

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 (土)	ごはん 肉じゃが みそ汁	半つき米、じゃがいも、リングドーナツ(SW商品)、しらたき、なたね油、焼ふ、三温糖	豚肉(もも)、絹ごし豆腐、豆みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ ショア わかめせんべい リングドーナツ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.8 g カルシウム 259 mg
3 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え れんこん五目汁	半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油	木綿豆腐、納豆、卵、鶏もも肉、みそ、バター、アーモンド、ごま、しらす干し、かつお節	みかん、蓮根、小松菜、葱、しめじ、もやし、人参、コーン、ママーレード、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁、ほんだし	牛乳:ビスケット ショア アーモンド オレンジケーキ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.8 g カルシウム 353 mg
4 (火)	トースト ポークビーンズ ポテトサラダ ショア	食パン、半つき米、じゃがいも、なたね油、小麦粉	豚肉(もも)、いんげんまめ(乾)、バター、生クリーム、ベーコン、干しえび、ごま	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、あおのり	ケチャップ、食酢(米酢)、みりん、中濃ソース、食塩、スープストック	柿 番茶 桜エビと青のりのごはん	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 270 mg
5 (水)	麦ごはん 味噌だれチキンバーグ 蒸し南瓜 中華風炒め	さといも、半つき米、上新粉、三温糖、押麦、パン粉・生、なたね油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、豚肉(ばら)、黒ごま、豆みそ、卵、ごま	南瓜、キャベツ、葱、玉葱、人参、牛蒡、もやし、にら、しいたけ、干しいたけ、しそ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、オイスターソース、食塩	りんご 牛乳 里芋の胡麻だれ団子	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.4 g カルシウム 290 mg
6 (木)	麦ごはん 鯛のかりかりチーズ焼き ほうれん草のきのこ和え ちゃんこ汁	半つき米、小麦粉、米粉、はちみつ、押麦、なたね油、パン粉・生、しらたき、オリーブ油	牛乳、いわし、ヨーグルト、木綿豆腐、鶏むね肉、油揚げ、アーモンド、粉チーズ、かつお節	ブルーーン、ほうれん草、白菜、人参、大根、葱、もやし、しめじ、にら、コーン缶、にんにく	ワイン、しょうゆ、かつおだし汁、食塩、味の素、鶏ガラスープの素、パセリ粉	みかん 牛乳 ヨーグルトの蒸しケーキ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.7 g カルシウム 285 mg
7 (金)	豚肉のケチャップ丼 豆苗ともやしのナムル 中華スープ ぶどうゼリー	半つき米、強力粉、小麦粉、三温糖、なたね油、ねりごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖添加)、ごま(乾)	玉葱、もやし、しめじ、南瓜、豆苗、ピーマン、もやし、葱、人参、蕪、筍、しいたけ	ケチャップ、料理酒、みりん、ウスターソース、しょうゆ、味の素、鶏ガラスープの素、ドライイースト、食塩	バナナ 牛乳 カロテンあんまん	エネルギー 645 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 237 mg
8 (土)	ごはん ナスと豚肉の甘味噌炒め 南瓜煮 けんちん汁	半つき米、小麦粉、三温糖、さといも、なたね油	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(加糖)、無塩バター、淡色みそ	みかん、なす、かぼちゃ、ごぼう、はくさい、ねぎ、にんじん、だいこん、レモン果汁	しょうゆ、本みりん、ほんだし	バナナ 牛乳 ヨーグルトクッキー	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.5 g カルシウム 246 mg
10 (月)	スポーツの日 						
11 (火)	麦ごはん きのこカレー 春雨サラダ りんご	さつまいも、半つき米、三温糖、押麦、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム、黒ごま、バター、ごま	玉葱、林檎、人参、マッシュルーム、胡瓜、しめじ、エリンギ、もやし、椎茸、舞茸、にんにく	ワイン、しょうゆ、米酢、中濃ソース、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳: わかめせんべい 牛乳 大学芋	エネルギー 576 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.7 g カルシウム 224 mg
12 (水)	栗ごはん 魚のかりん焼き 雌株和え 三平汁	半つき米、じゃがいも、小麦粉、もち米、黒砂糖、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、まかじき、くり、さけ(塩)、卵、かつお節	ブルーーン、ねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、めかぶ、きゅうり、コーン缶	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁、食塩	柿 牛乳 焼きサーターアランダギー	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 12.9 g カルシウム 237 mg
