

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)	さつま芋と栗のごはん 沢煮焼 (焼魚 乾燥ブルーネ 野菜のおひたし 蓮根煮)	半つき米、小麦粉、さつまいも、三温糖、はちみつ、なたね油	牛乳、さけ、ゆであずき缶、くり、卵、豚肉(ばら)、黒ごま	ブルーネ、蓮根、こまつな、ねぎ、にんじん、ごぼう、もやし、コーン缶、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、米酢、しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、食塩	りんご 牛乳 雁月	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.8 g カルシウム 237 mg
2 (水)	麦ごはん (ポークハヤシ 豆苗ともやしのナムル りんごゼリー)	さつまいも、半つき米、押麦、小麦粉、グラニュー糖、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、バター、ごま(乾)	りんご、玉葱、もやし、人参、豆苗、しめじ、マッシュルーム、グリーンピース、アガー、にんにく	ワイン、ケチャップ、ソース、本みりん、食塩、味の素 鶏ガラスープの素、こしょう	みかん 牛乳 キャラメルポテト	エネルギー 591 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.4 g カルシウム 219 mg
3 (木)	文化の日 						エネルギー 137 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 0.7 g カルシウム 4 mg
4 (金)	麦ごはん けんちん汁 (鯖の味噌煮 みかん 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	さわら、豆乳、豆みそ、油揚げ	みかん、人参、白菜、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、ほんだし、食塩	バナナ ジョア かぼちゃの 米粉むしけーき	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 9.0 g カルシウム 290 mg
5 (土)	クリームパスタ (南瓜とひよこ豆のカレーサラダ 野菜スープ)	スパゲティ、強力粉、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、なたね油	牛乳、つぶしあん、ベーコン、ひよこまめ、無塩バター、ヨーグルト、バター	玉葱、南瓜、かぶ、ほうれん草、キャベツ、マッシュルーム、セロリ、しめじ、人参、コーン、よもぎ	スープストック、食塩、しょうゆ(うすくち)、ドライイースト、カレー粉	バナナ 牛乳 よもぎあんぱん	エネルギー 614 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.4 g カルシウム 245 mg
7 (月)	麦ごはん みかん (じゃこ入り納豆 ごぼうと人参の胡麻和え 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、ヨーグルト、無塩バター、淡色みそ、ごま、しらす干し、油揚げ、かつお節	みかん、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だいこん、キャベツ、レモン果汁、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	牛乳: わかめせんべい 牛乳 ヨーグルトクッキー	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 288 mg
8 (火)	トースト (クリームシチュー ひじきのマリネ ジョア)	食パン、半つき米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、かにかまぼこ、生クリーム、干しいたけ、バター、ごま	玉葱、人参、コーン、マッシュルーム、ブロッコリー、切り干し大根、きゅうり、ひじき、あおのり	食酢(米酢)、スープストック、食塩、しょうゆ	バナナ 番茶 桜エビと青のりのごはん	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.1 g カルシウム 366 mg
9 (水)	麦ごはん (ナスと豚肉の甘味噌炒め きんぴら 三平汁)	半つき米、強力粉、さつまいも、じゃがいも、三温糖、押麦、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、さけ(塩)、卵、無塩バター、淡色みそ、黒ごま、ごま	なす、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、たまねぎ、れんこん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、ドライイースト	みかん 牛乳 さつまいもロールぱん	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.7 g カルシウム 256 mg
10 (木)	麦ごはん (魚のかりん焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和え れんこん五目汁)	さつまいも、半つき米、じゃがいも、なたね油、片栗粉、押麦、三温糖	牛乳、まかじき、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、淡色みそ、無塩バター、しらす干し	れんこん、ほうれん草、ねぎ、しめじ、にんじん、緑豆もやし、コーン缶、焼きのり	しょうゆ、みりん、かつおだし汁、本みりん、食酢(米酢)、ほんだし	バナナ 牛乳 さつまいもの シュガーバター	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.1 g カルシウム 228 mg
