




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 (木)	麦ごはん 乾燥プルーン ししゃもの青のりパン粉焼き 中華風炒め 味噌けんちん汁	半つき米、小麦粉、さつまいも、さといも、押麦、パン粉・生、三温糖、オリブ油、なたね油	牛乳、ししゃも、豆みそ、くりの甘露煮	プルーン、キャベツ、白菜、牛蒡、人参、葱、大根、もやし、蕪、椎茸、にんにく、青のり	料理酒、オリーブオイル、こしょう	みかん 牛乳 さつま芋と栗の饅頭	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	552 kcal 21.4 g 15.1 g 355 mg
2 (金)	麦ごはん 鶏の焼き唐揚げ ピーフンと野菜のソテー 鮭の粕汁	米、里芋、小麦粉、三温糖、押麦、ピーフン、くず粉、片栗粉、白玉粉、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ(塩)、豆みそ、油揚げ	にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒かす(清酒)、スープストック、こしょう	バナナ 牛乳 小豆のういろろ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	560 kcal 21.0 g 16.8 g 196 mg
3 (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、三温糖	豚肉(もも)、絹ごし豆腐、豆みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶、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 カップケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	522 kcal 18.8 g 12.7 g 263 mg
5 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 石狩汁	半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦	牛乳、納豆、さけ(塩)、無塩バター、淡色みそ、ごま、しらす干し、油揚げ、かつお節	小松菜、りんご、玉葱、もやし、葱、ごぼう、にんじん、だいこん、コーン缶、キャベツ、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、シナモン	牛乳:ビスケット 牛乳 りんごのスコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	597 kcal 21.2 g 19.6 g 296 mg
6 (火)	バターロール 鮭のコーンクリームかけ 温野菜 春雨スープ	さつまいも、ロールパン、じゃがいも、なたね油、小麦粉	さけ(塩)、豆乳、バター	にんじん、マーマレード、ブロッコリー、コーン、葱、蕪、もやし、たけのこ(ゆで)、しいたけ	スープストック、しょうゆ、食塩	りんご 番茶 マーマレードポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	466 kcal 20.0 g 12.0 g 270 mg
7 (水)	豚肉のケチャップ丼 切り干し大根の中華風サラダ 五目スープ 乾燥プルーン	 半つき米、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、無塩バター、しらす干し(半乾燥)、ごま	玉葱、プルーン、しめじ、白菜、ピーマン、人参、もやし、葱、蕪、胡瓜、筍、椎茸、コーン、切り干し大根	ケチャップ、酒、みりん、ウスターソース、しょうゆ、米酢、オリーブオイル、スープストック、食塩	みかん 牛乳 クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	563 kcal 19.8 g 20.0 g 243 mg
8 (木)	麦ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和え きのこ汁	さつまいも、半つき米、さといも、コーンフレーク、押麦、マヨネーズ、三温糖、なたね油	牛乳、鶏むね肉、くりの甘露煮、豆みそ、生クリーム、豚肉(もも)、無塩バター、しらす干し	ほうれん草、葱、大根、牛蒡、人参、もやし、コーン、なめこ、しめじ、椎茸、のり	本みりん、かつおだし汁、しょうゆ、食酢(米酢)	りんご 牛乳 スウィートマロン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	556 kcal 22.0 g 16.8 g 222 mg
9 (金)	麦ごはん 鱈の味噌煮 ふかし芋 切り干し大根の煮物	 半つき米、さつまいも、米粉、三温糖、さといも、押麦、なたね油	さわか、豆乳、豆みそ、油揚げ	人参、白菜、牛蒡、南瓜、葱、大根、切り干し大根、生姜、干し椎茸	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	バナナ ショア かぼちゃの米粉むしけーき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	560 kcal 20.2 g 9.1 g 282 mg
