

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 ポークハヤシ 海藻サラダ ミニゼリー	胚芽米、食パン、 じゃがいも、押麦、 メープルシロップ、 なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 しめじ・しらたもぎたけ、 えのきたけ、わかめ(乾)	ハヤシルウ、ワイン(赤)、 中濃ソース、ケチャップ、 食酢(米酢)、しょうゆ、 食塩	牛乳: ザラメせんべい 牛乳 メイプルトースト	エネルギー 533 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.7 g カルシウム 195 mg	
2 (火)	ごはん 焼きししゃも 野菜のおひたし 蓮根煮	さつまい 汁 バナナ	胚芽米、さつまいも、 三温糖、小麦粉、 しらたき、なたね油	ししゃも、バター、 卵、鶏もも肉、 豆みそ、油揚げ	バナナ、こまつな、 れんこん、ごぼう、 緑豆もやし、ねぎ、 にんじん、だいこん、 レモン果汁、しいたけ	しょうゆ、本みりん 野菜ジュース 麦茶 レモンケーキ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 226 mg	
3 (水)	トースト かぼちゃスープ ウインナー入り温野菜サラダ	せんべい(低年齢児) 小魚カップリング(幼児)	食パン、胚芽米、 なたね油	牛乳、牛乳(低脂肪)、 ウインナー、小魚カップリング、 生クリーム、 しらす干し(半乾燥)、 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、にんじん、 うめ干し	ホワイトソース、 食酢(米酢)、食塩、 コンソメ、パセリ粉	でこぼん 牛乳 梅じゃこごはん	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.7 g カルシウム 380 mg
4 (木)	わかめごはん 鱈の幽庵焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和え ひじき煮	みそ汁 バナナ	胚芽米、上新粉、 小麦粉、三温糖、 ごま油、なたね油	牛乳、さわら、 豆みそ、えび(むき身)、 卵、大豆(ゆで)、 ほたて貝柱水煮缶、 ごま、油揚げ、 しらす干し	バナナ、玉葱、 ほうれん草、大根、 人参、もやし、 ごぼう、にら、 わかめ、 椎茸、ゆず果汁、 ひじき、 焼きのり、 にんにく	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、 しょうゆ(うすくち)、 本みりん、 しょうゆ、 食酢(米酢)、 中華だし、 素、食塩、 ほんだし	いよかん 牛乳 海鮮ちぢみ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.2 g カルシウム 244 mg
5 (金)	麦ごはん 鶏肉の中華焼き キャベツとベーコンの炒めもの 牛蒡煮	みそ汁 野菜ジュース	胚芽米、上新粉、 押麦、グラニュー糖、 なたね油、ごま油、 三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 豆みそ、ベーコン	たまねぎ、 キャベツ、ごぼう、 緑豆もやし、 にんじん、 レモン果汁、 わかめ(乾)	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、 オysterソース、 しょうゆ、 本みりん、 食塩	いよかん 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.5 g カルシウム 195 mg
6 (土)	ナポリタン 粉ふき芋 卵スープ 野菜ジュース		スパゲティ、 じゃがいも、 小麦粉、 三温糖、 なたね油、 片栗粉、 マカロニ	牛乳、ウインナー、 卵、 バター	たまねぎ、 にんじん、 ピーマン、 いちごジャム、 低糖度、 えのきたけ	ケチャップ、 中濃ソース、 しょうゆ、 食塩、 コンソメ	バナナ 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.2 g カルシウム 204 mg
8 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 豚汁	いよかん	胚芽米、 コッペパン、 じゃがいも、 押麦、 なたね油、 粉糖、 三温糖	牛乳、 納豆、 豚肉(もも)、 豆みそ、 きな粉・ 脱皮大豆、 ごま、 しらす干し、 かつお節	いよかん、 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、 ほんだし、 食塩	牛乳:木葉せんべい 牛乳 きなこぼん	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 291 mg
