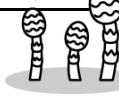
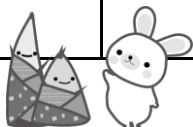


2022年 4月

献 立 表

本町田わかくさ保育園

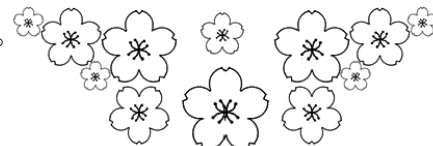
日 ／ 曜	献 立 名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
1 (金)	麦ごはん 鯖のトマトカレー 春のフレンチサラダ 乾燥プルーン		半つき米、米粉、 押麦、なたね油、 三温糖、オリーブ 油	牛乳(低脂肪)、さば (水煮)、ツナ油漬 缶	玉葱、トマト、南瓜、プ ルーン(乾)、キャベ ツ、みかん、人参、 ママーレード、アスパ ラ、レーズン、にんに く、しょうが	ワイン(赤)、米 酢、中濃ソース、 ケチャップ、スー プストック、しょう ゆ、食塩	バナナ 牛乳 米粉の オレンジむしけーき	エネルギー 642 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.6 g カルシウム 258 mg
2 (土)	ごはん 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 キャベツの甘酢和え	みそ汁 乾燥プルーン	半つき米、じゃがい も、米粉、三温糖、 なたね油	牛乳、豚肉(もも)、 卵、ゆであずき缶、 豆乳、豆みそ、パ ター、豆腐	玉葱、しめじ、葱、 プルーン、キャベ ツ、南瓜、人参、胡 瓜、生姜、若芽	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 酢(米酢)、しょう ゆ(うすくち)	バナナ 牛乳 かぼちゃの 米粉むしけーき	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 231 mg
4 (月)	麦ごはん ポークカレー ツナとコーンのサラダ いちご		半つき米、じゃがい も、米粉、押麦、三 温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、 卵、ゆであずき缶、 ツナ油漬缶、無塩 バター、脱脂粉乳	たまねぎ、いちご、 グリーンアスパラガ ス、キャベツ、にん じん、だいこん、 コーン缶	食酢(米酢)、中 濃ソース、ケ チャップ、食塩、 スープストック、カ レー粉	ヤクルト 牛乳 小倉蒸しカステラ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.5 g カルシウム 264 mg
5 (火)	麦ごはん 鶏肉のうまうま焼き 春野菜炒め 沢煮椀	乾燥プルーン	半つき米、押麦、な たね油、三温糖、 ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、豚肉(ばら)、 ベーコン、ちくわ、 ごま、バター	ブルーン(乾)、キャベ ツ、人参、牛蒡、葱、 スナップえんどう、コー ン、アスパラ、干し椎 茸、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし 汁、本みりん、 しょうゆ、食塩、 スープストック、 パセリ粉	いちご 牛乳 ちくわとコーンの 炊き込みごはん	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.3 g カルシウム 218 mg
6 (水)	三色ごはん しらすと野菜のおひたし もずくのすまし汁 乾燥プルーン		半つき米、片栗 粉、三温糖、なた ね油	牛乳、卵、鶏ひき 肉、豆乳、きな粉・ 脱皮大豆、しらす 干し	にんじん、こまつ な、プルーン (乾)、ねぎ、もや し、えのき、もずく、 コーン缶、さやえん どう	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、かつおだ し汁、食塩	でこぼん 牛乳 きなこぼーろ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.8 g カルシウム 245 mg
7 (木)	麦ごはん 煮魚 ひじき煮 南瓜煮	のっぺい汁 	半つき米、米粉、さ といも、黒砂糖、押 麦、三温糖、なた ね油	牛乳、さわか、豆 乳、きな粉、生揚 げ、大豆(ゆで)、 油揚げ	かぼちゃ、ごぼう、 ねぎ、だいこん、に んじん、しょうが、な めこ、しいたけ、ひ じき、干し椎茸	しょうゆ、本みり ん、食塩	バナナ 牛乳 黒糖ときなこの 米粉むしけーき	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.1 g カルシウム 263 mg
8 (金)	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 磯香和え きのこ汁		半つき米、小麦 粉、さといも、三温 糖、押麦、パン粉・ 生、コーンフレーク 、なたね油	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、豆み そ、卵、無塩パ ター	玉葱、牛蒡、トマト、 葱、人参、大根、キャ ベツ、小松菜、レーズ ン、なめこ、椎茸、え のき、しめじ、焼きのり	ケチャップ、ソー ス、本みりん、ワ イン(赤)、しょう ゆ、かつおだし 汁、食塩、ナツメ グ	ヨーグルト 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.0 g カルシウム 245 mg
9 (土)	かぼちゃばん ジャーマンポテト ミネストローネ 乾燥プルーン		強力粉、じゃがい も、半つき米、三温 糖、小麦粉、マカロ ニ、なたね油	牛乳、ウインナー、 チーズ、無塩パ ター、ベーコン、粉 チーズ、かつお節	かぼちゃ、ブルー ン(乾)、かぶ、たま ねぎ、ホールトマト 缶詰、セロリー、に んじん	ケチャップ、しょう ゆ、スープストッ ク、食塩、本みり ん、ドライイース ト、パセリ粉	バナナ 牛乳 おかかチーズごはん	エネルギー 636 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.6 g カルシウム 247 mg
11 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 人参と隠元の胡麻和え 石狩汁		半つき米、小麦 粉、黒砂糖、じゃが いも、押麦、はちみ つ、なたね油、三 温糖	牛乳、納豆、さけ (塩)、卵、淡色み そ、ごま、しらす干 し、油揚げ、無塩 バター、かつお節	にんじん、たまね ぎ、いんげん、ね ぎ、ごぼう、だいこ ん、キャベツ、干し ぶどう、焼きのり	かつお・昆布だし 汁、本みりん、 しょうゆ、かつお だし汁、米酢	牛乳 :ビスケット 牛乳 黒糖むしけーき	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.1 g カルシウム 323 mg
12 (火)	トースト クリームシチュー ビーフンの中華サラダ ジョア		食パン、半つき米、 じゃがいも、ビーフ ン、小麦粉、ごま 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、バター、ハ ム、生クリーム、ご ま、無塩バター、干 しえび	たまねぎ、にんじ ん、コーン、マン シュールーム、きゅう り、緑豆もやし、グ リンピース、あおのり	食酢(米酢)、しょ うゆ、スープストッ ク、食塩	バナナ 番茶 桜エビと青のりのごはん	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 357 mg
13 (水)	麦ごはん 豚肉のケチャップ炒め 南瓜煮 ちゃんこ汁		半つき米、小麦 粉、なたね油、三 温糖、押麦、しらた き	牛乳、豚肉(もも)、 絹ごし豆腐、木綿 豆腐、鶏肉(胸皮な し)、油揚げ	南瓜、玉葱、いち ごジャム、白菜、人 参、大根、葱、もや し、しめじ、にら、 ピーマン	ケチャップ、料理 酒、みりん、ウス ターソース、しょう ゆ、食塩、鶏ガラ スープの素	いちご 牛乳 お豆腐スコーン	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.7 g カルシウム 229 mg
14 (木)	たけのこごはん 卵焼き 野菜のおひたし 三平汁	乾燥プルーン	米粉、半つき米、も ち米、じゃがいも、 三温糖、なたね油	牛乳、卵、豆乳、鶏 もも肉(皮付き)、さ け(塩)、油揚げ	ブルーン(乾)、小 松菜、いちごジャ ム、葱、大根、玉 葱、筍、もやし、人 参、コーン、絹さや	かつお・昆布だし 汁、本みりん、 しょうゆ、かつお だし汁、食塩	チーズ 牛乳 いちごの 米粉むしけーき	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.4 g カルシウム 242 mg
15 (金)	麦ごはん 鱈のオイスター焼き 豆苗ともやしのナムル 豚汁	乾燥プルーン	半つき米、じゃがい も、押麦、なたね 油、ごま油	牛乳、あじ、豆み そ、豚肉(もも)、 ベーコン、ごま(乾)	もやし、ブルー ン(乾)、ごぼう、ね ぎ、だいこん、にん じん、豆苗、たまね ぎ、たけのこ	ワイン(白)、オイ スターソース、 スープストック、 鶏ガラスープの 素、食塩、ほんだ し、こしょう	バナナ 牛乳 筍ピラフ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.5 g カルシウム 231 mg
16 (土)	ごはん 鯖の味噌煮 南瓜煮 切り干し大根の煮物	豆腐とわかめのおすまし 乾燥プルーン	半つき米、米粉、 三温糖、なたね油	さわか、豆乳、絹ご し豆腐、豆みそ、 油揚げ	南瓜、ブルー ン(乾)、人参、わか め、ねぎ、切り干し だいこん、しょうが、 干しいたけ、よも ぎ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、しょうゆ (うすくち)、食塩	バナナ ジョア よもぎの 米粉むしけーき	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 11.0 g カルシウム 287 mg
18 (月)	麦ごはん チキンカレー 切り干し大根の中華風サラダ 乾燥プルーン		半つき米、じゃがい も、白玉粉、押麦、 三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、つぶしあん (砂糖添加)、ご ま、しらす干し(半 乾燥)、無塩バター	たまねぎ、ブルー ン(乾)、にんじん、 もやし、きゅうり、 コーン、切り干しだ いこん	米酢、中濃ソー ス、ケチャップ、 オイスターソー ス、スープストッ ク、カレー粉、食 塩	牛乳 :ビスケット 牛乳 胡麻団子	エネルギー 570 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.7 g カルシウム 254 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 (火)	ピースごはん 鰯の塩焼き ほうれん草の炒めもの 南瓜煮	若竹汁 乾燥プルーン	さつまいも、半つき米、なたね油、三温糖	牛乳、あじ、ベーコン	南瓜、マーマレード、プルーン(乾)、法蓮草、筍、グリーンピース、葱、わかめ、人参、えのき、もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、しょうゆ	いちご 牛乳 マーマレードポテト	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 12.8 g カルシウム 236 mg
20 (水)	麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋の甘煮 鮭の粕汁	乾燥プルーン	半つき米、さつまいも、さといも、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油、コーンスターチ、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、さけ(塩)、卵、豆みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、だいこん、干しぶどう、グリーンピース、レモン果汁	しょうゆ、酒かす(清酒)、シナモン	ヨーグルト 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.9 g カルシウム 332 mg
21 (木)	野菜ジュースピラフ じゃが芋のたらこ和え スナッペンどう ちゃんぽん春雨スープ	ぶどうゼリー	半つき米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、強力粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、無塩バター、たらこ、かにかまぼこ	野菜ジュース、スナッペンどう、もやし、コーン、玉葱、南瓜、キャベツ、人参、万能葱	オイスターソース、料理酒、鶏ガラスープの素、スープストック、食塩、パセリ粉	でこぼん 牛乳 かぼちゃのスコーン	エネルギー 619 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 20.7 g カルシウム 246 mg
22 (金)	麦ごはん 鶏の焼き唐揚げ 野菜炒め 孟宗汁	乾燥プルーン	半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、片栗粉、はちみつ、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ゆであずき缶、豆みそ、卵、油揚げ、黒ごま	ブルー(乾)、人参、筍、キャベツ、葱、椎茸、もやし、パプリカ、ピーマン、にんにく、生姜	かつお・昆布だし汁、米酢、酒かす、しょうゆ、スープストック、食塩、こしょう	バナナ 牛乳 雁月	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 239 mg
23 (土)	豚丼 南瓜煮 けんちん汁 乾燥プルーン		半つき米、しらたき、さといも、三温糖、なたね油、はちみつ	豚肉(ばら)、小魚カップリング	玉葱、南瓜、ブルー(乾)、牛蒡、えのき、白菜、葱、人参、大根、絹さや、生姜	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	バナナ ショア 小魚 おかき	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.0 g カルシウム 346 mg
25 (月)	元気納豆ごはん 野菜の胡麻和え いも煮汁		半つき米、小麦粉、さといも、さつまいも、三温糖、板こんにゃく、なたね油	牛乳、納豆、豚肉(もも)、くりの甘露煮、豆みそ、ごま、生揚げ、しらす干し、かつお節	こまつな、もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、コーン、にら、オクラ、しめじ、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁、ほんだし	牛乳:おかき 牛乳 さつま芋と栗の饅頭	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.0 g カルシウム 433 mg
26 (火)	小豆ごはん 焼魚 野菜のおひたし 卵の花煮	味噌けんちん汁	半つき米、もち米、米粉、さといも、はちみつ、グラニュー糖、なたね油、三温糖	牛乳、さけ、豆みそ、おから、さざげ(乾)、黒ごま、油揚げ	小松菜、人参、白菜、牛蒡、葱、もやし、大根、コーン、レモン、干し椎茸、さやえんどう	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、食塩	いちご 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.4 g カルシウム 246 mg
27 (水)	麦ごはん ミートローフ スナッペンどう にんじんのラペ	さつま汁	半つき米、さつまいも、黒砂糖、焼ふ、押麦、パン粉、しらたき、なたね油、オリーブ油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏むね肉(皮付き)、豆みそ、卵、油揚げ	人参、玉葱、スナッペンどう、牛蒡、葱、大根、もやし、干しぶどう、椎茸、ひじき	ケチャップ、食酢(米酢)、ウスターソース、食塩、ナツメグ	でこぼん 牛乳 黒糖麴菓子	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.8 g カルシウム 265 mg
28 (木)	バターロール ポークビーンズ ポテトサラダ ジョア		ロールパン、半つき米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、三温糖	豚肉(もも)、いんげんまめ(乾)、生クリーム、ベーコン、油揚げ、無塩バター、バター	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、マッシュルーム、切り干しだいこん、焼きのり	米酢、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、中濃ソース、食塩、スープストック	バナナ 番茶 切り干し大根ごはん	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 267 mg
29 (金)	昭和の日							
30 (土)	あんかけ焼きそば 南瓜のマリネ		焼きそばめん、強力粉、三温糖、小麦粉、片栗粉、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、えび(むき身)、バター	南瓜、白菜、胡瓜、玉葱、ピーマン、人参、コーン、筍、椎茸、赤ピーマン、さやえんどう	米酢、しょうゆ、鶏ガラスープの素、ドライイースト、食塩、オイスターソース	バナナ 牛乳 ミルクスティックパン	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 246 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。

