

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		
4 (水)	麦ごはん 鯖のトマトカレー コーンサラダ ぶどうゼリー 	半つき米、焼ふ、三温糖、押麦、なたね油、オリーブ油	さば(水煮)、無塩バター	玉葱、トマト、南瓜、キャベツ、ブロッコリー、大根、コーン、人参、にんにく、しょうが	ワイン(赤)、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、スープストック	チーズ ショア お麩のラスク	エネルギー 616 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 243 mg
5 (木)	鮭ごはん 野菜の胡麻和え いも煮汁 乾燥ブルーベリー 	半つき米、小麦粉、さといも、三温糖、なたね油、板こんにゃく	牛乳、豚肉(もも)、さげ(塩)、豆みそ、ごま、生揚げ	ブルーベリー、みかん、小松菜、もやし、人参、葱、大根、牛蒡、コーン、しめじ、レモン、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁、ほんだし	みかん 牛乳 みかんむしぱん	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 298 mg
6 (金)	七草ごはん 焼きししゃも 白菜の酢の物 豆腐とわかめのおすまし 	半つき米、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、ししゃも、絹ごし豆腐、卵	ブルーベリー、はくさい、きゅうり、にんにく、わかめ、ねぎ、塩こんぶ、かぶ、ほうれんそう、七草	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	りんご 牛乳 ブルーベリーマフィン	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 373 mg
7 (土)	ごはん 鶏肉の味噌煮 白菜の酢の物 南瓜煮 みそ汁	半つき米、小麦粉、さつまいも、三温糖、アーモンド	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、ヨーグルト(加糖)、豆みそ、無塩バター、淡色みそ	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、わかめ(乾)、しょうが	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	みかん 牛乳 ココアスコーン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.1 g カルシウム 241 mg
9 (月)	成人の日 						
10 (火)	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、強力粉、小麦粉、押麦、三温糖、ねりごま、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖添加)、しらす干し(半乾燥)、無塩バター、ごま	たまねぎ、かぼちゃ、にんにく、緑豆もやし、福神漬、きゅうり、コーン缶、わかめ(乾)、しょうが	米酢、中濃ソース、ケチャップ、オイスターソース、ドライイースト、スープストック、食塩、カレー粉	バナナ 牛乳 カロテンあんまん	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.8 g カルシウム 235 mg
11 (水)	バターロール 鶏肉のBBQ焼き ジャーマンポテト 白菜スープ 	ロールパン、じゃがいも、上新粉、白玉粉、三温糖、なたね油、メープルシロップ、さつまいも	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、あずき(乾)、ベーコン、粉チーズ	白菜、南瓜、葱、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、にら、たけのこ、しいたけ、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、スープストック、パセリ粉	ヨーグルト 牛乳 ぜんざい 	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.5 g カルシウム 216 mg
12 (木)	石狩ごはん 厚揚げのそぼろ煮 沢煮椀 乾燥ブルーベリー	半つき米、小麦粉、さといも、三温糖、強力粉、片栗粉、なたね油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、さげ(塩)、豚肉(ばら)、無塩バター	ブルーベリー、玉葱、大根、ごぼう、かぼちゃ、ねぎ、にんにく、グリーンピース、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒、本みりん、みりん、食塩	りんご 牛乳 かぼちゃのスコーン	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.3 g カルシウム 311 mg
13 (金)	麦ごはん 煮魚 ひじき煮 南瓜煮 のっぺい汁 バナナ	半つき米、米粉、さといも、黒砂糖、押麦、なたね油、三温糖	さわり、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 571 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 11.6 g カルシウム 306 mg
14 (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、三温糖、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)、なたね油	牛乳、ベーコン、ひよこまめ(乾)、ヨーグルト(無糖)、無塩バター、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、にんにく、コーン缶	スープストック、食塩、ドライイースト、しょうゆ(うすくち)、カレー粉	バナナ 牛乳 甘納豆ロール	エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.5 g カルシウム 312 mg
16 (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、上新粉、じゃがいも、白玉粉、押麦、粉糖、三温糖、マカロニ	牛乳、納豆、さげ(ゆで)、みそ、あずき、ごま、しらす干し、油揚げ、無塩バター、かつお節	小松菜、玉葱、もやし、ねぎ、にんにく、ごぼう、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	牛乳: ビスケット 牛乳 乳: マカロニきなこ 幼: きなこ団子	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 287 mg
17 (火)	トースト カレーシチュー マカロニサラダ ショア	食パン、半つき米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、なたね油、三温糖	豚肉(もも)、大豆(ゆで)、牛乳、ラム、無塩バター、生クリーム(乳脂肪)、干しえび、ごま	たまねぎ、にんにく、かぼちゃ、コーン缶、きゅうり、あおのり	食酢(米酢)、スープストック、食塩、カレー粉	バナナ 番茶 桜エビと青のりのごはん	エネルギー 630 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.0 g カルシウム 289 mg
18 (水)	麦ごはん 鶏肉の塩焼き 野菜炒め みそ汁 ぽんかん	半つき米、三温糖、押麦、焼ふ、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、おから、卵、豆みそ、無塩バター、アーモンド(乾)	ぼんかん、玉葱、キャベツ、人参、もやし、パプリカ、ピーマン、椎茸、わかめ、大蒜、生姜	かつお・昆布だし汁、料理酒、みりん、鶏ガラスープ、しょうゆ、スープストック、食塩	りんご 牛乳 おからシヨコラ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.8 g カルシウム 252 mg
