

日 付	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	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			
こどもの日 メニュー	01 (水) パン 白身魚のムニエルきのこソース ごぼうサラダ フルーツ	パン、米粉、 マヨネーズ、 片栗粉、小麦粉	牛乳、白身魚、 豆乳、いりこ	キャベツ、人参、小松菜、 ごぼう、玉葱、エリンギ、 しめじ、パセリ	お菓子牛乳 ココア米粉クッキー いりこ 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 265 mg	
	02 (木) こどもの日プレート 洋風スープ フルーツ	米、こしあん、 もち米、パン粉	牛乳、豚肉、ウィンナー、 牛肉、かまぼこ、 豆腐、ちくわ、油揚げ	玉葱、人参、キャベツ、 グリーンピース、セロリ、 パセリ	お菓子牛乳 柏餅風おぼき 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.5 g カルシウム 290 mg	
	07 (火) ごはん 麻婆豆腐 パンサンデー フルーツ	米、パン、春雨、 片栗粉、ごま、 ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、鶏肉、ちくわ、 豆乳ホイップ、いりこ	人参、もやし、玉葱、ニラ、 きゅうり、グリーンピース、 コーン、生姜、干し椎茸	お菓子牛乳 うぐいすクリームパン いりこ 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 298 mg	
	08 (水) パン ポークビーンズ フレンチサラダ フルーツ	じゃが芋、パン、 米	牛乳、豚肉、 大豆	玉葱、キャベツ、人参、 小松菜、グリーンピース、 コーン、いんげん	お菓子牛乳 豆ごぼんむすび 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 278 mg	
	09 (木) ごはん フルーツ 白身魚の新緑揚げ 付け合わせ 豚汁	米、じゃが芋、 パン、小麦粉、 里芋、こんにゃく	牛乳、白身魚、 豆腐、豚肉、 みそ、わかめ	人参、玉葱、大根、ごぼう、 葱、グリーンピース、 パセリ	お菓子牛乳 カレーパン 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 18.8 g カルシウム 246 mg	
	10 (金) ごはん フルーツ そら豆のつくね焼き 付け合わせ たけのこの新緑和え	米、小麦粉、 パン粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、 豆腐、みそ	キャベツ、人参、南瓜、 たけのこ、そら豆、玉葱、 ほうれん草、椎茸、生姜	お菓子牛乳 人参クラッカー 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.0 g カルシウム 237 mg	
	11 (土)	保育参観・お弁当の日					エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg
	13 (月)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 豆腐サラダ フルーツ	米、小麦粉、 マヨネーズ、米粉	牛乳、鶏肉、 豆腐	玉葱、大根、人参、 キャベツ、小松菜、いんげん、 しめじ、コーン、生姜	お菓子牛乳 チュロス 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.4 g カルシウム 258 mg
	14 (火)	ごはん フルーツ 鯖のごまみそ焼き 付け合わせ 卵の花の五目煮	米、ごま油、 ごま	牛乳、鯖、 みそ、おから、 ちくわ、寒天	オレンジジュース、人参、 玉葱、ごぼう、いんげん、 干し椎茸	お菓子牛乳 キャロットゼリー 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14.5 g カルシウム 231 mg
	15 (水)	パン フルーツ コロケ 付け合わせ 中華スープ	じゃが芋、パン、 小麦粉、パン粉、ごま油 こしあん、苺ジャム、	牛乳、豚肉、 豆乳、 豆乳ホイップ	玉葱、人参、もやし、 小松菜、グリーンピース、 干し椎茸、キャベツ	お菓子牛乳 アンパンマンケーキ 牛乳	エネルギー 641 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 24.9 g カルシウム 305 mg
16 (木)	ごはん 生揚げの中華風煮 キャベツの梅和え フルーツ	米、じゃが芋、 マカロニ、ごま油	牛乳、生揚げ、 豚肉、鶏肉、 きな粉	玉葱、キャベツ、人参、 小松菜、いんげん、梅、 生姜	お菓子牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 313 mg	
17 (金)	ごはん フルーツ 白身魚の黄金焼き 付け合わせ 豆腐のみそ汁	米、マヨネーズ、 じゃが芋	牛乳、いりこ、 みそ、豆腐、 白身魚、わかめ	豆苗、人参、玉葱、 パセリ、えのき茸、 いんげん	お菓子牛乳 フライドポテト いりこ 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.4 g カルシウム 240 mg	
