

ゆり組
遠足

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 (金)	ごはん 筑前煮 じゃこと豆腐のサラダ フルーツ	じゃが芋、ごま油、 パン、こんにやく、 マヨネーズ、米	牛乳、鶏肉、豆腐、 しらす干し、昆布、 かつお節	大根、人参、キャベツ、ごぼう、 小松菜、コーン、いんげん、 玉葱、干し椎茸、パセリ	お菓子牛乳 コーンマヨパン 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく 20.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 266 mg
2 (土)	ピラフ もやしスープ フルーツ	米、ごま油	牛乳、ウインナー、 わかめ	人参、もやし、玉葱、コーン、 グリーンピース、しめじ、豆苗	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく 13.6 g 脂質 13.3 g カルシウム 267 mg
5 (火)	ごはん 肉豆腐 キャベツのオーロラソース フルーツ	米、こんにやく、 小麦粉、米粉、 マヨネーズ	牛乳、豆腐、 豚肉	白菜、キャベツ、人参、玉葱、 コーン、グリーンピース、しめじ	お菓子牛乳 チュロス 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく 21.5 g 脂質 21.2 g カルシウム 317 mg
6 (水)	パン 白身魚のムニエルきのこソース さつま芋の豆乳カレー フルーツ	パン、さつま芋、 小麦粉、片栗粉	牛乳、白身魚、 豆乳、ウインナー	バナナ、玉葱、パイナップル、 みかん、人参、エリンギ、 しめじ、コーン、パセリ	お菓子牛乳 フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく 20.8 g 脂質 13.4 g カルシウム 281 mg
7 (木)	ごはん 肉じゃが 柿なます フルーツ	こんにやく、米、 小麦粉、じゃが芋、 さつま芋、ごま	牛乳、豚肉、 豆乳	大根、玉葱、人参、いんげん、 りんご、柿	お菓子牛乳 さつま芋とりんごのケーキ 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく 17.4 g 脂質 15.6 g カルシウム 258 mg
8 (金)	ごはん 大豆のカミカミ揚げ 納豆の味噌汁 フルーツ	米、小麦粉、 さつま芋	牛乳、大豆、みそ、納豆、 いりこ、豆腐、わかめ、 しらす干し、油揚げ	人参、玉葱、ごぼう、 いんげん、小松菜、えのき茸、 切干大根、葱	お菓子牛乳 小松菜ブリッツ いりこ 牛乳	エネルギー 644 kcal たんぱく 18.6 g 脂質 21.9 g カルシウム 280 mg
9 (土)	ミートスパゲティ 粉ふき芋 フルーツ	スパゲティ、 じゃが芋	牛乳、豚肉、大豆	人参、玉葱、トマト、 しめじ、いんげん、パセリ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく 20.0 g 脂質 17.1 g カルシウム 286 mg
11 (月)	ごはん フルーツ ささみのごまがらめ 付け合わせ 切干大根の煮物	米、小麦粉、 片栗粉、こしあん、 ごま	牛乳、鶏肉、豆乳、 豆乳ホイップ、 さつま揚げ	人参、玉葱、小松菜、切干大根、 りんご、いんげん、干し椎茸	お菓子牛乳 ハリネズミケーキ 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく 27.5 g 脂質 19.4 g カルシウム 272 mg
12 (火)	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 人参サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 片栗粉	鶏肉、凍り豆腐、 寒天、牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、玉葱、 たけのこ、コーン、パイナップル、 いんげん、レーズン、干し椎茸	お菓子牛乳 ハインゼリー 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく 19.8 g 脂質 21.1 g カルシウム 274 mg
13 (水)	ごはん 赤魚と大根の煮付け 里芋と生揚げのみそ和え フルーツ	米、パン、里芋	牛乳、赤魚、 生揚げ、豆乳、 きな粉、みそ	大根、キャベツ、 人参、生姜、いんげん	お菓子牛乳 きな粉クリームパン 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく 24.2 g 脂質 12.3 g カルシウム 249 mg
14 (木)	ごはん 回鍋肉 塩昆布のスパゲティ フルーツ	米、麩、 マヨネーズ、 スパゲティ	牛乳、豚肉、ツナ、 みそ、いりこ、 昆布	キャベツ、玉葱、人参、 たけのこ、きゅうり、ピーマン、 コーン、生姜	お菓子牛乳 お麩ラスク いりこ 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく 23.9 g 脂質 25.2 g カルシウム 240 mg
15 (金)	パン フルーツ コロケ 付け合わせ もずくスープ	じゃが芋、小麦粉、 パン、パン粉、米粉、 ごま油、さつま芋	豚肉、もずく、 牛乳、豆乳	玉葱、人参、グリーンピース、 キャベツ、もやし、ちんげん菜、 干し椎茸、ブロッコリー	お菓子牛乳 さつま芋クッキー 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく 16.2 g 脂質 21.9 g カルシウム 288 mg