10 (土)	ミートソースパスタ 南瓜とさつま芋のサラダ 野菜とわかめのスープ	 スパゲティ、半つき米、さつまいも、マヨネーズ、はちみつ、なたね油	牛乳、さば(水煮)、豚ひき肉、粉チーズ、無塩バター	玉葱、トマト缶、キャベツ、南瓜、ピーマン、もやし、人参、セロリ、マッシュルーム、コーン、レーズン、わかめ、にんにく	ケチャップ、料理酒、中濃ソース、スープストック、米酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	バナナ 牛乳 鯖缶じゃんばらや	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	555 kcal 21.2 g 16.2 g 245 mg
12 (月)	麦ごはん チキンカレー ゴロゴロオーロラサラダ みかん入り牛乳寒天	半つき米、さといも、じゃがいも、上新粉、三温糖、押麦、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター	たまねぎ、みかん缶、ブロッコリー、だいこん、にんじん、福神漬、コーン缶、かんてん(粉)	しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、スープストック、カレー粉	牛乳: わかめせんべい 牛乳 里芋のみたらし団子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	597 kcal 19.2 g 18.0 g 254 mg
13 (火)	トースト 帆立のチャウダー マカロニサラダ ショア	 食パン、白玉粉、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、なたね油	牛乳、ほたて貝柱、つぶしあん(砂糖添加)、ハム、生クリーム、ごま、無塩バター	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、かぶ、マッシュルーム、コーン缶	ワイン(白)、食酢(米酢)、スープストック、食塩	みかん 番茶 胡麻団子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	562 kcal 20.5 g 17.3 g 340 mg
14 (水)	麦ごはん 鶏肉のおろし焼き 野菜炒め ちゃんこ汁	半つき米、三温糖、小麦粉、押麦、しらたき、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、バター、ごま	みかん、大根、プルーン、キャベツ、もやし、白菜、人参、葱、パプリカ、蕪、椎茸、ピーマン、葉葱、生姜、レモン	しょうゆ、本みりん、食塩、味の素、鶏ガラスープの素、スープストック	りんご 牛乳 プルーンの カスタード焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	567 kcal 22.9 g 19.9 g 273 mg
15 (木)	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	さわか、豆乳、きな粉、生揚げ、大豆(ゆで)、油揚げ	かぼちゃ、にんじん、ごぼう、ねぎ、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	533 kcal 22.7 g 11.2 g 306 mg
16 (金)	チキンのトマトクリームライス ホタテと大根のサラダ わかめと野菜スープ 乾燥プルーン	半つき米、上新粉、白玉粉、なたね油、粉糖、三温糖、小麦粉、オリブ油、マカロニ	牛乳、鶏もも肉、ほたて、きな粉・脱皮大豆、生クリーム(乳脂肪)、バター、ごま、無塩バター	玉葱、大根、トマト缶、プルーン、しめじ、胡瓜、人参、コーン、キャベツ、わかめ、もやし、にんにく	米酢、しょうゆ、スープストック、食塩、ウスターソース、パセリ粉、こしょう	バナナ 牛乳 乳:マカロニきなこ 幼:きなこ団子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	590 kcal 20.5 g 17.0 g 243 mg
17 (土)	いなりずし 豚汁 オレンジゼリー	 半つき米、小麦粉、三温糖、じゃがいも、なたね油	油揚げ、豚肉(もも)、豆みそ、無塩バター、ごま、牛乳	みかん濃縮果汁、ごぼう、ねぎ、にんじん、だいこん、かぼちゃ、みかん缶、アガー	食酢(米酢)、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、ほんだし、シナモン	バナナ ショア かぼちゃクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	628 kcal 20.4 g 17.6 g 337 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 (月)	元気納豆ごはん ブロッコリーの胡麻和え いも煮汁 	半つき米、小麦粉、さといも、三温糖、板こんにゃく、なたね油	牛乳(低脂肪)、無塩バター、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、ごま、生揚げ、しらす干し、卵、かつお節	りんご、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、だいこん、にら、オクラ、しめじ、ごぼう、レモン果汁、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁、ほんだし、シナモン	牛乳:クッキー 牛乳 アップルパイ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.5 g カルシウム 276 mg
20 (火)	トースト ポークビーンズ ポテトサラダ	食パン、じゃがいも、半つき米、なたね油、小麦粉	牛乳、豚肉(もも)、鶏手羽肉、いんげんまめ(乾)、バター、生クリーム、ベーコン、無塩バター	たまねぎ、ホールトマト缶詰、マッシュルーム、にんじん、ミニトマト、ミックスベジタブル、しょうが	ケチャップ、米酢、本みりん、中濃ソース、料理酒、しょうゆ、スープストック、食塩、みりん、パセリ粉	ヨーグルト 牛乳 鶏手羽炊き込みごはん	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 21.2 g カルシウム 201 mg