11 (金)	小豆ごはん もずくのすまし汁 (卵焼き 乾燥ブルーネ ほうれん草の炒めもの 牛蒡煮)	半つき米、米粉、もち米、三温糖、なたね油	牛乳、卵、豆乳、ベーコン、ささげ(乾)、黒ごま	ごぼう、ブルーネ、ほうれん草、ねぎ、えのきたけ、もずく、にんじん、緑豆もやし、よもぎ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	みかん 牛乳 よもぎの米粉むしけーき	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 251 mg
12 (土)	豚井 (南瓜煮 けんちん汁 乾燥ブルーネ)	半つき米、カップケーキ、しらす、さといも、三温糖、なたね油、はちみつ	豚肉(もも)、小魚カップリング	玉葱、南瓜、ブルーネ、牛蒡、えのき、白菜、葱、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 ジョア 小魚カップリング カップケーキ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.7 g カルシウム 357 mg
14 (月)	麦ごはん (レンズ豆とチキンのカレー キャベツの中華風サラダ りんご)	半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、レンズまめ、しらす干し、無塩バター、ごま	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、コーン缶、わかめ(生)、きゅうり	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、カレー粉	牛乳: ビスケット 牛乳 ヨーグルトの蒸しケーキ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 248 mg
15 (火)	麦ごはん いも煮汁 (魚の竜田焼き 乾燥ブルーネ さつま芋の甘煮 雌株和え)	半つき米、さつま芋、里芋、小麦粉、三温糖、なたね油、片栗粉、押麦、板こんにゃく、コーンスターチ	牛乳、さわら、卵、豚肉(もも)、豆みそ、生揚げ、かつお節	ブルーネ、人参、雌株、キャベツ、葱、大根、牛蒡、きゅうり、干しぶどう、コーン、しめじ、レモン、生姜	しょうゆ、かつおだし汁、ほんだし、シナモン	ヨーグルト 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.4 g カルシウム 238 mg
16 (水)	野菜ジュースピラフ 乾燥ブルーネ (鶏肉の塩焼き 蒸し南瓜 中華スープ)	半つき米、小麦粉、三温糖、くず粉、白玉粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、無塩バター	南瓜、野菜ジュース、ブルーネ、コーン、玉葱、もやし、葱、蒟蒻、椎茸、人参、にんにく、生姜	料理酒、みりん、しょうゆ、食塩、味の素 鶏ガラスープの素、スープストック、パセリ粉	チーズ 牛乳 小豆のういろう	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.9 g カルシウム 186 mg
17 (木)	カレーミートサンド (ビーフンの中華サラダ コーンチャウダー 野菜ジュース)	コッペパン、半つき米、じゃがいも、ビーフン、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ちくわ、ハム、ごま、無塩バター	玉葱、人参、コーン、もやし、きゅうり、れんこん、ピーマン	食酢(米酢)、スープストック、しょうゆ、中濃ソース、食塩、カレー粉、パセリ粉	りんご 牛乳 ちくわとコーンの 炊き込みごはん	エネルギー 601 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 256 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 ひじき入り照り焼きつくね 南瓜煮 きのこ汁	半つき米、米粉、さといも、三温糖、押麦、なたね油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、卵栗粉	南瓜、葱、いちごジャム、牛蒡、蓮根、玉葱、大根、人参、なめこ、生姜、しめじ、椎茸、ひじき	しょうゆ、本みりん	バナナ 牛乳 いちごの 米粉むしけーき	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.1 g カルシウム 203 mg
19 (土)	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの甘酢和え さつま芋の甘煮	半つき米、小麦粉、さつまいも、三温糖、なたね油、焼ふ	牛乳、豚肉(もも)、無塩バター、豆みそ、ヨーグルト(無糖)、油揚げ	たまねぎ、もやし、ブルーン、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、しょうが、レモン果汁	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 ミルクスコーン	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.6 g カルシウム 247 mg
21 (月)	元気納豆ごはん 野菜の胡麻和え 鮭の粕汁 みかん	さつまいも、半つき米、さといも、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、さけ、豆みそ、バター、練乳、ごま、油揚げ、しらす干し、卵、かつお節	みかん、小松菜、牛蒡、もやし、葱、だいこん、にんじん、コーン缶、にら、オクラ、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳: プチスティック 牛乳 スウィートポテト	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.9 g カルシウム 318 mg
