

日/曜	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		
1 (火)	パン ハッシュドボーク マカロニサラダ フルーツ	パン、小麦粉、 マカロニ、 マヨネーズ	牛乳、豚肉、 ウインナー、ツナ	玉葱、人参、トマト、 キャベツ、きゅうり、 グリーンピース、しめじ、コーン	お菓子牛乳 アメリカンドッグ 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 32.5 g カルシウム 230 mg
2 (水)	ごはん 白身魚のみみじ焼き 付け合わせ ひじきの煮物	米、パン、 マヨネーズ、 こしあん、ごま油	牛乳、白身魚、 大豆、ひじき、 いりこ、油揚げ	人参、もやし、小松菜、 コーン、いんげん	お菓子牛乳 あんパン いりこ 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 263 mg
3 (木)	ごはん 大豆の五目煮 さつま芋サラダ フルーツ	米、さつま芋、 里芋、マヨネーズ、 こんにゃく	牛乳、大豆、 鶏肉、さつま揚げ、 寒天	りんご、玉葱、大根、人参、 きゅうり、いんげん、ごぼう、 コーン、干し椎茸	お菓子牛乳 りんごゼリー 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.0 g カルシウム 248 mg
4 (金)	ごはん チキン南蛮 付け合わせ 豚汁	米、里芋、ごま、 マヨネーズ、小麦粉、 こんにゃく、苺ジャム	牛乳、鶏肉、豆腐、 豚肉、豆乳、みそ	玉葱、キャベツ、人参、 きゅうり、ごぼう、コーン、 葱、大根、ブロッコリー	お菓子牛乳 ひよこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 733 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 26.1 g カルシウム 280 mg
5 (土)	運動会					
7 (月)	ごはん 高野豆腐の炒め煮 切り干し大根のごまネーズ フルーツ	さつま芋、米、 マヨネーズ、 片栗粉、ごま	牛乳、凍り豆腐、 ツナ、昆布	人参、しめじ、切干大根、 いんげん、きゅうり	お菓子牛乳 大芋 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 23.3 g カルシウム 365 mg
8 (火)	ごはん おでん風煮 春雨の酢の物 フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉、 こんにゃく、春雨	牛乳、鶏肉、生揚げ、 さつま揚げ、豚肉、青のり、 かまぼこ、かつお節、わかめ	大根、人参、小松菜、 キャベツ、もやし、 いんげん、コーン	お菓子牛乳 お好み焼き 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 12.8 g カルシウム 324 mg
9 (水)	パン さつま芋コロケ 付け合わせ 五目スープ フルーツ	パン、さつま芋、 小麦粉、じゃが芋、 パン粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆乳 いりこ	玉葱、人参、白菜、キャベツ、 グリーンピース、ニラ、 干し椎茸、生姜	お菓子牛乳 黒糖蒸しパン いりこ 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 22.6 g カルシウム 315 mg
10 (木)	ごはん 白身魚のおろし煮 付け合わせ きのこコンテ	米、パン、片栗粉、 コーンスターチ	牛乳、白身魚、 生揚げ、豆乳、 ウインナー	人参、大根、玉葱、小松菜、 椎茸、エリンギ、しめじ、 いんげん、葱	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 22.6 g 脂質 16.0 g カルシウム 257 mg
11 (金)	ごはん カレー豆腐 大根サラダ フルーツ	米、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、 しらす干し	大根、バナナ、人参、玉葱、 キャベツ、パイナップル、みかん、 グリーンピース、干し椎茸	お菓子牛乳 フルーツボンデ 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.4 g カルシウム 274 mg
12 (土)	秋の香りごはん 豆腐のすまし汁 フルーツ	米、さつま芋	牛乳、鶏肉、豆腐、 昆布、わかめ	人参、玉葱、いんげん、 しめじ、干し椎茸、葱	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.2 g カルシウム 221 mg
15 (火)	ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ さつま汁 フルーツ	米、さつま芋、 小麦粉、片栗粉、 こんにゃく	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、豆乳、 油揚げ	玉葱、人参、ごぼう、 しめじ、葱、豆苗	お菓子牛乳 人参スティックパン 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.7 g カルシウム 336 mg
16 (水)	けんちんうどん かぼちゃの天ぷら フルーツ	うどん、小麦粉、 里芋、こんにゃく、 片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、 豆乳、かまぼこ、 油揚げ	南瓜、大根、人参、ごぼう、 葱、干し椎茸	お菓子牛乳 薬クッキー 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 21.7 g カルシウム 291 mg