月～金曜日まで給食の実物展示をしています。ご覧ください。



クッキング活動予定

12日(火)ぎんが:人参パンケーキを作ります。昼食で試食します。

19日(火)ぎんが:グリーンピースのさやむきのお手伝いをします。

20日(水)ひかり:人参ケーキを作ります。午後のおやつで試食します。

12日と20日はスモックを着用します。使用後のお洗濯をお願いします。

各日、マスクの準備をお願いします。

衛生上や感染症等の理由で急遽、計画が中止される場合があります。ご了承ください。

また、手指の汚れや爪の長さ、怪我や傷、皮膚病等で活動に参加できない場合もあります。

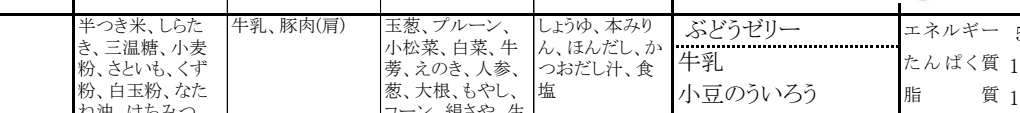
不明な点は担当までお知らせください。



2022年 5月

献 立 表

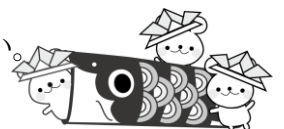
本町田わかくさ保育園

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		
2 (月)	麦ごはん 鯖のトマトカレー 春のフレンチサラダ 乾燥プルーン	半つき米、米粉、 押麦、なたね油、 三温糖、オリーブ 油	牛乳(低脂肪)、さば (水煮)、ツナ油漬 缶	玉葱、トマト缶、プ ルーン、キャベツ、み かん、南瓜、人参、 マーマレード、アスパ ラ、レーズン、にんに く、生姜	ワイン、米酢、中 濃ソース、ケ チャップ、スー プストック、しょう ゆ、食塩	ひとくちおかき 牛乳 米粉の オレンジむしけーき	エネルギー 628 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.5 g カルシウム 256 mg
3 (火)	憲法記念日						
4 (水)	みどりの日						
5 (木)	こどもの日						
6 (金)	豚丼 野菜のおひたし けんちん汁 乾燥プルーン	半つき米、しらた き、三温糖、小麦 粉、さといも、くず 粉、白玉粉、なた ね油、はちみつ	牛乳、豚肉(肩)	玉葱、プルーン、 小松菜、白菜、牛 蒡、えのき、人参、 葱、大根、もやし、 コーン、絹さや、生 姜	しょうゆ、本みり ん、ほんだし、か つおだし汁、食 塩	ぶどうゼリー 牛乳 小豆のういろ ひとくちおかき	エネルギー 570 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.3 g カルシウム 236 mg
7 (土)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 南瓜煮 みそ汁 乾燥プルーン	半つき米、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、小魚 カップリング	かぼちゃ、プル ーン(乾)、たまねぎ、 にんじん、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	チーズ ショア ひとくちおかき 小魚	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 11.2 g カルシウム 444 mg
9 (月)	麦ごはん レンズ豆とチキンのカレー ビーフンの中華サラダ	半つき米、小麦 粉、ビーフン、三温 糖、押麦、ごま油、 なたね油	牛乳、鶏もも肉、 ヨーグルト、レンズ まめ、ミルクチッ プ、ハム、ごま、パ ター	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、コー ン缶、緑豆もやし、福 神漬	食酢(米酢)、中 濃ソース、ケ チャップ、しょう ゆ、スープスト ック、食塩、カレー 粉	牛乳：ビスケット 牛乳 ヨーグルトの蒸しケー キ ミルクチップ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.5 g カルシウム 258 mg
10 (火)	トースト ポークビーンズ ポテトサラダ ショア	食パン、じゃがい も、半つき米、なた ね油、小麦粉	豚肉(もも)、豚ひき 肉、いんげんまめ (乾)、生クリーム、 ベーコン、バター、 無塩バター	たまねぎ、ホール トマト缶詰、にんじ ん、マッシュルー ム、ごぼう	ケチャップ、米 酢、スープスト ック、本みりん、中 濃ソース、食塩、 カレー粉、こしょう	バナナ 番茶 カレー炊き込みごはん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.1 g カルシウム 255 mg
11 (水)	麦ごはん 鰯のカリカリチーズ焼き ビーフンと野菜のソテー 沢煮椀 乾燥プルーン	半つき米、小麦粉、押 麦、ビーフン、三温 糖、パン粉・生、強力 粉、オリーブ油、なた ね油、ごま油	牛乳、いわし、豚肉 (ばら)、バター、 アーモンド(乾)、 粉チーズ	プルーン、南瓜、 人参、葱、玉葱、牛 蒡、椎茸、ピーマ ン、にんにく	かつお・昆布だし 汁、ワイン、本み りん、しょうゆ、食 塩、スープスト ック、パセリ粉	メロン 牛乳 かぼちゃのスコーン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.1 g カルシウム 237 mg
12 (木)	ピースごはん 焼魚 野菜のおひたし 南瓜煮 いも煮汁	半つき米、小麦 粉、さといも、三温 糖、板こんにやく、 なたね油	牛乳、さけ、豚肉 (もも)、卵、豆み そ、無塩バター、 生揚げ	南瓜、小松菜、パ ナナ、グリーンピー ス、葱、人参、大 根、もやし、牛蒡、 コーン、しめじ	しょうゆ、かつお だし汁、食塩、ほ んだし	チーズ 牛乳 ココアバナナケーキ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 250 mg
13 (金)	麦ごはん 味噌だれチキンバーグ 雌株和え ちゃんこ汁 乾燥プルーン	さつまいも、半つき 米、押麦、なたね 油、しらたき、三温 糖、パン粉・生	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、凍り豆 腐、豚肉(もも)、豆 みそ、油揚げ、卵、 ごま、かつお節	マーマレード、人 参、玉葱、キャベツ、め かぶ、白菜、大根、葱、 もやし、胡瓜、蒔、コー ン、しそ、干し椎茸	本みりん、かつお だし汁、しょうゆ、 食塩、味の素 鶏ガラスープの 素	バナナ 牛乳 マーマレードポテト	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 273 mg
14 (土)	鮭ごはん 南瓜煮 納豆汁 乾燥プルーン	半つき米、米粉、 三温糖、なたね油	牛乳、豆乳、さけ (塩)、木綿豆腐、 納豆、淡色みそ	南瓜、プルーン、 葱、大根、人参、舞 茸、なめこ、しめ じ、牛蒡、えのき、 よもぎ、焼きのり	料理酒、しょう ゆ、ほんだし	バナナ 牛乳 よもぎの 米粉むしけーき	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.1 g カルシウム 224 mg
16 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 人参と隠元の胡麻和え さつま汁	半つき米、小麦 粉、さつまいも、三 温糖、押麦、マヨ ネーズ、しらたき、 なたね油	牛乳、納豆、卵、鶏 むね肉(皮付き)、 豆みそ、ごま、しら す干し、油揚げ、 かつお節	いちごジャム、人 参、隠元、牛蒡、ね ぎ、だいこん、緑豆 もやし、しいたけ、 焼きのり	しょうゆ、かつお だし汁	牛乳：プチスティック 牛乳 マヨマフィン	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 293 mg
17 (火)	バターロール 鶏肉の蜂蜜焼き ビーフンと野菜のソテー 豆乳スープ 乾燥プルーン	ロールパン、半つ き米、ビーフン、は ちみつ、なたね 油、ごま油	牛乳、豆乳、鶏も も肉(皮付き)、ベー コン、干しえび、ご ま	玉葱、南瓜、プ ルーン、マッシュ ルーム、コーン、人 参、椎茸、ピーマ ン、あおのり	しょうゆ、スー プストック、食酢(米 酢)、食塩	メロン 牛乳 桜エビと青のりのごはん	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19.7 g カルシウム 226 mg
