

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 (木)	パン フィッシュアンドチップス コーンスープ フルーツ	パン、小麦粉、 片栗粉、じゃが芋	牛乳、白身魚、 豆乳、いりこ	玉葱、人参、キャベツ、 パセリ、コーン	お菓子牛乳 お名前クッキー いりこ 牛乳	エネルギー 652 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 25.2 g カルシウム 294 mg
2 (金)	鯉のぼりハヤシライス ツナサラダ フルーツ	米、米粉、 こしあん、片栗粉	牛乳、豆乳、豚肉、 ツナ、ちくわ	玉葱、キャベツ、南瓜、人参、 トマト、小松菜、グリーンピース、 しめじ、コーン、ほうれん草	お菓子牛乳 柏餅風蒸しパン 牛乳	エネルギー 740 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.6 g カルシウム 275 mg
7 (水)	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー フルーツ	米、パン、春雨、 片栗粉、ごま、 ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 鶏肉、みそ、ちくわ、 豆乳ホイップ、いりこ	もやし、人参、玉葱、コーン、 きゅうり、グリーンピース、 ニラ、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 587 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.9 g カルシウム 307 mg
8 (木)	パン フルーツ コロケ 付け合わせ 春雨スープ	じゃが芋、パン、小麦粉、 パン粉、春雨、こしあん、 苺ジャム、ごま油	牛乳、豚肉、豆乳、 豆乳ホイップ	玉葱、人参、キャベツ、おくら、 グリーンピース、干し椎茸	お菓子牛乳 アンパンマンケーキ 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 25.2 g カルシウム 320 mg
9 (金)	豆ごはん フルーツ 鯖の梅みそ焼き 付け合わせ ごぼうサラダ	米、マヨネーズ	牛乳、鯖、みそ、 寒天	オレンジ、人参、梅、 キャベツ、小松菜、ごぼう、 グリーンピース、コーン	お菓子牛乳 ギャロッドゼリー 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 241 mg
10 (土)	保育参観・お弁当の日					
12 (月)	ちゃんぽん風うどん 人参サラダ フルーツ	うどん、小麦粉	牛乳、豆乳、豚肉、 かまぼこ	コーン、人参、トマト、レーズン、 キャベツ、玉葱、きゅうり、生姜、 干し椎茸、きくらげ、葱、にんにく	お菓子牛乳 ミートソース蒸しパン 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 268 mg
13 (火)	パン フルーツ サクサクチキン 付け合わせ 洋風スープ	じゃが芋、パン、 小麦粉、マヨネーズ コーンフレーク	牛乳、鶏肉、 いりこ、ウインナー	人参、玉葱、キャベツ、 セロリ、パセリ	お菓子牛乳 人参クラッカー いりこ 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 19.7 g カルシウム 273 mg
14 (水)	ごはん フルーツ 白身魚の黄金焼き 付け合わせ 肉みそ納豆	米、マカロニ、 マヨネーズ、ごま油	牛乳、白身魚、 豚肉、納豆、 きな粉、みそ	玉葱、人参、小松菜、 葱、生姜	お菓子牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 21.4 g カルシウム 238 mg
15 (木)	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 ジャーマンポテト フルーツ	じゃが芋、米、麩、 こんにゃく、片栗粉	牛乳、鶏肉、 凍り豆腐、 ウインナー	玉葱、人参、いんげん、ごぼう、 干し椎茸、生姜、パセリ	お菓子牛乳 お惣ラズク 牛乳	エネルギー 648 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 27.7 g カルシウム 286 mg
16 (金)	ごはん フルーツ 鶏肉のマーマレード焼き 付け合わせ フレンチサラダ	パン、米、 マーマレード、 マヨネーズ	牛乳、鶏肉	南瓜、生姜、人参、コーン、 きゅうり、キャベツ、 玉葱、パセリ	お菓子牛乳 コーンマヨパン 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 23.5 g カルシウム 223 mg
17 (土)	ビビンバ わかめスープ フルーツ	米、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、のり、 わかめ	人参、もやし、キャベツ、 ほうれん草、コーン、豆苗、 生姜	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.0 g カルシウム 324 mg