17 (木)	パン 豆乳シチュー キャベツの塩昆布和え フルーツ	パン、さつま芋、 じゃが芋、麩、 小麦粉、ごま油	牛乳、豆乳、鶏肉、 いりこ、昆布	玉葱、キャベツ、人参、 コーン、きゅうり、 グリーンピース、しめじ	お菓子牛乳 お惣ラスク いりこ 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.6 g カルシウム 248 mg
18 (金)	わかめごはん 白身魚の磯辺揚げ 付け合わせ ポテトサラダ ナポリタン キャベツのゆかり和え フルーツ	米、さつま芋、 餃子の皮、小麦粉、 じゃが芋、マヨネーズ	牛乳、白身魚、 青のり、わかめ	りんご、キャベツ、きゅうり コーン、人参	お菓子牛乳 アップルパイ 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 21.1 g カルシウム 223 mg
19 (土)	パン キャベツのゆかり和え フルーツ	スパゲティ	牛乳、ウインナー	人参、トマト、玉葱、 キャベツ、ピーマン、パセリ、 しそ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 338 mg
21 (月)	パン ボークビーンズ 小松菜のごま和え フルーツ	じゃが芋、パン、 ブルーベリージャム、 クラッカー、ごま	牛乳、豚肉、大豆、 かまぼこ	玉葱、キャベツ、人参、 小松菜、いんげん	お菓子牛乳 クラッカーサンド (ブルーベリージャム) 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.6 g カルシウム 321 mg
22 (火)	ごはん 吉野煮 ほうれん草とひじきの白和え フルーツ	米、じゃが芋、 こんにゃく、ごま さつま芋、片栗粉	牛乳、豆腐、 生揚げ、鶏肉、 ひじき	大根、人参、ほうれん草、 いんげん、ごぼう	お菓子牛乳 さつま芋むすび 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.9 g カルシウム 335 mg
23 (水)	ごはん 鱈のみそ煮 付け合わせ 昆汁	米、パン、里芋、 こんにゃく	牛乳、鯖、大豆、 みそ、きな粉、 いりこ、油揚げ	人参、大根、白菜、小松菜、 ごぼう、葱、生姜	お菓子牛乳 揚げパン いりこ 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 25.0 g カルシウム 266 mg
24 (木)	ごはん すき焼き風煮 さつま芋のミートソース炒め フルーツ	米、さつま芋、 こんにゃく	牛乳、豆腐、豚肉	玉葱、白菜、人参、しめじ、 えのき茸、グリーンピース、 みかん	お菓子牛乳 みかんゼリー 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.2 g カルシウム 278 mg
25 (金)	きのこカレー 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、小松菜、 りんご、グリーンピース、エリンギ、 コーン、しめじ、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 644 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 254 mg
26 (土)	焼きそば 粉ふき芋 フルーツ	スパゲティ、 じゃが芋	牛乳、豚肉、 かつお節、青のり	人参、キャベツ、玉葱、 ピーマン	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.0 g カルシウム 241 mg
28 (月)	ごはん 八宝豆腐 パンサンスー フルーツ	米、パン、春雨、 マッシュマロ、ごま、 片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 鶏肉	白菜、玉葱、人参、きゅうり、 たけのこ、ちんげん菜、 コーン、干し椎茸、きくらげ	お菓子牛乳 マッシュマロパン 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.8 g カルシウム 279 mg
29 (火)	パン ポトフ コールスローサラダ フルーツ	じゃが芋、パン、 マカロニ、 マヨネーズ	牛乳、ウインナー、 きな粉	キャベツ、大根、玉葱、人参、 ブロッコリー、コーン、 りんご、セロリ	お菓子牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 18.9 g カルシウム 252 mg
30 (水)	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め ひじきナムル フルーツ	米、ごま油、ごま、 じゃが芋	牛乳、生揚げ、 豚肉、鶏肉、みそ、 いりこ、ひじき	キャベツ、玉葱、人参、 もやし、たけのこ、小松菜、 ピーマン、干し椎茸、生姜	お菓子牛乳 フライドポテト いりこ 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 23.2 g カルシウム 328 mg
31 (木)	ハロウィンライス 白身魚のオーロラソース かぼちゃのオープン焼き フルーツ	米、小麦粉、 パン粉、 マヨネーズ	牛乳、豆乳、のり、 豆乳ホイップ、 ウインナー、白身魚	南瓜、玉葱、人参、 コーン、パセリ	お菓子牛乳 おぼけちゃんケーキ 牛乳	エネルギー 724 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 26.7 g カルシウム 243 mg

遠足  
(幼児組)

誕生日会

※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。