18 (水)	麦ごはん 豆腐とわかめのおすまし 豚肉のケチャップ炒め 乾燥プルーン アスパラのマリネ ペイクド南瓜	半つき米、小麦 粉、三温糖、押麦、 なたね油、オリーブ 油	牛乳、豚肉(もも)、 絹ごし豆腐、卵、無 塩バター、くるみ	南瓜、アスパラ、プ ルーン、バナナ、 玉葱、わかめ、葱、 しめじ、ピーマン、 レモン	かつお・昆布だし 汁、米酢、ケチャ ップ、料理酒、み りん、ウスターソー ス、本みりん、食塩、し ょうゆ	ヨーグルト 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 242 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 (木)	中華おこわ風ごはん ジョア スナップえんどうのバター炒め ミニトマト ニラ玉スープ	半つき米、もち米、 片栗粉、三温糖、 ラード、なたね油、 ごま油	焼き豚、卵、ベーコ ン、油揚げ、無塩 バター	トマト、ブルーン、エリ ンギ、南瓜、葱、人 参、蒔、スナップえん どう、筍、コーン、グ リンピース、干し椎茸、 塩昆布	しょうゆ、本みり ん、オイスター ソース、食塩、中 華だしの素、中 華スープ、しょう ゆ	バナナ 番茶:ブルーン 南瓜とコーンの 炊き込みごはん	エネルギー 549 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.5 g カルシウム 251 mg
20 (金)	麦ごはん のっぺい汁 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	牛乳、さわか、豆 乳、きな粉、生揚 げ、大豆(ゆで)、 油揚げ	かぼちゃ、ごぼう、 ねぎ、だいこん、に んじん、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	バナナ 牛乳 黒糖ときなこの 米粉け一き	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.1 g カルシウム 263 mg
21 (土)	野菜ジュースピラフ 南瓜のマリネ コーンチャウダー	半つき米、じゃがい も、強力粉、三温 糖、はちみつ、なた ね油	牛乳、ウインナー、 ヨーグルト(加糖)、 バター、ベーコン	たまねぎ、クリーム コーン缶、かぼ ちゃ、野菜ジュ ース、トマト、コー ン缶、干しぶどう、 きゅうり	食酢(米酢)、 スープストック、ド ライイースト、食 塩、パセリ粉	チーズ 牛乳 ヨーグルトパン	エネルギー 616 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 277 mg
23 (月)	麦ごはん ポークカレー 切り干し大根の中華風サラダ	半つき米、じゃがい も、小麦粉、押麦、 三温糖、なたね 油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 卵、無塩バター、し らす干し(半乾 燥)、バター、ごま	たまねぎ、にんじ ん、緑豆もやし、福 神漬、きゅうり、コー ン缶、切り干しだい こん	米酢、中濃ソー ス、ケチャップ、 オイスターソー ス、スープスト ック、食塩、カレー 粉	ヤクルト 牛乳 抹茶むしばん	エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.3 g カルシウム 250 mg
24 (火)	麦ごはん 乾燥プルーン 鶏肉のマヨネーズ焼き 中華風炒め 三平汁	半つき米、小麦 粉、じゃがいも、押 麦、マヨネーズ、三 温糖、なたね油	牛乳、鶏むね肉、 ゆであずき缶、さけ (塩)、無塩バター	ブルーン(乾)、 キャベツ、にんじ ん、ねぎ、だいこ ん、たまねぎ、緑豆 もやし、にら、しい たけ	かつお・昆布だし 汁、食酢(米 酢)、しょうゆ、オ イスターソース、 食塩	バナナ 牛乳 小豆のスコーン	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 233 mg
25 (水)	麦ごはん 鶏肉の幽庵焼き キャベツの甘酢和え 豚汁	半つき米、じゃがい も、三温糖、小麦 粉、押麦、なたね 油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、卵、豆み そ、豚肉(もも)、無 塩バター	ねぎ、ごぼう、ブ ルーン(乾)、だい こん、キャベツ、に んじん、きゅうり、 コーン缶、ゆず果 汁	しょうゆ(うすく ち)、本みりん、 食酢(米酢)、ほ んだし	メロン 牛乳 プルーンの カスタード焼き	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.8 g カルシウム 254 mg
26 (木)	麦ごはん きのこ汁 鱈の塩焼き スナップえんどう 切り干し大根の煮物	半つき米、米粉、 里芋、押麦、はち みつ、グラニュー 糖、マヨネーズ、な たね油、三温糖	牛乳、あじ、豆み そ、油揚げ	人参、スナップえん どう、牛蒡、大根、 葱、切り干し大根、 レモン、干し椎茸、 なめこ、しめじ、椎 茸	しょうゆ、本みり ん、食塩	ぶどうゼリー 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 234 mg
27 (金)	たけのこごはん 豆腐入り松風焼き 豆腐とわかめのおすまし 乾燥プルーン	半つき米、小麦 粉、もち米、さつま いも、三温糖、なた ね油	牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、絹ごし 豆腐、鶏もも肉、く りの甘露煮、卵、豆 みそ、油揚げ、ごま	ブルーン(乾)、た まねぎ、たけのこ (ゆで)、にんじん、 わかめ(生)、ねぎ、 えのきたけ、絹 ごや	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 さつま芋と栗の饅頭	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.7 g カルシウム 253 mg
28 (土)	ごはん 乾燥プルーン 肉じゃが 茹でアスパラ みそ汁	半つき米、じゃがい も、しらたき、マヨ ネーズ、なたね油、 焼ふ、三温糖	豚肉(もも)、豆みそ	かぼちゃ、たまね ぎ、ブルーン (乾)、グリーンア スパガス、にんじ ん、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 ジョア わかめせんべい プチスティック	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.1 g カルシウム 261 mg
30 (月)	元気納豆ごはん 隠元とナスの胡麻和え 鮭の粕汁 メロン	半つき米、じゃがい も、さといも、三温 糖、なたね油	牛乳、納豆、さけ (塩)、豆みそ、ご ま、油揚げ、しらす 干し、無塩バター、 かつお節	メロン、にんじん、 なす、ごぼう、ね ぎ、だいこん、コー ン缶、いんげん、に ら、オクラ、焼きのり	しょうゆ、酒かす (清酒)、料理 酒、かつおだし 汁、スープスト ック、食塩	ヨーグルト 牛乳 じゃがバターコーン 炊き込みごはん	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.8 g カルシウム 250 mg
31 (火)	三色ごはん しらすと野菜のおひたし もずくのすまし汁 乾燥プルーン	半つき米、小麦 粉、三温糖、なた ね油	卵、鶏ひき肉、牛 乳、しらす干し	ブルーン、にんじ ん、こまつな、緑豆 もやし、ねぎ、えの きたけ、もずく、 コーン缶、さやえん どう	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、し ょうゆ(うすくち)、 本みりん、かつお だし汁、食塩	バナナ ジョア プルーンマフィン	エネルギー 637 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.9 g カルシウム 307 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。

