

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	調味料		
1 (月)	麦ごはん ポークカレー ひじきサラダ メロン	胚芽米、コッペパン、じゃがいも、押麦、なたね油、粉糖、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、きな粉・脱皮大豆、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、マスクメロン、キャベツ、にんじん、セロリ、きゅうり、えのきたけ、ひじき	カレー粉、しょうゆ、中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳：サラダせんべい 牛乳 きなこぱん	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.3 g カルシウム 238 mg
2 (火)	麦ごはん かきたま汁 ピーマンと細切り肉の炒め物 ポテト煮 ミニゼリー(低年齢児) スティックきゅうり 小魚カップリング(幼児)	じゃがいも、胚芽米、押麦、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、小魚カップリング	きゅうり、葱、小松菜、ピーマン、えのき、もやし、パプリカ、にんじん、たけのこ	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、しょうゆ(うすくち)	バナナ 牛乳 かたつむりケーキ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 295 mg
3 (水)	ライスミルクロール ガーリックスープ 蓮根入り豆腐ハンバーグ ほうれん草ときのこソテー 茹でアスパラ メロン	ロールパン、胚芽米、じゃがいも、パン粉・生、なたね油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、ベーコン、卵、しらす干し(半乾燥)、ごま	玉葱、マスクメロン、ほうれん草、アスパラガス、蓮根、しめじ、人参、うめ干し、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、ワイン(赤)、食塩	オレンジ 牛乳 梅じゃこごはん	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.2 g カルシウム 235 mg
4 (木)	ごはん 味噌けんちん汁 魚の甘酢和え ミニゼリー 野菜のおひたし 南瓜煮	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、あじ、卵、ゆであずき缶、豆みそ、バター	かぼちゃ、こまつな、はくさい、ごぼう、だいこん、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、食酢(米酢)	バナナ 牛乳 小倉ケーキ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 248 mg
5 (金)	豚丼 人参と隠元の胡麻和え きのこ汁 野菜ジュース	胚芽米、しらたき、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩)、豆みそ、ごま	南瓜、玉葱、人参、いんげん、ごぼう、えのき、大根、葱、さやえんどう、なめこ、しょうが、しめじ、椎茸	しょうゆ、本みりん	オレンジ 牛乳 みたらし南瓜	エネルギー 546 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.6 g カルシウム 247 mg
6 (土)	ごはん ミニゼリー 味噌豚 スナッペンどう のっぺい汁	胚芽米、じゃがいも、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、豆みそ、生揚げ	スナッペンどう、ごぼう、ねぎ、にんじん、だいこん、なめこ、しいたけ、かんでん、にんにく	本みりん、しょうゆ	バナナ 牛乳 小豆入り豆乳寒天	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 12.5 g カルシウム 188 mg
8 (月)	麦ごはん メロン じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 豚汁	胚芽米、強力粉、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、ねりごま、なたね油	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、ごま、しらす干し、かつお節	マスクメロン、こまつな、ごぼう、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、焼きのり	しょうゆ、ドライイースト、食塩、ほんだし	牛乳：ザラメせんべい 牛乳 あんまん	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.6 g カルシウム 308 mg
