

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 (水)	豚丼 ほうれん草のきのこ和え 味噌けんちん汁 乾燥プルーン 	半つき米、米粉、しらたき、さといも、三温糖、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(肩)、豆みそ、かつお節	玉葱、みかん、ブルーベリー、ほうれん草、マーマレード、えのき、白菜、人参、牛蒡、葱、大根、しめじ、絹さや、生姜	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁	ヨーグルト 牛乳 マーマレード 米粉むしけ一き	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.7 g カルシウム 239 mg
2 (木)	麦ごはん 鱈の味噌煮 南瓜煮 切り干し大根の煮物	半つき米、米粉、三温糖、押麦、なたね油	さわら、豆乳、豆腐、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、わかめ、にんじん、切り干し大根、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	バナナ ショア よもぎの米粉むしけ一き	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 10.5 g カルシウム 277 mg
3 (金)	おにっごごはん 焼きししゃも 野菜のおひたし 沢煮椀 	半つき米、小麦粉、さつまいも、三温糖、なたね油	牛乳、ししゃも、豚肉(ばら)、くりの甘露煮、だいず(乾)、油揚げ	プルーン、こまつな、ねぎ、にんじん、緑豆もやし、ごぼう、コーン缶、干しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、食塩	りんご 牛乳 おにっご饅頭	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.5 g カルシウム 374 mg
4 (土)	塩そうめん 根菜サラダ 乾燥プルーン 	ひやむぎ／ゆで、強力粉、マヨネーズ、ごま油、三温糖、片栗粉	牛乳、卵、豚肉(もも)、かにかまぼこ、無塩バター、ごま	プルーン(乾)、ごぼう、にんじん、れんこん、ねぎ、しいたけ、にんにく	料理酒、しょうゆ、本みりん、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 甘納豆ロール	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.1 g カルシウム 244 mg
6 (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、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、アーモンド、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、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	牛乳：わかめせんべい 牛乳 ココアスコーン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 19.1 g カルシウム 249 mg
7 (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)、生クリーム、ベーコン、バター、無塩バター、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)、本みりん、中濃ソース、食塩、スープストック	でこぼん 番茶 桜エビと青のりのごはん	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.2 g カルシウム 274 mg
8 (水)	麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふきさつま芋 ほうれん草の炒めもの	半つき米、さつまいも、小麦粉、さといも、三温糖、押麦、コーンフレーク、なたね油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、無塩バター、卵、ベーコン、バター	牛蒡、ほうれん草、人参、大根、葱、しめじ、レーズン、マーマレード、もやし、なめこ、しいたけ	しょうゆ(うすくち)、料理酒、食塩	バナナ 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.3 g カルシウム 251 mg
9 (木)	ほたてごはん 野菜のおひたし 鮭の粕汁 でこぼん 	半つき米、強力粉、さといも、小麦粉、三温糖、ねりごま、なたね油	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、ほたて貝柱、さけ(塩)、豆みそ、油揚げ	でこぼん、こまつな、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、緑豆もやし、コーン缶、焼きのり	酒かす、しょうゆ(うすくち)、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁、ドライイースト	りんご 牛乳 あんまん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.1 g カルシウム 246 mg