展示給食が傷みやすくなる季節なので5～9月は写真を掲示します。掲示板をご覧ください。



クッキング活動予定

10日(火)ぎんが:じゃがいもパンケーキを作ります。午前中に活動し昼食として試食します。

マスク&スモック着用です。忘れ物のないようにお願いします。

17日(火)ひかり:丸ぱんを作ります。午前中に活動して昼食として試食します。

マスク&スモック着用です。忘れ物のないようにお願いします。

使用したスモックはご自宅でお洗濯のご協力をお願いします。お洗濯後は早めの返却をお願いします。

手指の怪我や爪の長さ、絆創膏、衛生面の理由で参加できない場合もあります。ご了承ください。

12日(木) グリンピースのさやむきをひかりの子ども達お手伝いしてもらいます。

マスクのみご持参ください。

子ども達が楽しく参加することができるようにご協力をお願いします。

2022年 6月

献 立 表

本町田わかくさ保育園

日／曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
1 (水)	麦ごはん ししゃもの青のりパン粉焼き 雌株和え さつま汁	ぶどうゼリー	半つき米、さつま芋、小麦粉、三温糖、押麦、くず粉、パン粉、しらたき、オリーブ油、白玉粉、なたね油	牛乳、ししゃも、鶏むね肉(皮付き)、豆みそ、油揚げ、かつお節	牛蒡、人参、キャベツ、雌株、葱、大根、もやし、きゅうり、コーン、しいたけ、にんにく、あおのり	料理酒、しょうゆ、かつおだし汁、こしょう	メロン 牛乳 小豆のういろう	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.4 g カルシウム 341 mg
2 (木)	バターロール 鶏肉のうまうま焼き 人参とセロリのきんぴら トマトと卵のスープ	乾燥プルーン	ロールパン、半つき米、ごま油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ちくわ、ごま、無塩バター	プルーン(乾)、トマト、たまねぎ、にんじん、セロリー、えのきたけ、コーン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、スープストック、オイスターソース、食塩、パセリ粉	すいか 牛乳 ちくわとコーンの炊き込みごはん	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 226 mg
3 (金)	麦ごはん チャンプルー もずくのすまし汁 乾燥プルーン		半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、無塩バター、ミルクチップ	プルーン、筍、かぼちゃ、緑豆もやし、ねぎ、えのきたけ、もずく、にんじん、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、シナモン	バナナ 牛乳 かぼちゃクッキー ミルクチップ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.8 g カルシウム 271 mg
4 (土)	ごはん 鰹の塩焼き ゆでokra 切り干し大根の煮物	みそ汁 乾燥プルーン	半つき米、米粉、三温糖、なたね油、マヨネーズ	牛乳、あじ、豆乳、豆みそ、油揚げ	プルーン(乾)、かぼちゃ、オクラ、にんじん、わかめ(生)、切り干しだいこん、干しいたけ、よもぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳 よもぎの米粉むしけ一き	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.4 g カルシウム 273 mg
6 (月)	麦ごはん 夏野菜カレー 切り干し大根の中華風サラダ		半つき米、小麦粉、オートミール、三温糖、押麦、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、卵、しらす干し(半乾燥)、ごま	玉葱、南瓜、トマト、コーン、もやし、赤ピーマン、なす、胡瓜、干しぶどう、人参、切り干し大根	食酢(米酢)、ケチャップ、オイスターソース、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳: わかめせん 牛乳 オートミールビスキュイ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.6 g カルシウム 239 mg
7 (火)	トースト クリームシチュー フレンチサラダ		食パン、じゃがいも、わらび餅粉、三温糖、小麦粉、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、きな粉・脱皮大豆、無塩バター、生クリーム、ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、コーン缶、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、干しぶどう	食酢(米酢)、スープストック、食塩	すいか 牛乳 わらびもち	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.6 g カルシウム 285 mg
8 (水)	麦ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 青梗菜とキノコのソテー かきたま汁		半つき米、強力粉、押麦、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、つぶしあん(砂糖添加)、卵、豆みそ、無塩バター、ハム	チンゲンサイ、ねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、しめじ、まいたけ、しいたけ、よもぎ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、ドライイースト	すいか 牛乳 よもぎあんぱん	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 240 mg
9 (木)	麦ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ 野菜炒め 沢煮椀	乾燥プルーン	半つき米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、押麦、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、豚肉(ばら)	プルーン、人参、キャベツ、葱、牛蒡、もやし、パプリカ、ピーマン、しいたけ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、スープストック	バナナ 牛乳 マヨココアケーキ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.8 g カルシウム 255 mg
10 (金)	麦ごはん 煮魚 ひじき煮 南瓜煮	のっぺい汁	半つき米、米粉、さといも、黒砂糖、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さわか、豆乳、きな粉、生揚げ、大豆(ゆで)、油揚げ	かぼちゃ、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、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	ヨーグルト 牛乳 黒糖ときなこの米粉け一き	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.2 g カルシウム 263 mg
11 (土)	かれーうどん 夏野菜のマリネ		ゆでうどん、強力粉、小麦粉、オリーブ油、三温糖、はちみつ、なたね油	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、無塩バター	玉葱、ズッキーニ、ミニトマト、人参、ねぎ、なす、グリーンピース、りんごジャム、にんにく	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、ドライイースト、食塩	バナナ 牛乳 手作りあんぱん	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.8 g カルシウム 241 mg
13 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 ピーマンの胡麻和え 石狩汁		半つき米、小麦粉、黒砂糖、じゃがいも、押麦、はちみつ、なたね油、三温糖	牛乳、納豆、さけ(塩)、卵、淡色みそ、しらす干し、油揚げ、ごま、無塩バター、かつお節	玉葱、人参、ピーマン、葱、牛蒡、パプリカ、大根、キャベツ、コーン、干しぶどう、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁、食酢(米酢)	牛乳: ビスケット 牛乳 黒糖むしけ一き	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 299 mg
14 (火)	麦ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ビーフンと野菜のソテー いも煮汁		半つき米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、ビーフン、マヨネーズ、くず粉、板こんにゃく、白玉粉、なたね油、ごま油	牛乳、鶏むね肉、豚肉(もも)、豆みそ、生揚げ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、だいこん、ごぼう、しいたけ、しめじ、ピーマン	しょうゆ、食酢(米酢)、スープストック、ほんだし	すいか 牛乳 水無月	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.2 g カルシウム 187 mg
15 (水)	麦ごはん 味噌豚 モロヘイヤと野菜のお浸し 三平汁		半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、さけ(塩)、卵、豆みそ、バター	バナナ、ねぎ、モロヘイヤ、だいこん、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、コーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、食塩	チーズ 牛乳 ココアバナナケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.9 g カルシウム 242 mg
16 (木)	バターロール 鰯のカリカリチーズ焼き 粉ふき芋 ゆでokra	鳩麦のスープ ジョア 	ロールパン、半つき米、じゃがいも、はちみつ粒、マヨネーズ、パン粉、生、オリーブ油、三温糖	いわし、油揚げ、アーモンド(乾)、粉チーズ、バター	トマトジュース缶、にんじん、オクラ、かぼちゃ、たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、にんにく	ワイン(白)、みりん、しょうゆ、スープストック、食塩、本みりん、パセリ粉	メロン 番茶 こぎつねごはん	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.0 g カルシウム 305 mg
17 (金)	鯖缶そうめん ねばねば和え ジャーマンポテト すいか		ゆでそうめん、じゃがいも、半つき米、三温糖、なたね油	牛乳、さば(水煮)、ベーコン、粉チーズ、かつお節	すいか、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、モロヘイヤ、オクラ、筍、緑豆もやし、コーン	ワイン、しょうゆ、料理酒、みりん、スープストック、かつおだし汁、食塩、パセリ粉、こしょう	バナナ 牛乳 筍ピラフ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.3 g カルシウム 217 mg