9 (火)	麦ごはん 豚肉のレモンソース揚げ 雌株和え きんぴら	三平汁 バナナ	胚芽米、食パン、 じゃがいも、 押麦、 片栗粉、 三温糖、 なたね油、 ごま油	豚肉(肩ロース)、 さけ(塩)、 ホイップクリーム(植物性脂肪)、 ごま、 かつお節	バナナ、 ごぼう、 人参、 キャベツ、 葱、 玉葱、 大根、 蓮根、 めかぶ、 きゅうり、 にんにく、 しょうが、 レモン果汁	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 食塩	でこぼん 麦茶 フルーツサンド	エネルギー 554 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.3 g カルシウム 67 mg
10 (水)	麦ごはん ポークカレー 春雨サラダ でこぼん	※	胚芽米、 じゃがいも、 押麦、 焼ふ、 三温糖、 なたね油、 ごま油	牛乳、 豚肉(もも)、 バター、 ハム、 ごま	たまねぎ、 でこぼん、 にんじん、 きゅうり、 緑豆もやし	カレー粉、 しょうゆ、 中濃ソース、 ケチャップ、 食酢(米酢)、 食塩、 カレー粉	野菜ジュース 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 545 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 17.7 g カルシウム 189 mg
11 (木)	建国記念日							
12 (金)	ごはん 焼魚 水菜のお浸し 南瓜煮	かみなり汁 ミニゼリー	じゃがいも、 胚芽米、 なたね油、 ごま油、 三温糖	牛乳、 さけ(塩)、 木綿豆腐、 かつお節	かぼちゃ、 きょうな、 にんじん、 だいこん、 緑豆もやし、 ねぎ	しょうゆ、 ほんだし、 食塩	バナナ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.6 g カルシウム 233 mg
13 (土)	バターロール 豚肉のケチャップソテー 茹でブロッコリー 牛蒡とベーコンの炒め物	野菜スープ バナナ	ロールパン、 胚芽米、 じゃがいも、 なたね油	牛乳、 豚肉(もも)、 ベーコン、 干しえび、 ごま	バナナ、 たまねぎ、 ブロッコリー、 ごぼう、 かぶ、 にんじん、 キャベツ、 セロリ、 あおのり	ケチャップ、 中濃ソース、 食塩、 しょうゆ(うすくち)	でこぼん 牛乳 桜エビと青のりのごはん	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 223 mg
15 (月)	麦ごはん チキンカレー 根菜サラダ 野菜ジュース		じゃがいも、 胚芽米、 片栗粉、 押麦、 マヨネーズ、 なたね油、 ごま油、 三温糖	牛乳、 鶏もも肉(皮付き)、 ツナ水煮缶、 ごま	たまねぎ、 にんじん、 ごぼう、 れんこん	カレー粉、 中濃ソース、 ケチャップ、 しょうゆ、 本みりん、 食塩、 カレー粉	牛乳:サラダせんべい 牛乳 揚げ芋もち	エネルギー 550 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 191 mg
16 (火)	ライスミルクロール 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 茹でブロッコリー	中華スープ でこぼん	ロールパン、 じゃがいも、 胚芽米、 なたね油、 ごま油	牛乳、 豚ひき肉、 木綿豆腐、 ハム	でこぼん、 玉葱、 ブロッコリー、 にんじんジュース、 もやし、 葱、 コーン缶、 人参、 にら、 筍、 椎茸	ケチャップ、 中濃ソース、 本みりん、 ワイン(赤)、 コンソメ、 食塩、 しょうゆ	バナナ 牛乳 夕焼けごはん	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 209 mg
17 (水)	温そうめん 竹輪の磯辺揚げ 野菜のおひたし 卵の花煮	ミニゼリー	ゆでひやむぎ、 胚芽米、 なたね油、 三温糖、 小麦粉、 片栗粉	牛乳、 ちくわ、 おから、 豆みそ、 卵、 油揚げ、 ごま	こまつな、 緑豆もやし、 ねぎ、 しいたけ、 にんじん、 さやえんどう、 焼きのり、 あおのり	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、 食塩	でこぼん 牛乳 五平餅	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.1 g カルシウム 219 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)	ビビンバ井 南瓜煮 わかめスープ バナナ	胚芽米、ごま油、 三温糖	牛乳、豚ひき肉、ご ま、卵	バナナ、南瓜、ほう れん草、もやし、い ちごジャム、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	野菜ジュース 牛乳 いちごパイ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 20.2 g カルシウム 200 mg