9 (火)	麦ごはん ジュース(低年齢児) チキンカレー アイス(幼児) 春雨サラダ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油、コーンスターチ、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、緑豆もやし、干しぶどう、りんご濃縮果汁	カレー粉、しょうゆ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	メロン 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 236 mg
10 (水)	麦ごはん いも煮汁 豚肉の梅煮 スナッペンどう 南瓜煮	胚芽米、じゃがいも、押麦、三温糖、片栗粉、米粉、なたね油、しらたき、粉糖、ざらめ糖(中ざら)	牛乳、豚肉(もも)、凍り豆腐、豆乳、豆みそ、きな粉・脱皮大豆、生揚げ	バナナ、かぼちゃ、スナッペンどう、にんじん、だいこん、ねぎ、うめ干し、しめじ、にんにく	しょうゆ、ほんだし、食塩	野菜ジュース 牛乳 高野豆腐のコロコロ揚げ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.0 g カルシウム 240 mg
11 (木)	ごはん 豆腐のみそ汁 焼魚 野菜炒め ポテト煮	胚芽米、じゃがいも、上新粉、小麦粉、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、さけ(塩)、絹ごし豆腐、豆みそ、えび(むき身)、卵、ほたて貝柱水煮缶、ごま	マスクメロン、キャベツ、人参、葱、えのき、もやし、椎茸、にら、玉葱、パプリカ、ピーマン、にんにく	かつお・煮干し・昆布だし汁、米酢、しょうゆ、食塩、うすくち、中華だしの素	バナナ 牛乳 海鮮ちぢみ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.5 g カルシウム 204 mg
12 (金)	トースト ミニゼリー(低年齢児) かぼちゃスープ 小魚カップリング(幼児) ウィンナー入り温野菜サラダ	食パン、胚芽米、なたね油、ごま油	牛乳、牛乳(低脂肪)、ウィンナー、小魚カップリング、生クリーム、しらす干し、バター、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、たかな(たかな漬)、にんじん	ホワイトソース、食酢(米酢)、食塩、コンソメ、パセリ粉	メロン 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.7 g カルシウム 394 mg
13 (土)	ごはん 白菜スープ 鶏肉の中華焼き ポテト煮 スティックきゅうり	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、卵	バナナ、きゅうり、はくさい、ねぎ、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ	しょうゆ、オイスターソース、本みりん、食塩	野菜ジュース 牛乳 ハートパイ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.0 g カルシウム 173 mg
15 (月)	麦ごはん ポークハヤシ 海藻サラダ バナナ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、くず粉、白玉粉、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、しろたもぎたけ、えのきたけ、わかめ(乾)	ハヤシルウ、ワイン(赤)、中濃ソース、食酢(米酢)、しょうゆ、ケチャップ、食塩	牛乳：木葉せんべい 牛乳 小豆のういろう	エネルギー 572 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.8 g カルシウム 191 mg
16 (火)	ごはん さつま汁 鱈の味噌煮 切り干し大根の煮物 スティックきゅうり	胚芽米、さつまいも、三温糖、小麦粉、しらたき、なたね油	牛乳、さわか、バター、卵、鶏もも肉、豆みそ、油揚げ	きゅうり、人参、ごぼう、ねぎ、だいこん、緑豆もやし、切り干し大根、レモン果汁、しいたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん	メロン 牛乳 レモンケーキ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 22.5 g カルシウム 223 mg
17 (水)	梅ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜のおひたし 切り昆布の炒め煮	胚芽米、じゃがいも、マカロニ、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、さつま揚げ、ごま、粉チーズ	マスクメロン、玉葱、小松菜、もやし、ごぼう、刻みこんぶ、人参、うめ干し、椎茸、にんにく、しょうが	かつお・煮干し・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、食塩	オレンジ 牛乳 マカロニスナック	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.3 g カルシウム 283 mg