19 (木)	甘辛ツナひじきいなり しらすと野菜のおひたし ちゃんこ汁 いよかん 	さつまいも、半つき米、三温糖、しらす	牛乳、油揚げ、鶏むね肉、木綿豆腐、ツナ、バター、コンデンスミルク、しらす干し、卵、ごま(乾)	いよかん、小松菜、もやし、はくさい、だいこん、コーン缶、ねぎ、にんにく、にら、ひじき	米酢、しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、鶏ガラスープ、食塩	バナナ 牛乳 スイートポテト	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.1 g カルシウム 331 mg
20 (金)	麦ごはん 魚のかりん焼き キャベツと竹輪の甘辛炒め きのこ汁 	半つき米、じゃがいも、小麦粉、さといも、片栗粉、押麦、なたね油、グラニュー糖、三温糖	牛乳、白身魚、無塩バター、豆みそ、卵、ちくわ、アーモンド(乾)	キャベツ、ごぼう、緑豆もやし、にんにく、だいこん、ねぎ、なめこ、しめじ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、スープストック、食塩	りんご 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.9 g カルシウム 202 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		
21 (土)	ごはん 肉じゃが 茹でブロッコリー 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	ぼんかん、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、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 カップケーキ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.0 g カルシウム 253 mg
23 (月)	麦ごはん チキンカレー ひじきのマリネ りんご	半つき米、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油、黒砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、無塩バター、かにかまぼこ	たまねぎ、りんご、にんじん、マーマレード・低糖度、福神漬、切り干しだいこん、きゅうり、ひじき	食酢(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、カレー粉	牛乳: クッキー 牛乳 マーマレードケーキ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 20.5 g カルシウム 225 mg
24 (火)	トースト クリームシチュー フレンチサラダ バナナ	食パン、半つき米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ、バター、おから、生クリーム、無塩バター、いわし、かつお節	バナナ、玉葱、ブロッコリー、コーン、キャベツ、人参、マッシュルーム、干しぶどう、青のり	食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ、スープストック、食塩	ぼんかん 牛乳 おからふりかけごはん	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.2 g カルシウム 263 mg
25 (水)	小豆ごはん 豆腐入り松風焼き 牛蒡煮 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、鶏ひき肉、木綿豆腐、無塩バター、卵、豆みそ、ささげ(乾)、黒ごま、ごま	でこぼん、ごぼう、りんご、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、もずく、にんじん	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、シナモン	いよかん 牛乳 りんごのスコーン	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.9 g カルシウム 251 mg
26 (木)	麦ごはん 魚の甘酢照り焼き さつま芋の甘煮 磯香和え 	半つき米、さつまいも、小麦粉、さといも、三温糖、コーンスターチ、押麦、粉糖、なたね油	牛乳(低脂肪)、白身魚、無塩バター、豆みそ	ミニトマト、白菜、牛蒡、キャベツ、葱、人参、大根、小松菜、えのき、しょうが、レモン、焼きのり	しょうゆ、料理酒、食酢(米酢)、みりん、かつおだし汁、本みりん	バナナ 牛乳 ココアスノーボール	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.4 g カルシウム 237 mg
27 (金)	麦ごはん 味噌だれチキンバーグ 茹でブロッコリー さつまい 	半つき米、小麦粉、さつま芋、三温糖、押麦、マヨネーズ、しらたき、はちみつ、なたね油、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、豆みそ、ゆであずき、鶏むね肉、卵、凍り豆腐、油揚げ、黒ごま、ごま	ブロッコリー、玉葱、ごぼう、人参、ねぎ、だいこん、もやし、しいたけ、しそ、干しいたけ	食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ(うすくち)	いよかん 牛乳 雁月	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.3 g カルシウム 267 mg
28 (土)	焼きそば 南瓜とさつま芋のサラダ ニラ玉スープ バナナ	焼きそばめん、半つき米、さつまいも、マヨネーズ、なたね油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、油揚げ	バナナ、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、南瓜、蕪、玉葱、椎茸、コーン、干しぶどう、青のり	中濃ソース、米酢、しょうゆ、食塩、中華スープ、本みりん、こしょう	ぼんかん 牛乳 こぎつねごはん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.6 g カルシウム 225 mg
30 (月)	元気納豆ごはん ブロッコリーの胡麻和え 鮭の粕汁 でこぼん 	半つき米、さといも、米粉、はちみつ、グラニュー糖、なたね油、三温糖	牛乳、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、ブロッコリー、ごぼう、ねぎ、にんじん、だいこん、にら、オクラ、レモン果汁、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ、かつおだし汁、食塩	牛乳: プチスティック 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.2 g カルシウム 260 mg
31 (火)	麦ごはん 焼魚 白菜の煮浸し 南瓜煮 	半つき米、強力粉、さつまいも、じゃがいも、三温糖、押麦、なたね油、ごま油	牛乳、さけ、豚肉(もも)、豆みそ、卵、無塩バター、油揚げ、黒ごま、かつお節	かぼちゃ、はくさい、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、しめじ	しょうゆ、ドライイースト、食塩、ほんだし	ぼんかん 牛乳 さつまいもロールぱん	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 16.4 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。
実物展示を実施していますのでご覧ください。



クッキング活動予定



10日(火)ひかり:カロテンあんまんを作ります。午睡時間に活動し午後のおやつで試食します
スモックとマスク着用です。午睡はありません。



26日(木)ぎんが:けんちんだんご汁を作ります。午前活動し昼食の汁物として試食します。
スモックとマスク着用です。



30日(月)さくら:もちもちココアケーキを作ります。昼食前に活動し午後のおやつで試食します。
マスクと三角巾着用です。午睡は通常通りです。

子ども達が着脱しやすいように女の子はお家から髪の毛をまとめてきていただくと大変に助かります。

手指の確認も前日にご自宅でご確認ください。活動開始時にみんなで手指チェックをしています

ひかり、ぎんがさんはスモックを着用しますので使用後のお洗濯のご協力をお願いします。



お洗濯後は早めに園へご返却ください。よろしくお願いたします。