18 (土)	ピピンバ キャベツのスープ フルーツ	米、ごま油、 ごま	牛乳、豚肉、のり	人参、もやし、キャベツ、 玉葱、コーン、小松菜、 豆苗、生姜	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.6 g カルシウム 308 mg	
20 (月)	ごはん 揚げ豆腐の野菜あんかけ 切干大根の煮物 フルーツ	米、片栗粉、 クラッカー、 ブルーベリージャム	牛乳、豆腐、 さつま揚げ、	人参、玉葱、切干大根、 いんげん、しめじ、 干し椎茸、葱	お菓子牛乳 クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.1 g カルシウム 322 mg	
21 (火)	パン フルーツ 白身魚の香草パン粉焼き 付け合わせ もずくスープ	パン粉、ごま油、 パン、小麦粉、ごま、 スパゲティ、マヨネーズ	牛乳、白身魚、 もずく、いりこ、 きな粉	人参、玉葱、もやし、 ちんげん菜、小松菜、コーン、 干し椎茸、にんにく、パセリ	お菓子牛乳 きな粉と黒ごまのクッキー いりこ 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 31.5 g カルシウム 310 mg	
22 (水)	ごはん 筑前煮 いんげんのおかか和え フルーツ	じゃが芋、米、 小麦粉、 こんにゃく	牛乳、鶏肉、 豆乳、さつま揚げ、 昆布、かつお節	大根、人参、キャベツ、 バナナ、いんげん、ごぼう、 干し椎茸	お菓子牛乳 バナナケーキ 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.9 g カルシウム 262 mg	
23 (木)	ごはん 鶏天のおろしポン酢かけ じゃが芋のスープ フルーツ	米、パン、 小麦粉、苺ジャム、 じゃが芋	牛乳、鶏肉、 ウィンナー	人参、大根、玉葱、 葱、豆苗	お菓子牛乳 ジャムパン 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 249 mg	
24 (金)	チキンカレー 野菜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉	牛乳、鶏肉、 豆乳、 豆乳ホイップ	玉葱、キャベツ、人参、コーン 小松菜、りんご、いんげん、 チェリー、レーズン、にんにく	お菓子牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	エネルギー 688 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.3 g カルシウム 262 mg	
25 (土)	ツナとひじきのスパゲティ キャロットラペ フルーツ	スパゲティ	牛乳、ツナ、 ひじき	玉葱、人参、キャベツ、 いんげん、レーズン	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.5 g カルシウム 244 mg	
27 (月)	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 鶏ささみとじゃが芋の中華和え フルーツ	米、じゃが芋、ごま油、 こんにゃく、片栗粉、 コーンスターチ、パン	牛乳、凍り豆腐、 鶏肉、豆乳	人参、玉葱、いんげん、 小松菜、キャベツ、ごぼう、 コーン、干し椎茸、生姜	お菓子牛乳 ココアクリームパン 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 309 mg	
28 (火)	パン フルーツ 白身魚のタルタルソースかけ 付け合わせ マカロニのケチャップ炒め	パン、じゃが芋、 マカロニ、マヨネーズ、 麩、小麦粉、片栗粉	牛乳、白身魚、 ウィンナー、 いりこ	玉葱、人参、コーン、 ピーマン、パセリ	お菓子牛乳 お惣ラスク いりこ 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 28.4 g カルシウム 212 mg	
29 (水)	かやくうどん 空豆のかき揚げ フルーツ	うどん、 さつま芋、小麦粉	牛乳、鶏肉、 油揚げ、かまぼこ、 寒天、わかめ	玉葱、バナナ、パイナップル、 みかん、空豆、人参、 ほうれん草	お菓子牛乳 フルーツ寒天 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 223 mg	
30 (木)	ごはん 豚肉の生姜炒め ウィンナーポテトのオープン焼き フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉、 マヨネーズ	牛乳、豚肉、 豆乳、ウィンナー	玉葱、人参、もやし、しめじ、 コーン、パセリ ピーマン、トマト缶、生姜	お菓子牛乳 ミートソース蒸しパン 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.2 g カルシウム 234 mg	
31 (金)	ごはん フルーツ 鯖の竜田揚げ 付け合わせ 肉みそ納豆	米、小麦粉、 米粉、片栗粉、 ごま油	牛乳、鯖、豚肉、 納豆、豆腐、 豆乳、みそ	玉葱、人参、ほうれん草、 小松菜、椎茸、生姜、葱	お菓子牛乳 そらまめくん 牛乳	エネルギー 739 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 30.0 g カルシウム 248 mg	

※牛乳以外の食品・調味料には、卵・乳製品は使用していません。