21 (水)	麦ごはん 焼魚 野菜のおひたし 沢煮椀 	半つき米、小麦粉、三温糖、押麦	牛乳、さけ、卵、無塩バター、豚肉(ばら)	バナナ、ブルーベリー、小松菜、葱、牛蒡、もやし、コーン缶、にんじん、干しいたけ	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	りんご 牛乳 バナナマフィン	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 245 mg
22 (木)	中華おこわ風ごはん 豆苗ともやしのナムル ニラ玉スープ りんご	半つき米、強力粉、もち米、小麦粉、三温糖、ねりごま、なたね油、片栗粉、ラード、ごま油	牛乳、焼き豚、つぶあん(砂糖添加)、卵、くりの甘露煮、ごま(乾)	りんご、もやし、豆苗、人参、蒟、筍、コーン、グリーンピース、干しいたけ	オイスターソース、しょうゆ、イースト、中華だし、食塩、味の素、鶏ガラスープの素、こしょう	みかん 牛乳 あんまん	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.2 g カルシウム 238 mg
23 (金)	南瓜の豆乳クリームパスタ フレンチサラダ りんごゼリー 	さつまいも、スパゲティ、三温糖、グラニュー糖、オリーブ油、なたね油	豆乳、ベーコン、無塩バター、ツナ油漬缶、コンデンスミルク、卵	りんご天然果汁、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、干しぶどう、アガー	食酢(米酢)、食塩、パセリ粉	バナナ ジョア スウィートポテト	エネルギー 670 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 23.4 g カルシウム 286 mg
24 (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)、三温糖、なたね油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、豆みそ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン缶、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 リングドーナツ わかめせんべい	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.8 g カルシウム 355 mg
26 (月)	鮭ごはん 野菜の胡麻和え さつまい汁	半つき米、小麦粉、さつまいも、三温糖、しらす干し、なたね油	牛乳、さけ(塩)、ヨーグルト(無糖)、鶏むね肉(皮付き)、豆みそ、無塩バター、ごま、油揚げ	小松菜、もやし、牛蒡、葱、人参、大根、コーン、レモン、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 ヨーグルトクッキー	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.9 g カルシウム 283 mg
27 (火)	野菜ジュースピラフ 鶏肉の塩焼き ほうれん草とひじきのお浸し 野菜入り卵スープ	半つき米、小麦粉、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、卵、無塩バター、おから、ウインナー、ごま	野菜ジュース、ブルーベリー、キャベツ、法蓮草、コーン、玉葱、もやし、人参、にんにく、生姜、ひじき、わかめ	酒、みりん、しょうゆ、スープストック、食塩、鶏ガラスープの素、パセリ粉	りんご 牛乳 おからプルーンケーキ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.2 g カルシウム 260 mg
28 (水)	麦ごはん パンプキンカレー キャベツの中華風サラダ 	半つき米、米粉、三温糖、押麦、なたね油、ごま油	豚肉(もも)、豆乳、しらす干し(半乾燥)、無塩バター、ごま	玉葱、南瓜、キャベツ、いちごジャム、人参、胡瓜、わかめ、コーン缶	食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	チーズ ジョア いちごの米粉むしけき	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 10.6 g カルシウム 275 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



7日(水)さくら:バナナクッキーを作ります。午前中に活動して午後のおやつでの試食となります。

マスク&三角巾のご用意をお願いします。

7日(水)ひかり:バタークッキーを作ります。午前中に活動して午後のおやつでの試食となります。

マスク&スマック着用です。使用後のスマックのお洗濯をお願いします。

21日(水)ぎんが:ホットプレートピザを作ります。午睡の時間に活動しますのでお昼寝はありません。

マスク&スマック着用です。使用後のスマックのお洗濯をお願いします。

午後のおやつとして試食します。

クッキングでは忘れ物や爪チェックをみんなで確認してから開始していますので前日にはご自宅で

持ち物や手指の確認をお願いします。

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よろしくをお願いします。