19 (月)	ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ひじきの煮物 フルーツ	米、小麦粉、 片栗粉、ごま油	牛乳、豆乳、豆腐、 大豆、ひじき、 油揚げ	人参、玉葱、ほうれん草、 コーン、いんげん、しめじ、葱	お菓子牛乳 そらまめくん 牛乳	エネルギー 682 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 24.6 g カルシウム 360 mg
20 (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、小麦粉、 パン、マヨネーズ、 ごま油	牛乳、白身魚、 豆乳、いりこ、 もずく	人参、玉葱、もやし、 小松菜、干し椎茸、パセリ、 にんにく、キャベツ	お菓子牛乳 黒糖蒸しパン いりこ 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 23.5 g カルシウム 330 mg
21 (水)	ごはん 肉じゃが じゃこと豆腐のサラダ フルーツ	じゃが芋、パン、 こんにゃく、米、 ごま油	牛乳、豆腐、きな粉、 しらす干し、豚肉、 かつお節、わかめ	玉葱、人参、キャベツ、 小松菜、コーン、いんげん	お菓子牛乳 揚げパン 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.3 g カルシウム 265 mg
22 (木)	ごはん フルーツ 赤魚の照り焼き 付け合わせ ポテトサラダ	米、じゃが芋、 マヨネーズ	牛乳、赤魚	バナナ、きゅうり、玉葱、 みかん、小松菜、コーン、 パイナップル、人参、生姜	お菓子牛乳 フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 286 mg
23 (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、 きゅうり、チェリー、りんご、 いんげん、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 671 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.5 g カルシウム 250 mg
24 (土)	鶏ごぼうの和風スパゲティ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	スパゲティ	牛乳、鶏肉、のり	玉葱、キャベツ、人参、小松菜、 ごぼう、コーン、干し椎茸	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 256 mg
26 (月)	ごはん 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ フルーツ	米、パン、 マカロニ、 マヨネーズ	牛乳、豚肉、ツナ、 豆乳、きな粉、 いりこ	玉葱、人参、もやし、キャベツ、 きゅうり、しめじ、ピーマン、 コーン、生姜	お菓子牛乳 きな粉クリームパン いりこ 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 19.2 g カルシウム 225 mg
27 (火)	パン 白身魚のムニエルきのこソース 切干大根のナポリタン フルーツ	パン、小麦粉、 片栗粉	牛乳、豆腐、 ウインナー、白身魚	玉葱、人参、ピーマン、 切干大根、トマト、 エリンギ、パセリ、しめじ	お菓子牛乳 ココアドーナツ 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 276 mg
28 (水)	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、ポップコーン、 パン粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐、 みそ	キャベツ、人参、いんげん、 たけのこ、そら豆、玉葱、生姜、 ほうれん草、コーン、椎茸	お菓子牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.3 g カルシウム 238 mg
29 (木)	ごはん フルーツ ささみの磯辺揚げ 付け合わせ 豆腐のみそ汁	小麦粉、米	牛乳、鶏肉、豆腐、 みそ、わかめ、 青のり、寒天	玉葱、人参、キャベツ、 小松菜、椎茸、豆苗、りんご	お菓子牛乳 りんごゼリー 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 13.8 g カルシウム 239 mg
30 (金)	ごはん 生揚げの中華風煮 キャベツときゅうりのゆかり和え フルーツ	ごま油、じゃが芋、 米、クラッカー、 ブルーベリージャム	牛乳、生揚げ、豚肉	キャベツ、玉葱、人参、 きゅうり、いんげん、生姜、 しそ	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 548 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 321 mg
31 (土)	チキンライス キャベツのスープ フルーツ	米	牛乳、鶏肉	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、グリーンピース、 パセリ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.1 g カルシウム 319 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。