

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 (火)	ライスミルクロール 鶏肉のパン焼き 中華風炒め 粉ふき芋	卵スープ ミニゼリー(低年齢児) 小魚カップリング(幼児)	ロールパン、じゃがいも、胚芽米、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、小魚カップリング	たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、にら、しいたけ、えのきたけ、塩こんぶ、パイン缶	ケチャップ、しょうゆ、オイスターソース、食塩	りんご 牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.8 g カルシウム 289 mg
2 (水)	小豆ごはん 卵焼き 雌株和え 南瓜煮	みそ汁 みかん	胚芽米、もち米、三温糖、小麦粉	牛乳、卵、バター、豆みそ、ささげ(乾)、黒ごま、かつお節	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、めかぶわかめ、きゅうり、にんじん、レモン果汁	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	バナナ 牛乳 レモンケーキ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 20.4 g カルシウム 243 mg
3 (木)	ごはん 焼魚 切り昆布の炒め煮 茹でブロッコリー	いも煮汁 バナナ	胚芽米、さといも、三温糖、しらたき、なたね油	牛乳、さけ(塩)、こしあん(生)、豚肉(もも)、豆みそ、生揚げ、さつま揚げ、ごま	バナナ、ブロッコリー、人参、大根、ごぼう、刻みこんぶ、葱、しめじ、椎茸、アガー	本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、ほんだし	みかん 牛乳 水ようかん	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 13.9 g カルシウム 285 mg
4 (金)	麦ごはん ポークハヤシ 春雨サラダ みかん		じゃがいも、胚芽米、片栗粉、押麦、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、ハム、ごま	たまねぎ、みかん、にんじん、きゅうり、緑豆もやし、しめじ、しろたもぎたけ	ハヤシルウ、ワイン(赤)、しょうゆ、中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩	野菜ジュース 牛乳 揚げ芋もち	エネルギー 581 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 17.1 g カルシウム 189 mg
5 (土)	豚丼 南瓜煮 みそ汁 野菜ジュース		胚芽米、しらたき、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩)、豆みそ、油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、えのきたけ、わかめ(乾)、さやえんどう、しょうが	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ 牛乳 子どもせんべい	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 11.2 g カルシウム 225 mg
7 (月)	ごはん 鱈の西京焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草ともやしの海苔酢和え ※	豆腐のすまし汁 野菜ジュース	胚芽米、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、白みそ、クリームチーズ、油揚げ、しらす干し	ほうれん草、葱、えのき、もやし、人参、いちごジャム、切り干し大根、椎茸、焼きのり	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)、食塩、食酢(米酢)、ほんだし	牛乳:サラダせんべい 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.5 g カルシウム 218 mg
8 (火)	バターロール 鶏肉の中華焼き キャベツとベーコンの炒めもの 青のりポテト	ビーフンスープ バナナ	じゃがいも、ロールパン、胚芽米、ピーマン、ごま油、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、バター、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ、あおのり	しょうゆ、オイスターソース、本みりん、食塩	みかん 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.1 g カルシウム 191 mg
9 (水)	麦ごはん 豚肉のBBQ焼き 水菜のお浸し 南瓜煮 ※	呉汁 ミニゼリー(低年齢児) 小魚カップリング(幼児)	胚芽米、食パン、押麦、メープルシロップ、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、大豆(ゆで)、小魚カップリング、油揚げ、豆みそ、バター、かつお節	かぼちゃ、きょうな、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、しろたもぎたけ、にんにく	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ワイン(白)、中濃ソース	りんご 牛乳 メイプルトースト	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.9 g カルシウム 338 mg
10 (木)	わかめごはん 竹輪の磯辺揚げ 卵の花煮 茹でブロッコリー ※	味噌けんちん汁 みかん	胚芽米、小麦粉、さといも、なたね油、三温糖、片栗粉	牛乳、ちくわ、卵、おから、豆みそ、バター、油揚げ、ごま	みかん、ブロッコリー、バナナ、白菜、葱、ごぼう、人参、大根、椎茸、わかめ、絹さや、レモン果汁、あおのり	しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	りんご 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.0 g カルシウム 259 mg
11 (金)	麦ごはん チキンカレー ひじきサラダ バナナ		胚芽米、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、おから、バター、卵、アーモンド(乾)、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、バナナ、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、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、カレー粉	みかん 牛乳 おからクッキー	エネルギー 564 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 19.7 g カルシウム 252 mg
12 (土)	ごはん 鱈の塩焼き 牛蒡とベーコンの炒め物 茹でブロッコリー	中華卵スープ バナナ	胚芽米、米粉、三温糖、なたね油、メープルシロップ、片栗粉、ごま油	牛乳、あじ、豆乳、卵、ベーコン	バナナ、ブロッコリー、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、にら	しょうゆ、食塩	野菜ジュース 牛乳 米粉ホットケーキ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 229 mg
14 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 豚汁	野菜ジュース	胚芽米、じゃがいも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、ごま、しらす干し、卵、かつお節	りんご、こまつな、ごぼう、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、レモン果汁、焼きのり	しょうゆ、ほんだし	牛乳:木葉せんべい 牛乳 アップルパイ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.7 g カルシウム 271 mg
15 (火)	鮭ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草の炒めもの ポテト煮	もずくのすまし汁 みかん	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ(塩)、卵、バター、ベーコン	みかん、ほうれん草、葱、えのき、もずく、人参、干しぶどう、もやし、にんにく、しょうが、焼きのり	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)、食塩	野菜ジュース 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 661 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.3 g カルシウム 215 mg