22 (火)	麦ごはん 鶏肉のおろし焼き ブロッコリーの胡麻和え 塩バターかぼちゃ	半つき米、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、くりの甘露煮、豆みそ、豚肉(もも)、ごま、バター	だいこん、ブロッコリー、かぼちゃ、ごぼう、ねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、レモン果汁	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、ほんだし、食塩	りんご 牛乳 さつま芋と栗の饅頭	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.5 g カルシウム 256 mg
23 (水)	勤労感謝の日						エネルギー 137 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 0.7 g カルシウム 4 mg
24 (木)	バターロール 鶏肉のオーロラ焼き 野菜炒め 豆乳スープ	ロールパン、白玉粉、片栗粉、なたね油、三温糖、マヨネーズ	牛乳(低脂肪)、豆乳、鶏むね肉(皮付き)、つぶしあん(砂糖添加)、ごま、ベーコン	玉葱、南瓜、ブルーン(乾)、マッシュルーム、キャベツ、人参、コーン、もやし、パプリカ、ピーマン、椎茸	ケチャップ、スープストック、食塩、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	みかん 牛乳 胡麻団子	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 282 mg
25 (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、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 ジョア 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
26 (土)	みるくぱん 蓮根のマリネ ミネストローネ 乾燥プルーン	強力粉、半つき米、三温糖、マカロニ、オリーブ油、なたね油	牛乳、鶏手羽肉、ウインナー、無塩バター、バター	ブルーン、かぶ、蓮根、トマト、玉葱、人参、牛蒡、セロリ、ミニトマト、ミックスベジタブル、干しぶどう、生姜	ケチャップ、米酢、酒、ドライイースト、しょうゆ、食塩、スープストック、本みりん、みりん、パセリ粉	バナナ 牛乳 鶏手羽炊き込みごはん	エネルギー 631 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.0 g カルシウム 283 mg
28 (月)	麦ごはん きのこカレー ツナとコーンのサラダ	半つき米、強力粉、小麦粉、押麦、なたね油、三温糖、ねりごま	牛乳、豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖添加)、ツナ油漬缶、無塩バター	玉葱、キャベツ、南瓜、マッシュルーム、ブロッコリー、人参、大根、コーン、しめじ、胡瓜、エリンギ、椎茸、舞茸、大蒜	ワイン、米酢、ドライイースト、食塩、スープストック、カレー粉	牛乳: クッキー 牛乳 カロテンあんまん	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.9 g カルシウム 241 mg
29 (火)	トースト ポークビーンズ マカロニサラダ ジョア	食パン、半つき米、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、なたね油、三温糖	豚肉(もも)、いんげんまめ(乾)、油揚げ、ハム、バター、生クリーム、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、きゅうり	ケチャップ、食酢(米酢)、本みりん、中濃ソース、しょうゆ、スープストック、食塩	バナナ 番茶 こぎつねごはん	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.5 g カルシウム 264 mg
30 (水)	さつま芋ごはん 豆腐入り松風焼き 野菜のおひたし ちゃんこ汁	半つき米、小麦粉、さつまいも、三温糖、しらたき	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、鶏むね肉、豆みそ、油揚げ、無塩バター、黒ごま、ごま	ブルーン、小松菜、玉葱、バナナ、もやし、はくさい、だいこん、にんじん、コーン缶、にら、ねぎ	本みりん、しょうゆ、かつおだし汁、食塩、味の素、鶏ガラスープの素	みかん 牛乳 ココアバナナケーキ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.9 g カルシウム 299 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よ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



8日(火)ひかり:パニーニを作ります。午前中に活動して昼食で試食します。

スモック、マスク着用です。

18日(金)ぎんが:焼きそばを作ります。午睡の時間に活動し午後のおやつで試食します。

午睡はありません。スモック、マスク着用です。

22日(火)さくら:りんごの包み焼きを作ります。食前に活動し午後のおやつで試食します。

マスク、三角巾着用です。午睡は通常通りです。



スモックを使用後のお洗濯のご協力をお願いいたします。
手指の確認、爪切りはご自宅でご確認をお願いいたします。
子ども達が楽しく参加することができますようにご協力をよろしくをお願いいたします。