19 (金)	いなりずし しらすと野菜のおひたし きのこ汁 いちご	胚芽米、さといも、 三温糖、なたね油	牛乳、油揚げ、小 魚カップリング、豆 みそ、しらす干し、 ごま	いちご、小松菜、も やし、ごぼう、人 参、大根、葱、なめ こ、しめじ、しいた け	しょうゆ、食酢(米 酢)、しょうゆ(う すくち)、本みり ん、食塩	野菜ジュース 牛乳:コーンフレーク せんべい(低年齢児) 小魚カップリング(幼児)	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.7 g カルシウム 408 mg
20 (土)	ごはん 鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え ポテト煮	胚芽米、じゃがい も、米粉、三温糖、 なたね油	牛乳、さわら、豆 乳、豆みそ、かつ お節	でこぼん、たまね ぎ、ブロッコリー、 いちごジャム・低糖 度、だいこん、わか め(乾)	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、しょ うゆ、食塩	バナナ 牛乳 いちごの米粉 むしケーキ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.3 g カルシウム 201 mg
22 (月)	元気納豆ごはん 小松菜と白菜の胡麻和え 鮭の粕汁 でこぼん	胚芽米、強力粉、 さといも、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、さけ(塩)、豆 みそ、ごま、油揚 げ、しらす干し、か つお節	でこぼん、ごまつ な、はくさい、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、ドライ イースト、食塩、 ほんだし	牛乳:木葉せんべい 牛乳 あんまん ※	エネルギー 645 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.0 g カルシウム 310 mg
23 (火)	天皇誕生日						
24 (水)	鶏ごぼうごはん エビフライ 野菜のおひたし 切り干し大根の煮物	胚芽米、ロールパン 、小麦粉、パン 粉・生、なたね油、 片栗粉、グラ ニュー糖、三温糖	牛乳、えび(むき 身)、大豆(ゆで)、 鶏もも肉(皮付き)、 豆みそ、生揚げ、 卵、バター、油揚 げ	いちご、小松菜、 人参、もやし、大 根、ねぎ、ごぼう、 切り干し大根、しめ じ、椎茸、あさつ き、レモン果汁	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、中 濃ソース、本みり ん、しょうゆ(うす くち)、しょうゆ、 食塩	でこぼん 牛乳 メロンパン	エネルギー 634 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.2 g カルシウム 303 mg
25 (木)	麦ごはん 豚肉のすき焼き炒め 茹でブロッコリー 南瓜煮	胚芽米、食パン、 押麦、マヨネーズ、 三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 生揚げ、豆みそ、 しらす干し、ごま	バナナ、かぼちゃ、 ねぎ、たまねぎ、ブ ロッコリー、万能ね ぎ、わかめ(乾)、あ おのり	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、しょ うゆ、本みりん	いちご 牛乳 しらすトースト ※	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.2 g カルシウム 231 mg
26 (金)	豚井 しらすと野菜のおひたし ちゃんこ汁 でこぼん	胚芽米、小麦粉、 しらたき、三温糖、 コーンフレーク、な たね油	牛乳、豚肉(肩)、木 綿豆腐、バター、 鶏もも肉(皮付き)、 卵、しらす干し、油 揚げ	玉葱、でこぼん、小 松菜、もやし、えの き、白菜、人参、大 根、干しぶどう、 葱、にら、絹さや、 しょうが	しょうゆ、本みり ん、しょうゆ(うす くち)、食塩	野菜ジュース 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 596 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.8 g カルシウム 244 mg
27 (土)	ごはん 鶏肉の照り焼き 茹でブロッコリー ポテト煮	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)、卵、バター	ブロッコリー、はくさ い、ごぼう、ねぎ、 だいこん、干しぶど う、にんじん、にん にく、しょうが	しょうゆ、本みり ん、食塩	でこぼん 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 617 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 222 mg

※ぎんがクッキング10日(水)昼食のポークカレーをみんなで作って食べます。

※さくらクッキングやえ:22日(月)/ぼたん:25日(木)春巻きポテトを作って午後おやつとして食べます。

▼クッキング活動について変更になる場合もありますのでご了承ください。

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。