2022年 6月

献 立 表

本町田わかくさ保育園

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 (土)	豚丼 南瓜煮 けんちん汁 乾燥ブルー	半つき米、しらたき、さといも、三温糖、なたね油、はちみつ	豚肉(ばら)、小魚カップリング	玉葱、南瓜、ブルー、牛蒡、えのき、白菜、葱、にんじん、だいこん、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	バナナ ジョア 小魚カップリング わかめせんべい	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 348 mg
20 (月)	麦ごはん チキンカレー ひよこ豆のサラダ	半つき米、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、強力粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、ひよこめ(乾)、チーズ、ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、福神漬、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶	食酢(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、パセリ粉	牛乳: クッキー 牛乳 かぼちゃのスコーン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 19.3 g カルシウム 245 mg
21 (火)	麦ごはん ピーマンと細切り肉の炒め物 鮭の粕汁 乾燥ブルー	半つき米、さといも、押麦、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、さけ(塩)、豆みそ、油揚げ	ブルー、人参、牛蒡、葱、大根、ピーマン、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ(ゆで)	酒かす(清酒)、しょうゆ、食塩	メロン 牛乳 かたつむりケーキ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 213 mg
22 (水)	小豆ごはん 鯖の文化干し 南瓜煮 若竹汁	半つき米、米粉、もち米、三温糖、なたね油	牛乳、さば(開き干し)、豆乳、ささげ(乾)、黒ごま	かぼちゃ、ブルー(乾)、いちごジャム・低糖度、たけのこ(ゆで)、ねぎ、えのきたけ、わかめ(生)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	ぶどうゼリー 牛乳 いちごの米粉むしけーき	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.8 g カルシウム 216 mg
23 (木)	鯖カレーサンド パプリカのマリネ コーンチャウダー 野菜ジュース	コッペパン、白玉粉、三温糖、オリーブ油、なたね油、はちみつ	牛乳(低脂肪)、牛乳、さば(水煮)、つぶしあん(砂糖添加)、ツナ水煮缶、ベーコン、ごま	玉葱、コーン、南瓜、トマト、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、干しぶどう、グリーンピース	食酢(米酢)、スープストック、ケチャップ、ウスターソース、食塩、カレー粉	バナナ 牛乳 胡麻団子	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 302 mg
24 (金)	麦ごはん 豚肉のケチャップ炒め 南瓜煮 ちゃんこ汁	半つき米、小麦粉、なたね油、三温糖、押麦、しらたき	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、木綿豆腐、鶏肉(胸皮なし)、油揚げ	南瓜、玉葱、いちごジャム、白菜、人参、大根、葱、もやし、しめじ、にら、ピーマン	ケチャップ、料理酒、みりん、ウスターソース、しょうゆ、食塩、味の素、鶏ガラスープの素	メロン 牛乳 お豆腐スコーン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.8 g カルシウム 231 mg
25 (土)	ごはん 鯖の味噌煮 切り干し大根の煮物 ミニトマト	半つき米、米粉、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、さくら、豆乳、豆みそ、油揚げ	トマト、ブルー、白菜、人参、牛蒡、南瓜、葱、大根、切り干し大根、しょうが、干しいたけ	しょうゆ、本みりん	バナナ 牛乳 かぼちゃの米粉むしけーき	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 243 mg
27 (月)	豚トマ丼 南瓜のマリネ 冬瓜とカニのスープ 乾燥ブルー	半つき米、米粉、はちみつ、グラニュー糖、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、かに水煮缶、大豆(ゆで)、粉チーズ	玉葱、南瓜、東岸、ブルー、トマト缶、胡瓜、葱、オクラ、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、えのき、レモン、にんにく	スープストック、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ	ヨーグルト 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 235 mg
28 (火)	トースト 豚肉とかぼちゃのトマト煮 ひじきと枝豆のサラダ ジョア	食パン、半つき米、じゃがいも、なたね油、三温糖	豚肉(もも)、バター	玉葱、トマト缶、南瓜、コーン、人参、マッシュルーム、枝豆、ひじき、にんにく	食酢(米酢)、スープストック、料理酒、しょうゆ、食塩	すいか 番茶 じゃがバターコーン 炊き込みごはん	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.4 g カルシウム 255 mg
29 (水)	麦ごはん 鶏肉の蜂蜜焼き もやしのカレー和え めった汁	半つき米、さつまいも、黒砂糖、小麦粉、板こんにやく、押麦、くず粉、白玉粉、なたね油、はちみつ、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、淡色みそ、豚肉(もも)、油揚げ	ブルー(乾)、緑豆もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ、食酢(米酢)、ほんだし、食塩、カレー粉	バナナ 牛乳 黒糖ういろ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.9 g カルシウム 245 mg
30 (木)	とうもろこしごはん 厚揚げのそぼろ煮 豚汁	半つき米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、もち米、なたね油、コーンスターチ、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、卵、豆みそ、豚肉(もも)	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、だいこん、干しぶどう、グリーンピース	しょうゆ、ほんだし、食塩、シナモン	メロン 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.3 g カルシウム 316 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。

展示給食が傷みやすくなる季節なので5～9月は写真を掲示します。掲示板をご覧ください。

クッキング活動予定

7日(火) ひかり:じゃがいもぱんを作ります。

16日(木) ぎんが:じゃがいものチヂミを作ります。

両日とも午前中に活動して昼食として試食します。マスク・スモック着用しますので忘れずに！

使用後のスモックのお洗濯をお願いします。お洗濯後は早めにご返却ください。

マスクを忘れずに持参してください。ご協力をお願いします。

手指の汚れや傷、病気等の判断で参加を控えていただく場合がありますのでご了承ください。

30日(木)とまと:とうもろこしの皮むきを体験します。マスクの着用はしません。

皮むきたとうもろこしはごはんに入れて炊き込みます。お楽しみに!!