16 (土)	保育参観・お弁当の日					
18 (月)	ごはん 鶏団子と白菜のスープ煮 根菜ときのこのマヨネーズ和え フルーツ	米、片栗粉、春雨、 パン、マヨネーズ、 さつま芋、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、 大豆、いりこ	白菜、人参、玉葱、エリンギ、 ごぼう、トマト、干し椎茸、葱、 きくらげ、生姜、しめじ、コーン	お菓子牛乳 チリドック いりこ 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく 19.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 309 mg
19 (火)	ごはん お好みポール 白菜のみそ汁 フルーツ	米、小麦粉	牛乳、豆乳、かつお節、 豚肉、油揚げ、豆腐、 青のり、わかめ、みそ	キャベツ、白菜、人参、 もやし、玉葱、コーン、葱、 豆苗	お菓子牛乳 マーブル蒸しパン 牛乳	エネルギー 686 kcal たんぱく 20.2 g 脂質 19.8 g カルシウム 312 mg
20 (水)	ごはん 生揚げの中華風煮 小松菜のおかか和え フルーツ	米、じゃが芋、 ごま油、マカロニ	牛乳、生揚げ、 豚肉、きな粉、 かつお節	玉葱、いんげん、人参、 キャベツ、小松菜、生姜	お菓子牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく 21.2 g 脂質 15.5 g カルシウム 320 mg
21 (木)	ごはん 鯖のおろしポン酢かけ 卵の花の五目煮 フルーツ	米、小麦粉、 片栗粉、ごま油、 ごま	牛乳、鯖、おから、 ちくわ、豚肉	大根、人参、玉葱、ごぼう、 いんげん、葱、干し椎茸、 ニラ	お菓子牛乳 ニラチヂミ 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく 26.1 g 脂質 20.5 g カルシウム 233 mg
22 (金)	パン フルーツ ハンバーグ 付け合わせ 白菜のコーンクリーム煮	パン、ごま、 パン粉、片栗粉、	牛乳、豆乳ホイップ、 牛肉、豆腐、ゼラチン、 ウインナー、豚肉、豆乳	玉葱、白菜、キャベツ、 人参、コーン、パセリ	お菓子牛乳 トトロプリン 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく 24.1 g 脂質 25.3 g カルシウム 260 mg
25 (月)	ポークカレー 野菜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉	牛乳、豚肉、豆乳、 豆乳ホイップ	玉葱、キャベツ、人参、コーン、 きゅうり、りんご、にんにく、 グリーンピース、レーズン、柿	お菓子牛乳 誕生白ケーキ 牛乳	エネルギー 684 kcal たんぱく 19.9 g 脂質 17.7 g カルシウム 249 mg
26 (火)	肉みそうどん きのこの梅かつお和え フルーツ	うどん、片栗粉、 ポップコーン	牛乳、豚肉、みそ、 ちくわ、いりこ、 かつお節	キャベツ、玉葱、人参、 たけのこ、小松菜、ピーマン、 椎茸、しめじ、梅	お菓子牛乳 ポップコーン いりこ 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく 19.1 g 脂質 21.3 g カルシウム 245 mg
27 (水)	ごはん 麻婆豆腐 パンサンデー フルーツ	餃子の皮、春雨、 ごま、片栗粉、米、 ごま油、マヨネーズ	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、ちくわ、 鶏肉、ウインナー	玉葱、人参、もやし、 きゅうり、コーン、ニラ、 ピーマン、生姜、干し椎茸	お菓子牛乳 餃子ピザ 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく 21.6 g 脂質 18.0 g カルシウム 304 mg
28 (木)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 マセドアンサラダ フルーツ	さつま芋、苺ジャム、 クラッカー、 マヨネーズ、米	牛乳、鶏肉	玉葱、大根、人参、いんげん、 コーン、しめじ、レーズン、 生姜	お菓子牛乳 クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく 19.4 g 脂質 21.0 g カルシウム 251 mg
29 (金)	パン フィッシュアンドチップス ジュリアンスープ フルーツ	パン、小麦粉、片栗粉、 じゃが芋、春雨、米粉、 ブルーベリージャム	牛乳、白身魚、 豆乳ホイップ、 ウインナー、豆乳	パイナップル、みかん、玉葱、 大根、人参、えのき茸、豆苗、 セロリ	お菓子牛乳 ドライブル 牛乳	エネルギー 662 kcal たんぱく 22.9 g 脂質 20.0 g カルシウム 324 mg
30 (土)	ピビンバ 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、ほうれん草、コーン、 生姜	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく 18.6 g 脂質 18.6 g カルシウム 321 mg

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。