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	調味料		
18 (木)	ライスミルクロール 中華スープ 豚肉のケチャップソテー ミニゼリー(低年齢児) もやしときゅうりのナムル 小魚カップリング(幼児) 粉ふき芋	ロールパン、じゃがいも、胚芽米、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、小魚カップリング、ごま	たまねぎ、緑豆もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ、わかめ(乾)	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、食酢(米酢)	バナナ 牛乳 わかめごはん	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.0 g カルシウム 294 mg
19 (金)	三色ごはん しらすと野菜のおひたし もずくのすまし汁 バナナ	胚芽米、上新粉、グラニュー糖、三温糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、卵、しらす干し	バナナ、こまつな、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、えのきたけ、もずく、さやえんどう、レモン果汁	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、食塩	オレンジ 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.0 g カルシウム 233 mg
20 (土)	ごはん けんちん汁 鰯の塩焼き ミニゼリー 茹でブロッコリー 南瓜煮	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、あじ、卵、バター	かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん	しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳 抹茶むしぱん	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 11.7 g カルシウム 224 mg
22 (月)	元気納豆ごはん 隠元の胡麻酢和え 鮭の粕汁 メロン	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、さけ(塩)、卵、豆みそ、バター、ごま、油揚げ、しらす干し、かつお節	マスクメロン、人参、バナナ、いんげん、ごぼう、ねぎ、だいこん、にら、オクラ、焼きのり、レモン果汁	酒かす(清酒)、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩	牛乳:サラダせんべい 牛乳 バナナケーキ ※	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 272 mg
23 (火)	麦ごはん かみなり汁 鱈の西京焼き バナナ ほうれん草の炒めもの スティックきゅうり	胚芽米、押麦、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、さくら、木綿豆腐、白みそ、ベーコン、かつお節	バナナ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、だいこん、緑豆もやし、ねぎ	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩、しょうゆ(うすくち)	野菜ジュース 牛乳 おかかごはん	エネルギー 619 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.6 g カルシウム 199 mg
24 (水)	麦ごはん 青菜のみそ汁 豚肉のすき焼き炒め ミニゼリー(低年齢児) スナップえんどう 小魚カップリング(幼児) 卵の花煮	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、生揚げ、小魚カップリング、おから、豆みそ、油揚げ、バター	ねぎ、スナップえんどう、こまつな、えのきたけ、しいたけ、にんじん、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	メロン 牛乳 揚げ芋もち	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 396 mg
25 (木)	ビビンバ丼 南瓜煮 わかめスープ メロン	胚芽米、わらび餅粉、黒砂糖、ごま油、三温糖、粉糖、マカロニ	牛乳、豚ひき肉、きな粉・脱皮大豆、ごま	マスクメロン、南瓜、ほうれん草、もやし、葱、人参、えのき、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、本みりん	バナナ 牛乳 マカロニのきなこ和え(低年齢児・さ) わらびもち(ひ・ぎ)	エネルギー 519 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 14.1 g カルシウム 235 mg
26 (金)	小豆ごはん 呉汁 卵焼き バナナ 茹でブロッコリー ひじき煮	胚芽米、もち米、三温糖、なたね油	牛乳、卵、大豆(ゆで)、小魚カップリング、油揚げ、豆みそ、ささげ(乾)、黒ごま	バナナ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しいたけ、ひじき	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	メロン 牛乳:コーンフレーク ミニゼリー(低年齢児) 小魚カップリング(幼児)	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.7 g カルシウム 334 mg
27 (土)	バターロール 野菜スープ 鶏肉のBBQ焼き バナナ 牛蒡とベーコンの炒め物 スティックきゅうり	ロールパン、胚芽米、じゃがいも、メープルシロップ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、干しえび、バター、ごま	バナナ、きゅうり、ごぼう、かぶ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、わかめ(乾)、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、ワイン(白)、しょうゆ(うすくち)、ウスターソース、食塩	オレンジ 牛乳 桜えびとわかめのごはん	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.3 g カルシウム 232 mg
29 (月)	麦ごはん ツナカレー コーンサラダ オレンジ	胚芽米、じゃがいも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、ツナ水煮缶、豆みそ、ごま	たまねぎ、オレンジ、ネーブル、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、コーン缶	カレールウ、本みりん、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳:サラダせんべい 牛乳 五平餅 ※	エネルギー 495 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 11.8 g カルシウム 207 mg
30 (火)	塩こんぶご飯 ちゃんこ汁 鰯の香味焼き バナナ 野菜のおひたし きんぴら	胚芽米、小麦粉、三温糖、なたね油、米粉、しらたき、ごま油	牛乳、あじ、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、卵、油揚げ、ごま	バナナ、小松菜、ごぼう、南瓜、もやし、人参、蓮根、白菜、大根、葱、ニラ、塩こんぶ、にんにく	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	メロン 牛乳 南瓜ドーナツ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.4 g カルシウム 280 mg

※ひかりクッキング:29日(月)午後おやつの五平餅のタレを自分で塗って食べます。

※ぎんがクッキング:22日(月)パン生地にハムとチーズを挟んでオーブンで焼き、午後おやつとして食べます。

クッキングはグループではなく、個人個人で作るように簡易化して計画しています。

材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。