2022年 7月

献 立 表

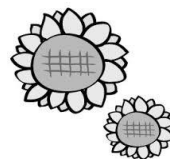
本町田わかき保育園

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 (金)	麦ごはん 鰹の塩焼き 南瓜煮 ゆでokra	納豆汁 バナナ	半つき米、上新粉、三温糖、小麦粉、マカロニ、オリーブ油、なたね油	牛乳、あじ、木綿豆腐、淡色みそ、納豆、きな粉	バナナ、かぼちゃ、オクラ、大根、にんじん、ねぎ、なめこ、まいたけ、ごぼう、しめじ、えのきたけ	りょうりしゅ、しょうゆ、ほんだし、食塩	ぶどうゼリー 牛乳 きなこういろう	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 234 mg	
2 (土)	かぼちゃばん ひよこ豆のサラダ ミネストローネ 乾燥プルーン		強力粉、半つき米、三温糖、小麦粉、マカロニ、オリーブ油、なたね油	牛乳、ウインナー、無塩バター、ひよこまめ(乾)、ツナ油漬缶、チーズ、ごま、かつお節	ブルーイン、かぶ、トマト、南瓜、たまねぎ、にんじん、セロリ、パプリカ、コーン、ひじき、青のり	ケチャップ、本みりん、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、ドライイースト、スープストック、パセリ粉	バナナ 牛乳 ひじきふりかけごはん	エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.7 g カルシウム 267 mg	
4 (月)	元気納豆ごはん 胡麻酢和え 鮭の粕汁 すいか		半つき米、強力粉、さといも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、つぶしあん、納豆、さけ、豆みそ、ごま、油揚げ、無塩バター、しらす干し、かつお節	すいか、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、いんげん、にら、コーン缶、オクラ、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ、食酢(米酢)、ドライイースト、食塩	牛乳:わかめせんべい 牛乳 手作りあんぱん	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 277 mg	
5 (火)	トースト カレーシチュー コーンサラダ ジョア		食パン、半つき米、じゃがいも、なたね油、三温糖	豚肉、牛乳、大豆、おから、バター、生クリーム、いわし、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、だいこん、きゅうり、あおのり	本みりん、食酢(米酢)、しょうゆ、スープストック、食塩、カレー粉	すいか 番茶 おからふりかけごはん	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.0 g カルシウム 309 mg	
6 (水)	麦ごはん 焼魚 酢みそ和え いも煮汁	乾燥プルーン	半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、板こんにゃくにゃく、なたね油	牛乳、さけ、ヨーグルト(無糖)、無塩バター、豚肉(もも)、卵、豆みそ、生揚げ、淡色みそ	ブルーイン、キャベツ、人参、ねぎ、だいこん、ごぼう、コーン、アスパラガス、しめじ	しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、ほんだし	バナナ 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.8 g カルシウム 249 mg	
7 (木)	鯖缶七タそうめん ねばねば和え 塩バターかぼちゃ ぶどうゼリー		ゆでそうめん、半つき米、三温糖、なたね油	牛乳、さば(水煮)、豆みそ、バター、ごま、かつお節	ブルーイン(乾)、かぼちゃ、ミニトマト、モロヘイヤ、にんじん、オクラ、緑豆もやし	しょうゆ、りょうりしゅ、本みりん、みりん、かつおだし汁、食塩	メロン 牛乳 五平餅 乾燥プルーン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.7 g カルシウム 219 mg	
8 (金)	コーンピラフ 鶏肉のBBQ焼き ジャーマンポテト 鳩麦のスープ		半つき米、じゃが芋、小麦粉、三温糖、なたね油、はとむぎ粒、コーンスターチ、メープルシロップ	鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、粉チーズ、バター	トマト、玉葱、南瓜、にんじん、とうもろこし、マッシュルーム、干しぶどう、セロリ、にんにく	スープストック、しょうゆ、ケチャップ、食塩、ワイン、ウスターソース、パセリ粉、シナモン	すいか ジョア 人参ケーキ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.5 g カルシウム 255 mg	
9 (土)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 南瓜煮 みそ汁	乾燥プルーン	半つき米、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、小魚カップリング	かぼちゃ、ブルーイン(乾)、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 ジョア 小魚カップリング プチスティック	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.0 g カルシウム 455 mg	
11 (月)	麦ごはん ポークカレー フレンチサラダ メロン		半つき米、じゃがいも、こめこ、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ゆであずき缶、バター、ツナ油漬缶	たまねぎ、メロン、にんじん、キャベツ、福神漬、きゅうり、干しぶどう	食酢(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:ビスケット 牛乳 小倉蒸しカステラ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 240 mg	
12 (火)	バターロール かぼちゃスープ ビーフンの中華サラダ 乾燥プルーン		ロールパン、半つき米、ピーマン、小麦粉、ごま油、三温糖	牛乳、ハム、ちくわ、バター、生クリーム、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、ブルーイン(乾)、きゅうり、コーン缶、緑豆もやし、にんじん	食酢(米酢)、スープストック、しょうゆ、食塩、パセリ粉	すいか 牛乳 ちくわとコーンの炊き込みごはん	エネルギー 568 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 18.0 g カルシウム 315 mg	
13 (水)	麦ごはん 豚肉のケチャップ炒め 南瓜煮 ちゃんこ汁		半つき米、小麦粉、なたね油、三温糖、押麦、しらたき	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、木綿豆腐、鶏肉(胸皮なし)、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、いちごジャム、白菜、人参、大根、葱、もやし、しめじ、にら、ピーマン	ケチャップ、酒、みりん、ウスターソース、しょうゆ、食塩、味の素、鶏ガラスープの素	ヨーグルト 牛乳 お豆腐スコーン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.8 g カルシウム 231 mg	
14 (木)	豚トマ丼 豆苗ともやしのナムル 中華スープ 乾燥プルーン		半つき米、こめこ、三温糖、なたね油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、大豆(ゆで)、粉チーズ、ごま(乾)	玉葱、もやし、ブルーイン、トマト缶、豆苗、南瓜、もやし、葱、人参、マッシュルーム、韭、筍、椎茸、にんにく	スープストック、しょうゆ、食塩、味の素、鶏ガラスープの素	メロン 牛乳 かぼちゃの米粉むしけーき	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 238 mg	
15 (金)	南瓜とマカロニのクリーム煮 切り干し大根の中華風サラダ トマトと卵のスープ すいか		わらび餅粉、三温糖、小麦粉、粉糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、きな粉・脱皮大豆、卵、バター、生クリーム、しらす干し、ごま	すいか、玉葱、トマト、ブルーイン、南瓜、コーン、マッシュルーム、もやし、胡瓜、えのき、人参、切り干し大根	スープストック、食酢(米酢)、しょうゆ、オイスターソース、食塩	バナナ 牛乳 わらびもち 乾燥プルーン	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.2 g カルシウム 316 mg	
16 (土)	ごはん 豆腐とわかめのおすまし 鰹の味噌煮 人参とセロリのきんぴら 南瓜煮	乾燥プルーン	半つき米、こめこ、はちみつ、グラニュー糖、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、淡色みそ、ごま	かぼちゃ、ブルーイン(乾)、にんじん、セロリ、わかめ(生)、ねぎ、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん、食塩、オイスターソース	バナナ 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.2 g カルシウム 215 mg	
18 (月)	海の日								