13 (木)	麦ごはん 小判焼き なすとピーマンの味噌炒め 豆腐とわかめのおすまし	半つき米、小麦粉、オートミール、三温糖、押麦、片栗粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、豆みそ、バター	ブルーーン、葱、なす、玉葱、ピーマン、もやし、わかめ(生)、干しぶどう、にんじん、しそ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	バナナ 牛乳 オートミールビスキュイ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.2 g カルシウム 248 mg
14 (金)	麦ごはん 煮魚 ひじき煮 南瓜煮	半つき米、米粉、さといも、黒砂糖、押麦、三温糖、なたね油	さわら、豆乳、きな粉、生揚げ、大豆(ゆで)、油揚げ	バナナ、南瓜、人参、牛蒡、葱、だいこん、しょうが、なめこ、しいたけ、ひじき、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、食塩	チーズ ショア 黒糖ときなこの米粉けーき	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 11.2 g カルシウム 308 mg
15 (土)	南瓜の豆乳クリームパスタ ひじきのマリネ みかん	スパゲティ、強力粉、さつまいも、三温糖、オリーブ油、黒砂糖、ごま油、なたね油	牛乳(低脂肪)、豆乳、ベーコン、牛乳、卵、無塩バター、バター、かにかまぼこ、黒ごま	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、ひじき	食酢(米酢)、食塩、ドライイースト、しょうゆ、パセリ粉	バナナ 牛乳 さつまいもロールぱん	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.1 g カルシウム 281 mg
17 (月)	元気納豆ごはん ごぼうと人参の胡麻和え 鮭の粕汁 みかん	半つき米、小麦粉、さといも、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、ヨーグルト、さけ、無塩バター、豆みそ、卵、ごま、油揚げ、しらす干し、かつお節	みかん、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、にら、オクラ、干しぶどう、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳: クッキー 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.9 g カルシウム 295 mg
18 (火)	トースト ミネストローネ 南瓜とさつまいものサラダ 乾燥プルーン	さつまいも、食パン、三温糖、マカロニ、マヨネーズ、なたね油	牛乳、無塩バター、ウイナー、コンデンスミルク、バター、卵	ブルーーン(乾)、かぶ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、かぼちゃ、セロリ、にんじん、干しぶどう	ケチャップ、食酢(米酢)、スープストック、食塩、本みりん	りんご 牛乳 スウィートポテト	エネルギー 528 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 18.2 g カルシウム 228 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		
19 (水)	麦ごはん 乾燥プルーン 鮭のタンドリー風 青梗菜とキノコのソテー さつま汁	半つき米、小麦粉、さつまいも、三温糖、押麦、パン粉・生、しらす、なたね油、片栗粉	牛乳、さけ、ヨーグルト(無糖)、鶏むね肉(皮付き)、無塩バター、豆みそ、ハム、油揚げ	ブルーベリー、りんご、青梗菜、牛蒡、人参、葱、大根、もやし、椎茸、しめじ、舞茸、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、しょうゆ(うすくち)、食塩、シナモン	みかん 牛乳 りんごのスコーン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.1 g カルシウム 253 mg
20 (木)	チキンパエリア ツナとコーンのサラダ ほうれん草と卵のスープ レモンゼリー	半つき米、小麦粉、グラニュー糖、三温糖、なたね油、オリーブ油、コーンスターチ、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、卵、ツナ油漬缶	玉葱、人参、トマト、キャベツ、ほうれん草、ブロッコリー、黄ピーマン、大根、コーン、レモン、マッシュルーム、しめじ、えのき、レーズン、アガー、大蒜	ワイン、スープストック、米酢、食塩、しょうゆ、パセリ粉、シナモン、カレー粉	バナナ ショア 人参ケーキ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.5 g カルシウム 271 mg
21 (金)	麦ごはん いも煮汁 やみつきちキン みかん ほうれん草ともやしの海苔酢和え さつま芋の甘煮	半つき米、さつま芋、里芋、三温糖、小麦粉、押麦、板こんにゃく、くず粉、白玉粉、マヨネーズ、なたね油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、豚肉(もも)、豆みそ、生揚げ、しらす干し	みかん、ほうれん草、牛蒡、葱、大根、もやし、人参、しめじ、コーン、にんにく、レモン、焼きのり	ケチャップ、しょうゆ、みりん、かつおだし汁、食酢(米酢)、ほんだし、食塩	ヨーグルト 牛乳 小豆のういろう	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 12.1 g カルシウム 213 mg
