹ごし豆腐、たら いわし(煮干し)	ほうれんそう もやし、パイン にんじん、なめこ	中濃ソース 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　510　kcal たんぱく質　22.2　g 脂　　　質　10.3　g カルシウム　280　mg
10 (木)	肉団子スープ （ ） カミカミサラダ 木　　わかめごはん （ ） もも	米、片栗粉 小麦粉、はるさめ 片栗粉、ごま油 砂糖	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん もも、きゅうり ほうれんそう しめじ、たくあん 切り干しだいこん にら、コーン	かつおだし汁 コンソメ、しょうゆ 酢、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 チヂミ	エネルギー　530　kcal たんぱく質　19.0　g 脂　　　質　14.4　g カルシウム　240　mg
11 (金)	肉豆腐　　みかん （ ） ブロッコリーと人参のごま和え ごはん （ ） オクラとえのきのみそ汁	米、グラニュー糖 片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し) ごま	ぶどう天然果汁 たまねぎ、にんじん ブロッコリー みかん、オクラ えのきたけ かんてん	しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	エネルギー　528　kcal たんぱく質　20.9　g 脂　　　質　16.1　g カルシウム　290　mg
12 (土)	ビビンバ丼 （ ） かぼちゃの煮つけ 土　豆腐とわかめのみそ汁 （ ） パイン	米、砂糖、油 ごま油、マッシュマロ	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 米みそ いわし(煮干し)	かぼちゃ、わかめ ほうれんそう もやし、にんじん パイン、にんにく しょうが	しょうゆ、食塩 みりん	牛乳 クラッカー 牛乳 マッシュマロサンド	エネルギー　541　kcal たんぱく質　22.6　g 脂　　　質　16.4　g カルシウム　308　mg
13 (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
14 (月)	ひとロチキンカツ　もも （ ） オクラの納豆和え 月　　ごはん （ ） キャベツと油揚げのみそ汁	米、ホットケーキ粉 小麦粉、パン粉 マーガリン、油 砂糖	牛乳、鶏もも肉 挽きわり納豆 米みそ、油揚げ いわし(煮干し) かつお節	オクラ、もも キャベツ、にんじん	中濃ソース しょうゆ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー　529　kcal たんぱく質　22.6　g 脂　　　質　16.0　g カルシウム　264　mg
15 (火)	豚丼 （ ） ひじき煮 火　ほうれん草ともやしのみそ汁 （ ） みかん	米、油、片栗粉 砂糖	牛乳、豚小間肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	たまねぎ、みかん ほうれんそう もやし、にんじん ひじき、しょうが	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　20.0　g 脂　　　質　16.9　g カルシウム　259　mg
16 (水)	カレーライス （ ） マカロニサラダ 水　牛乳 （ ） パイン	米、じゃがいも マカロニ、砂糖 マヨドレ、油	牛乳、豆乳 豚小間肉、きな粉 かんてん	にんじん、パイン きゅうり、たまねぎ	カレールウ、食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 豆花	エネルギー　546　kcal たんぱく質　19.2　g 脂　　　質　19.7　g カルシウム　206　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 (木)	切り干し大根のハンバーグ もも (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、じゃがいも 焼ふ、砂糖 マーガリン	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、米みそ 鶏ひき肉 いわし(煮干し) かつお節	たまねぎ、にんじん ほうれんそう にんじん、もも 切り干しだいこん わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 お麴ラスク	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 289 mg
18 (金)	鶏肉うどん (ブロッコリーのゆかり和え バナナ	干しうどん、油 米、もち米、砂糖	牛乳、鶏もも肉 つぶしあん、きな粉	バナナ、にんじん ブロッコリー、ねぎ ほうれんそう しめじ、もやし	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 おはぎ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.9 g カルシウム 211 mg
19 (土)	ひき肉チャーハン (かぼちゃのサラダ 春雨スープ パイン	米、ホットケーキ粉 マヨドレ、はるさめ 油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん しめじ、かぼちゃ ピーマン、パイン いちごジャム えだまめ、コーン	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 いちごジャム蒸しパン	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.8 g カルシウム 219 mg
20 (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
21 (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	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
22 (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	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
23 (水)	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 (木)	タンドリーチキン みかん (ツナサラダ ごはん わかめとえのきのみそ汁	米、食パン、砂糖 マーガリン	牛乳、鶏もも肉 ツナ、調製豆乳 米みそ、ヨーグルト いわし(煮干し) きな粉	キャベツ、みかん もやし、きゅうり コーン、わかめ にんにく、しょうが えのきたけ	しょうゆ、食塩 ケチャップ カレー粉	牛乳 ビスケット 牛乳 豆乳ときな粉のフレンチトースト	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.1 g カルシウム 312 mg
25 (金)	お月見うどん (ブロッコリーとコーンの和え物 バナナ	干しうどん、砂糖 マヨドレ、片栗粉 さつまいも マーガリン	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐 かまぼこ	バナナ、にんじん ブロッコリー たまねぎ、しめじ ほうれんそう しめじ、コーン	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 小魚せんべい 牛乳 お月見うさぎ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 249 mg
26 (土)	豚肉の塩だれ炒め パイン (切り干し大根のマヨサラダ ごはん お麴とオクラのみそ汁	米、マヨドレ、油 片栗粉、焼ふ	牛乳、豚小間肉 いわし(煮干し) 米みそ	たまねぎ、えだまめ 切り干しだいこん オクラ、きゅうり にんじん、にんにく パイン	中華だしの素 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 えだ豆 クリームサンドビスケット	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 299 mg
27 (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
28 (月)	豚肉の生姜焼き みかん (ほうれん草の白和え ごはん キャベツとしめじのみそ汁	米、片栗粉、砂糖 油、スポンジケーキ	豚小間肉、米みそ 木綿豆腐 生クリーム いわし(煮干し)	たまねぎ、みかん ほうれんそう キャベツ、にんじん しめじ、もも パイン、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 塩せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.9 g カルシウム 121 mg
29 (火)	鶏ひき肉と豆腐の落とし揚げ もも (ブロッコリーと人参のおかか和え ごはん ほうれん草と油揚げのみそ汁	米、片栗粉、油 コーンフレーク 小麦粉、マーガリン マシュマロ	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ、かつお節	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、もも ほうれんそう	中華だしの素 しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.6 g カルシウム 287 mg
30 (水)	ミートソーススパゲティ (ポテトサラダ わかめスープ 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 ごま	たまねぎ、にんじん トマトピューレ パイン、きゅうり ねぎ、わかめ	ケチャップ、食塩 ウスターソース 中華だしの素	牛乳 小魚せんべい 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 205 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

→

ヨーグルト
- 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・野菜リング

→

ジャムパン

→

フルーツパンケーキ