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 (火) 火	麦ごはん すいか じゃこ入り納豆 ピーマンの胡麻和え 石狩汁	半つき米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、はちみつ、なたね油	牛乳、納豆、さけ、ゆであずき、卵、みそ、しらす干し、油揚げ、ごま、バター、かつお節、黒ごま	すいか、玉葱、ピーマン、ねぎ、ごぼう、パプリカ、にんじん、だいこん、キャベツ、コーン、焼きのり	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁	ぶどうゼリー 牛乳 雁月	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 256 mg
20 (水)	バターロール ポークビーンズ ポテトサラダ バナナ	半つき米、ロールパン、じゃがいも、なたね油、小麦粉	牛乳、豚肉(もも)、いんげんまめ(乾)、ベーコン、生クリーム、バター、干しえび、ごま	たまねぎ、バナナ、ホールトマト缶詰、マッシュルーム、にんじん、あおのり	ケチャップ、食酢(米酢)、本みりん、中濃ソース、食塩、スープストック	すいか 牛乳 桜エビと青のりのごはん	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 228 mg
21 (木)	うなぎごはん 沢煮庵 卵焼き 乾燥プルーン モロヘイヤと野菜のお浸し ミニトマト	半つき米、小麦粉、黒砂糖、三温糖	卵、うなぎ蒲焼、無塩バター、豚肉(ばら)	トマト、ブルーベリー、モロヘイヤ、牛蒡、葱、人参、もやし、絹さや、コーン、干し椎茸、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、食塩	バナナ ショア 黒糖クッキー	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.3 g カルシウム 318 mg
22 (金)	麦ごはん のっぺい汁 煮魚 バナナ ひじき煮 南瓜煮	半つき米、こめこ、さといも、黒砂糖、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さくら、豆乳、きな粉、生揚げ、大豆(ゆで)、油揚げ	バナナ、南瓜、牛蒡、葱、だいこん、にんじん、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	ヨーグルト 牛乳 黒糖ときなこの米粉けーき	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 265 mg
23 (土)	ジャージャー麺 ピーマンのナムル 南瓜のマリネ 乾燥プルーン	焼きそばめん、強力粉、三温糖、なたね油、グラニュー糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、ツナ油漬缶、牛乳、淡色みそ、無塩バター、バター、ごま	南瓜、ブルーベリー、きゅうり、ピーマン、葱、玉葱、にんじん、コーン缶、干しいたけ、しょうが	本みりん、食酢(米酢)、しょうゆ、ドライイースト、味の素 鶏ガラスープの素、食塩	バナナ 牛乳 バター&シュガーパン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 257 mg
25 (月)	麦ごはん 夏野菜カレー ツナサラダ すいか	半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、卵、無塩バター、バター	すいか、玉葱、キャベツ、バナナ、トマト、大根、胡瓜、なす、南瓜、赤ピーマン、人参、コーン	食酢(米酢)、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳: クッキー 牛乳 ココアバナナケーキ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 20.3 g カルシウム 216 mg
26 (火)	麦ごはん すいか 鱈の夏野菜ソース ねばねば和え 豚汁	半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、コーンフレーク、なたね油	牛乳、あじ、豆みそ、バター、豚肉(もも)、卵、かつお節	すいか、玉葱、なす、葱、大根、トマト缶、牛蒡、モロヘイヤ、人参、オクラ、干しぶどう、もやし、コーン	ワイン(白)、酒、かつおだし汁、しょうゆ、スープストック、食塩、ほんだし、こしょう	メロン 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.6 g カルシウム 260 mg
27 (水)	麦ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 乾燥プルーン キャベツの甘酢和え 蒸し南瓜	半つき米、こめこ、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、豆みそ、油揚げ	南瓜、玉葱、もやし、ブルーベリー、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、しょうが、よもぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)	バナナ 牛乳 よもぎの米粉むしけーき	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 242 mg
28 (木)	バターロール ソーセージのカレー煮込み コーンチャウダー ジョア	ロールパン、じゃがいも、白玉粉、三温糖	牛乳、ウインナー、つぶしあん(砂糖添加)、ごま、ベーコン、無塩バター	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、トマト、セロリ、ピーマン、にんにく	スープストック、食塩、カレー粉、こしょう	すいか 番茶 胡麻団子	エネルギー 546 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 19.7 g カルシウム 342 mg
29 (金)	麦ごはん すいか ピーマンと細切り肉の炒め物 ペイクドポテト さつま汁	半つき米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、三温糖、押麦、なたね油、しらたき、片栗粉	牛乳(低脂肪)、鶏むね肉(皮付き)、豚肉(肩ロース)、卵、無塩バター、牛乳、豆みそ、油揚げ	すいか、バナナ、もやし、人参、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、葱、大根、筍、牛蒡、椎茸	しょうゆ、食塩	ヤクルト 牛乳 バナナマフィン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.4 g カルシウム 251 mg
30 (土)	ごはん 乾燥プルーン 肉じゃが 茹でアスパラ みそ汁	半つき米、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、三温糖、なたね油	豚肉(ばら)、木綿豆腐、豆みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ブルーベリー(乾)、グリーンアスパラガス、にんじん、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	チーズ ショア プチスティック わかめせんべい	エネルギー 547 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 269 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。