22 (土)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 南瓜煮 みそ汁	半つき米、リングドーナツ(SW商品)、じゃがいも、三温糖、なたね油、焼ふ、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、豆みそ	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	バナナ ショア カップケーキ わかめせんべい	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.8 g カルシウム 357 mg
24 (月)	麦ごはん ポークカレー きのこサラダ みかん	半つき米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、くりの甘露煮、ベーコン、バター	玉葱、みかん、人参、キャベツ、胡瓜、ブロッコリー、マッシュルーム、しめじ、コーン、えのき、舞茸、椎茸	中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、マッシュルーム、しょうゆ、食塩、カレー粉	りんご 牛乳 さつま芋と栗の饅頭	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.3 g カルシウム 255 mg
25 (火)	さつま芋ごはん 秋刀魚の塩焼き 野菜のおひたし 豚汁	半つき米、白玉粉、じゃがいも、さつまいも、三温糖、なたね油	牛乳、さんま、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(もも)、豆みそ、ごま、黒ごま	りんご、こまつな、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、緑豆もやし、コーン缶	しょうゆ、かつおだし汁、食塩、ほんだし	バナナ 牛乳 胡麻団子	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.2 g カルシウム 283 mg
26 (水)	麦ごはん 鶏肉のBBQ焼き 乾燥プルーン キャベツと竹輪の甘辛炒め 南瓜煮	半つき米、米粉、三温糖、押麦、なたね油、メープルシロップ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、豆みそ、ちくわ	かぼちゃ、たまねぎ、ブルーベリー、キャベツ、いちごジャム、もやし、わかめ、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ワイン、ウスターソース、スープストック	ヤクルト 牛乳 いちごの米粉むしけーき	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 212 mg
27 (木)	麦ごはん とんちちゃん焼き 蒸し南瓜 キャベツの甘酢和え	さつまいも、半つき米、押麦、なたね油、三温糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、納豆、淡色みそ、ごま	南瓜、玉葱、葱、人参、キャベツ、大根、牛蒡、なめこ、舞茸、しめじ、コーン、胡瓜、えのき、にんにく、しょうが	しょうゆ、料理酒、食酢(米酢)、本みりん、ほんだし、食塩	みかん ショア 焼き芋	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 284 mg
28 (金)	小豆ごはん 乾燥プルーン 鱈の香味焼き 卵の花煮 もずくのすまし汁	半つき米、小麦粉、もち米、三温糖、なたね油	牛乳、あじ、無塩バター、ヨーグルト(無糖)、おから、ささげ(乾)、黒ごま、油揚げ	ブルーベリー、葱、南瓜、えのき、もずく、人参、にんにく、絹さや、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、しょうゆ、みりん、食塩	チーズ 牛乳 かぼちゃの ミルクスコーン	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.1 g カルシウム 268 mg
29 (土)	ごはん 味噌けんちん汁 鶏肉のうまうま焼き 牛蒡とベーコンの炒め物 さつま芋の甘煮 乾燥プルーン	半つき米、さつまいも、米粉、さつまいも、三温糖、なたね油、メープルシロップ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、豆みそ、ベーコン、バター、胡麻	ごぼう、ブルーベリー(乾)、はくさい、にんじん、ねぎ、だいこん、よもぎ、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、ワイン(白)、ウスターソース、食塩	みかん 牛乳 よもぎの米粉むしけーき	エネルギー 601 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.3 g カルシウム 260 mg
31 (月)	バターロール 鮭ときのごクリームシチュー マカロニサラダ ショア	ロールパン、わらび餅粉、じゃがいも、マカロニ、三温糖、マヨネーズ、小麦粉、粉糖、なたね油	牛乳、さけ(塩)、きな粉・脱皮大豆、ハム、生クリーム、無塩バター、バター	たまねぎ、コーン、人参、マッシュルーム、ブロッコリー、しめじ、胡瓜、舞茸、椎茸	ワイン(白)、食酢(米酢)、スープストック、食塩	りんご 番茶 わらびもち	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.5 g カルシウム 302 mg

食材の都合により献立が変更される場合があります。ご了承ください。

実物展示を再開しますが気温によって展示給食が傷みやすくなる場合は写真掲示に変更します。



クッキング活動予定



5日(水)さくら:里芋団子を作ります。素手で生地を成形しますので手指の傷や汚れ等ご家庭で確認をお願いします。午前に活動し午後のおやつで試食となります。

18日(火)ひかり:ちーずぱんを作ります。9:45より開始します。作ったものは昼食として試食します。手指の傷や汚れ等ご家庭で確認をお願いします。

20日(木)ぎんが:ホットプレートパエリアを作ります。誕生会終了後に活動して昼食として喫食します。また、お楽しみとして餃子ピザのトッピングと野菜の切り込みも同時に実施します。怪我のないように進めていきますのでご協力をお願いいたします。

さくらはマスク、三角巾などの髪の毛の覆えるもの、ひかりとぎんがはスモックを着用しますのでマスクの準備と使用後のスモックのお洗濯をよろしくをお願いいたします。