16 (水)	ごはん 煮魚 野菜のおひたし ひじき煮 ※	豆腐のみそ汁 りんご	胚芽米、さつまいも、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、あずき(乾)、豆みそ、大豆(ゆで)、油揚げ	りんご、こまつな、ねぎ、えのきたけ、緑豆もやし、ごぼう、にんじん、しょうが、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、食塩	みかん 牛乳 ぜんざい	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.4 g カルシウム 257 mg
17 (木)	トースト かぼちゃスープ ウィンナー入り温野菜サラダ ぶどうゼリー		食パン、ベーグル、三温糖、なたね油	牛乳、牛乳(低脂肪)、ウィンナー、ホイップクリーム(植物性脂肪)、生クリーム、バター	かぼちゃ、ぶどう濃果汁、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、大根、人参、アガー	ホワイトソース、食酢(米酢)、コンソメ、食塩、パセリ粉	バナナ 牛乳 ベーグルホイップ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.7 g カルシウム 274 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 (金)	麦ごはん みそ汁 レバー入りハンバーグ バナナ じゃがいものカレー炒め 茹でブロッコリー	胚芽米、じゃがいも、押麦、パン粉・生、なたね油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏レバー、小魚カップリング、豆みそ、卵、ベーコン	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、ミックスベジタブル(冷凍)、なめこ、わかめ(乾)	かつお煮干・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、本みりん、ワイン(赤)、食塩、カレー粉	りんご 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 556 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.4 g カルシウム 297 mg
19 (土)	あんかけ焼きそば 南瓜煮 わかめスープ バナナ	焼きそばめん、食パン、三温糖、小麦粉、片栗粉、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、バター	バナナ、南瓜、葱、人参、キャベツ、えのき、ピーマン、椎茸、筍、パプリカ、絹さや、わかめ	しょうゆ、食塩、オイスターソース	野菜ジュース 牛乳 メロンパン風トースト	エネルギー 625 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.4 g カルシウム 181 mg
21 (月)	麦ごはん ポークカレー 切り干し大根の中華風サラダ みかん	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、押麦、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、みかん、にんじん、かぼちゃ、緑豆もやし、きゅうり、切り干しだいこん	カレールウ、中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、オイスターソース、食塩、カレー粉	牛乳:サラダせんべい 牛乳 南瓜ドーナツ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 17.0 g カルシウム 242 mg
22 (火)	ベーコンライス 鶏肉の唐揚げ 茹でブロッコリー マカロニサラダ	胚芽米、上新粉、グラニュー糖、マカロニ、片栗粉、なたね油、小麦粉、マヨネーズ、粉糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、ツナ水煮缶	りんご、ブロッコリー、人参、葱、きゅうり、にら、もやし、ミックスベジタブル、筍、椎茸、コーン缶、レモン果汁、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩	みかん 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 21.0 g カルシウム 185 mg
23 (水)	ごはん 鱈の幽庵焼き 南瓜煮 牛蒡煮	胚芽米、三温糖、焼ふ、なたね油	牛乳、さわら、バター、豆みそ	かぼちゃ、ごぼう、こまつな、ねぎ、えのきたけ、ゆず果汁	かつお煮干し・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	みかん 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.8 g カルシウム 209 mg
24 (木)	麦ごはん 豚肉のケチャップソテー 野菜のおひたし ポテト煮	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、押麦、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、ゆであずき缶、小魚カップリング、バター	たまねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、緑豆もやし、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、ほんだし、食塩	りんご 牛乳 小倉ケーキ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.8 g カルシウム 325 mg
25 (金)	ライスミルクロール 鶏肉のBBQ焼き 蓮根のカレー炒め ふかし芋	ロールパン、胚芽米、さつまいも、三温糖、メープルシロップ、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、ベーコン	バナナ、れんこん、はくさい、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にら、筍、しいたけ、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、食塩、ワイン(白)、中濃ソース、本みりん、カレー粉	みかん 牛乳 ツナおにぎり	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.5 g カルシウム 205 mg
26 (土)	麻婆丼 もやしときゅうりのナムル みそ汁 野菜ジュース	半つき米、小麦粉、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ、ごま	玉葱、もやし、きゅうり、バナナ、人参、葱、グリンピース、しいたけ、にんにく、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩、ほんだし	りんご 牛乳 バナナクッキー	エネルギー 569 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 234 mg
28 (月)	元気納豆ごはん ブロッコリーの胡麻和え 鮭の粕汁 みかん	胚芽米、さといも、米粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、豆乳、納豆、さけ(塩)、豆みそ、大豆粉、ごま、油揚げ、しらす干し、かつお節	みかん、ブロッコリー、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、にら、オクラ、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ、食塩	牛乳:木葉せんべい 牛乳 米粉ココアむしパン	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 272 mg
29 (火)	保育園休み						
30 (水)	保育園休み						
31 (木)	保育園休み						

※ぎんがクッキング1:7日(月)/2:9日(水)うどんを作って昼食に主食として食べます。(副菜3品と手作りうどんになります)

※さくらクッキングやえ:10日(木)/ぼたん:16日(水)スウィートマロンを作って午後おやつとして食べます。

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。

毎日HPにて献立の写真を掲載していますのでぜひご覧ください。