展示給食が傷みやすくなる季節なので5～9月は写真を掲示します。掲示板をご覧ください。



クッキング活動予定



12日(火)ひかり:夏野菜のケーキサレを作ります。午前中に活動して昼食として試食します。

20日(水)ぎんが:お好み焼きを作ります。午後の活動となりますので午睡はありません。

おやつの時間に試食となります。

両クラス共にマスクとスモック着用となります。使用後のスモックのお洗濯のご協力をお願いします。

爪の確認は前日にご自宅をお願いします。また、髪の毛の長い女の子はみつあみ等でまとめて登園していただけると帽子の着脱が自分でできますのでよろしくお願いいたします。

マスクは忘れずにご持参ください。

2022年 8月

献 立 表

本町田わかくさ保育園

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 じゃこ入り納豆 ピーマンの胡麻和え 石狩汁	半つき米、小麦粉、黒砂糖、じゃがいも、押麦、はちみつ、なたね油、三温糖	牛乳、納豆、さけ(塩)、卵、淡色みそ、しらす干し、油揚げ、ごま、無塩バター、かつお節	玉葱、人参、ピーマン、葱、牛蒡、パプリカ、だいこん、キャベツ、コーン缶、干しぶどう、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁、食酢(米酢)	牛乳:ビスケット 牛乳 黒糖むしけ一き	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 299 mg
2 (火)	麦ごはん 豆腐とわかめのおすまし 豚肉のレモンソース 乾燥プルーン 豆苗ともやしのナムル 南瓜煮	半つき米、三温糖、小麦粉、片栗粉、押麦、くず粉、白玉粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、ごま(乾)	南瓜、もやし、ブールン、豆苗、わかめ、葱、人参、レモン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、味の素、鶏ガラスープの素、食塩	バナナ 牛乳 小豆のういろろ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 212 mg
3 (水)	コーンピラフ すいか 鶏肉のBBQ焼き ジャーマンポテト トマトと卵のスープ	半つき米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油、マーブルシロップ、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、卵、牛乳、ベーコン、無塩バター、粉チーズ、バター	すいか、たまねぎ、トマト、とうもろこし、えのきたけ、にんじん、コーン缶、にんにく	しょうゆ、スープストック、ケチャップ、ワイン(白)、食塩、ウスターソース、パセリ粉	バナナ ジョア 抹茶むしばん	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 249 mg
4 (木)	バターロール 乾燥プルーン クリスピーチキン 南瓜のマリネ 春雨スープ	ロールパン、半つき米、三温糖、なたね油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、卵、油揚げ	南瓜、ブールン、胡瓜、玉葱、葱、人参、蒟、椎茸、切り干し大根、焼きのり	食酢(米酢)、しょうゆ、スープストック、食塩	ヨーグルト 牛乳 切り干し大根ごはん	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.0 g カルシウム 211 mg
5 (金)	麦ごはん 乾燥プルーン 焼魚 酢みそ和え いも煮汁	半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、板こんにゃくにやく、なたね油	牛乳、さけ、ヨーグルト、無塩バター、豚肉、卵、豆みそ、牛乳、生揚げ、淡色みそ	ブールン、キャベツ、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、コーン、グリーンアスパラガス、しめじ	食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、ほんだし	バナナ 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 14.1 g カルシウム 276 mg
6 (土)	中華丼 南瓜煮 みそ汁 乾燥プルーン	半つき米、小麦粉、なたね油、三温糖、片栗粉、焼ふ	牛乳、豚肉(もも)、ゆであずき缶、えび(むき身)、豆みそ、無塩バター	白菜、南瓜、玉葱、ブールン、人参、葱、わかめ、さやえんどう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩	バナナ 牛乳 小豆のスコーン	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.0 g カルシウム 244 mg
8 (月)	麦ごはん ポークカレー パプリカのマリネ すいか	半つき米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、押麦、オリーブ油	牛乳、卵、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、無塩バター、バター	すいか、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ブールン(乾)、にんじん、福神漬	食酢(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:クッキー 牛乳 プルーンの カスタード焼き	エネルギー 602 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.8 g カルシウム 246 mg
9 (火)	麦ごはん 乾燥プルーン チャンプルー ゆでokra みそ汁	半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、なたね油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、豆みそ、卵、バター	ブールン、バナナ、オクラ、筍、白菜、人参、牛蒡、もやし、ねぎ、にら、だいこん	しょうゆ(うすくち)、食塩	ヤクルト 牛乳 ココアバナナケーキ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.2 g カルシウム 250 mg
10 (水)	野菜ジュースピラフ ピーマンのナムル ガーリックスープ すいか	半つき米、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、ごま油	ツナ油漬缶、ウインナー、ベーコン、卵、バター、ごま	すいか、たまねぎ、野菜ジュース、ピーマン、コーン缶、にんにく	スープストック、食塩、しょうゆ、味の素、鶏ガラスープの素、パセリ粉	チーズ ジョア マヨクッキー	エネルギー 601 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 19.8 g カルシウム 229 mg
11 (木)	山の日						
12 (金)	麦ごはん 鯖のトマトカレー フレンチサラダ	半つき米、米粉、押麦、なたね油、三温糖、オリーブ油	さば(水煮)、ツナ油漬缶	玉葱、トマト、南瓜、キャベツ、みかん、マーマレード、福神漬、人参、アスパラ、レーズン、大蒜、生姜	ワイン、米酢、中濃ソース、ケチャップ、スープストック、しょうゆ、食塩	バナナ ジョア 米粉の オレンジむしけ一き	エネルギー 575 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 264 mg
13 (土)	枝豆とチーズのぼん もやしのサラダ ミネストローネ レモンゼリー	強力粉、半つき米、グラニュー糖、小麦粉、マカロニ、三温糖、なたね油、オリーブ油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ(チェダー)、ウインナー、ハム、ごま	もやし、かぶ、トマト、玉葱、胡瓜、南瓜、枝豆、人参、レモン、セロリ、牛蒡、アガー、コーン	ケチャップ、しょうゆ、スープストック、米酢、食塩、本みりん、イースト、カレー粉、こしょう	バナナ 牛乳 カレー炊き込みごはん	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.9 g カルシウム 310 mg
15 (月)	マカロニミートソース コーンサラダ	マカロニ、小麦粉、三温糖、粉糖、なたね油	バター、卵、豚ひき肉、粉チーズ、アーモンド(乾)	トマト、玉葱、キャベツ、人参、大根、コーン、胡瓜、ピーマン、マッシュルーム、セロリ、レモン、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、食酢(米酢)、スープストック、食塩、ナツメグ	ぶどうゼリー ジョア レモンケーキ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 20.5 g カルシウム 314 mg
16 (火)	元気納豆ごはん 隠元とナスの胡麻和え 鮭の粕汁 すいか	半つき米、じゃがいも、小麦粉、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	すいか、バナナ、なす、葱、大根、隠元、人参、牛蒡、蒟、オクラ、レモン、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ、かつおだし汁	チーズ 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 272 mg
17 (水)	豚丼 南瓜煮 けんちん汁	半つき米、米粉、しらたき、黒砂糖、さといも、なたね油、三温糖、はちみつ	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、きな粉	玉葱、南瓜、えのき、白菜、葱、牛蒡、人参、大根、絹さや、しょうが	しょうゆ、本みりん、ほんだし	バナナ 牛乳 黒糖ときなこの 米粉け一き	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.0 g カルシウム 261 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)	バターロール ソーセージのカレー煮込み コーンチャウダー ジョア	ロールパン、じゃがいも、白玉粉、三温糖	牛乳、ウインナー、つぶしあん(砂糖添加)、ごま、ベーコン、無塩バター	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、トマト、セロリ、ピーマン、にんにく	スープストック、食塩、カレー粉、こしょう	すいか 番茶 胡麻団子	エネルギー 546 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 19.7 g カルシウム 342 mg
19 (金)	麦ごはん バナナ 鰯の塩焼き 雌株和え 沢煮椀	半つき米、小麦粉、なたね油、押麦、三温糖	牛乳(低脂肪)、あじ、卵、牛乳、豚肉(ばら)、おから、バター、かつお節	バナナ、ブルーイン、人参、キャベツ、葱、牛蒡、めかぶ、胡瓜、コーン、干し椎茸	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし汁、食塩	ヨーグルト 牛乳 おからプルーンケーキ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 288 mg
20 (土)	ごはん 乾燥プルーン 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、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、小魚カップリング	かぼちゃ、ブルーイン(乾)、たまねぎ、にんじん、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	ぶどうゼリー ジョア リングドーナツ 小魚カップリング	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 455 mg
22 (月)	麦ごはん 夏野菜カレー 切り干し大根の中華風サラダ	半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、無塩バター、しらす干し(半乾燥)、バター、ごま	玉葱、南瓜、トマト、コーン、もやし、福神漬、赤ピーマン、なす、胡瓜、人参、切り干し大根	食酢(米酢)、ケチャップ、オイスターソース、スープストック、食塩、カレー粉	ヤクルト 牛乳 焼きサーターアングダー	エネルギー 593 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 20.4 g カルシウム 241 mg
23 (火)	小豆ごはん 乾燥プルーン 卵焼き 青梗菜とキノコのソテー もずくのすまし汁	半つき米、もち米、小麦粉、オートミール、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、卵、ハム、無塩バター、ささげ(乾)、黒ごま	ブルーイン(乾)、青梗菜、葱、えのき、もずく、人参、しめじ、レーズン、舞茸、椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	梨 牛乳 オートミールビスキュイ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.0 g カルシウム 237 mg
24 (水)	麦ごはん 梨 鰯の夏野菜ソース ねばねば和え 豚汁	半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、なたね油	牛乳(低脂肪)、あじ、無塩バター、豆みそ、豚肉(もも)、牛乳、かつお節	梨、玉葱、なす、葱、大根、トマト、牛蒡、モロヘイヤ、オクラ、人参、もやし、コーン	ワイン、料理酒、かつおだし汁、しょうゆ、スープストック、食塩、ほんだし、こしょう	バナナ 牛乳 卵なしココアクッキー	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 15.5 g カルシウム 292 mg
25 (木)	南瓜グラタン 夏野菜のマリネ レモンゼリー	半つき米、グラニュー糖、小麦粉、オリーブ油、パン粉・生、はちみつ	牛乳、鶏むね肉、ベーコン、バター、ちくわ、粉チーズ、生クリーム、無塩バター	玉葱、南瓜、ズッキーニ、トマト、コーン、マッシュルーム、レモン、なす、アガー、にんにく	食酢(米酢)、スープストック、食塩、パセリ粉	バナナ 牛乳 ちくわとコーンの炊き込みごはん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.5 g カルシウム 319 mg
26 (金)	麦ごはん ピーマンと細切り肉の炒め物 バイクドポテト ちゃんこ汁	半つき米、じゃがいも、強力粉、押麦、なたね油、しらたき、三温糖、片栗粉	牛乳、つぶしあん、鶏むね肉、木綿豆腐、豚肉、油揚げ、無塩バター	人参、もやし、ピーマン、大根、パプリカ、白菜、葱、蒟、よもぎ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、味の素、鶏ガラスープの素、ドライイースト	梨 牛乳 よもぎあんぱん	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 241 mg
27 (土)	焼きそば 南瓜煮 ニラ玉スープ 乾燥プルーン	焼きそばめん、半つき米、なたね油、片栗粉、三温糖、はちみつ、ごま油	牛乳、卵、豚肉(もも)、さば(水煮)、無塩バター	南瓜、キャベツ、ブルーイン、玉葱、もやし、ピーマン、葱、蒟、人参、椎茸、コーン、青のり	ソース、酒、ケチャップ、しょうゆ、中華スープ、スープストック、食塩、カレー粉、こしょう	バナナ 牛乳 鯖缶じゃんばらや	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 215 mg
29 (月)	麦ごはん チキンカレー ひよこ豆のサラダ 梨	半つき米、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、強力粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、ひよこめ(乾)、チーズ、ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、なし、にんじん、かぼちゃ、福神漬、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶	食酢(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、パセリ粉	牛乳: ビスケット 牛乳 かぼちゃのスコーン	エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 19.3 g カルシウム 245 mg
30 (火)	バターロール ポークビーンズ ポテトサラダ ジョア	半つき米、ロールパン、じゃがいも、なたね油、小麦粉	豚肉(もも)、いんげんまめ(乾)、チーズ、生クリーム、ベーコン、バター、かつお節	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム	ケチャップ、食酢(米酢)、本みりん、中濃ソース、しょうゆ、食塩、スープストック	梨 番茶 おかかチーズごはん	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 286 mg
31 (水)	麦ごはん バナナ 厚揚げの五目旨煮 ゆでokra 三平汁	半つき米、米粉、じゃがいも、三温糖、押麦、マヨネーズ、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、豆乳、生揚げ、鶏肉(もも皮なし)、さけ(塩)	バナナ、だいこん、にんじん、オクラ、いちごジャム、ねぎ、たまねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ヤクルト 牛乳 いちごの米粉むしけーき	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 256 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。

展示給食が傷みやすくなる季節なので5～9月は写真を掲示します。掲示板をご覧ください。

クッキング活動予定



30日(火) 幼児: 合同で丸ぱんを作ります。(さくら/ひかり/ぎんが)

スモックの着用はしませんがマスクと髪の毛を覆うもの(ハンカチ、バンダナ等)は使用しますので当日までに忘れずにご準備をお願いします。

忘れ物があったり、手指の衛生や傷、病気、絆創膏使用等の理由で参加できない場合もありますのでご了承ください。

伝染病等の理由によりやむなく中止する場合がありますのでご了承ください。