10 (金)	ミートグラタン ゴロゴロオーロラサラダ ニラ玉スープ 乾燥プルーン	半つき米、マカロニ、小麦粉、パン粉、生、マヨネーズ、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、卵、鶏手羽肉、豚ひき肉、バター 	トマト、玉葱、プルーン、ブロッコリー、大根、葱、韭、マッシュルーム、ピーマン、セロリ、もやし、ミックスベジタブル、人参、コーン、生姜	ケチャップ、ソース、醤油、スープストック、酒、食塩、中華味、みりん、パセリ粉、こしょう 	でこぼん 牛乳 鶏手羽炊き込みごはん	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.5 g カルシウム 294 mg
11 (土)	建国記念の日						
13 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 根三つ葉と野菜の胡麻和え 石狩汁	半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、なたね油、粉糖	牛乳、納豆、鮭、みそ、きな粉・脱皮大豆、ごま、しらす干し、油揚げ、無塩バター、かつお節	根みつば、玉葱、人参、葱、牛蒡、大根、キャベツ、緑豆もやし、コーン缶、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	ヨーグルト 牛乳 きなこスノー	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.5 g カルシウム 279 mg
14 (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 でこぼん	半つき米、三温糖、焼ふ、なたね油	卵、鶏ひき肉、おから、無塩バター、牛乳、アーモンド(乾)、しらす干し	でこぼん、にんじん、こまつな、もやし、ねぎ、えのきたけ、もずく、コーン缶、絹さや	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 ショア おからショコラ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.7 g カルシウム 308 mg
15 (水)	麦ごはん 鶏肉のおろし焼き 中華風炒め 三平汁	半つき米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、なたね油、三温糖、押麦、片栗粉	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、さけ(塩)、ごま	大根、プルーン、人参、玉葱、キャベツ、葱、もやし、韭、椎茸、葉ねぎ、生姜、レモン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、オイスターソース、食塩	チーズ 牛乳 さつま芋クッキー	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.3 g カルシウム 244 mg
16 (木)	シーフードドリア フレンチサラダ ほうれん草と卵のスープ レモンゼリー 	米、上新粉、白玉粉、グラニュー糖、小麦粉、なたね油、粉糖、パン粉、片栗粉、三温糖、マカロニ	牛乳、ほたて、かに、えび、卵、きな粉、粉チーズ、生クリーム、バター、ツナ、バター	玉葱、キャベツ、ほうれん草、ブロッコリー、人参、コーン、レモン、マッシュルーム、えのき、アガー、干しほうとう	食酢(米酢)、スープストック、ワイン(白)、食塩、しょうゆ、パセリ粉	バナナ 牛乳 乳：マカロニきなこ 幼：きなこ団子	エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.0 g カルシウム 312 mg
17 (金)	麦ごはん 焼魚 野菜のおひたし さつま汁	さつまいも、半つき米、三温糖、押麦、しらたき、なたね油	牛乳、さけ、鶏むね肉(皮付き)、豆腐、バター、コンデンスミルク、油揚げ、卵	でこぼん、こまつな、ごぼう、緑豆もやし、にんじん、ねぎ、だいこん、コーン缶、しいたけ	しょうゆ、かつおだし汁、食塩	りんご 牛乳 スウィートポテト	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 262 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 (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 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 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
20 (月)	麦ごはん レンズ豆とチキンのカレー ホタテと大根のサラダ	半つき米、白玉 粉、押麦、三温糖、 なたね油	牛乳、鶏もも肉、つ ぶしあん、レンズま め(乾)、ほたて、ご ま、バター	たまねぎ、だいこ ん、にんじん、きゅ うり、コーン缶、福 神漬	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	牛乳: クッキー 牛乳 胡麻団子	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.2 g カルシウム 250 mg
21 (火)	鯖カレーサンド 南瓜とさつま芋のサラダ コーンチャウダー ジョア	コッペパン、さとい も、じゃがいも、上 新粉、さつまいも、 三温糖、マヨネー ズ、なたね油、はち みつ、片栗粉	牛乳、さば(水煮)、 黒ごま、ベーコン	たまねぎ、クリーム コーン缶、にんじ ん、かぼちゃ、グリ ンピース(冷凍)、 干しぶどう	しょうゆ、食酢(米 酢)、スープスト ック、食塩、ケ チャップ、ウス ターソース、カ レー粉	りんご 番茶 里芋の胡麻だれ団子	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 345 mg
22 (水)	麦ごはん 魚のかりん焼き ビーフンと野菜のソテー ちゃんこ汁	半つき米、じゃがい も、小麦粉、なたね 油、三温糖、片栗 粉、押麦、ビーフ ン、しらたき、ごま 油	牛乳、自身魚、木 綿豆腐、絹ごし豆 腐、鶏むね肉(皮 付き)、ヨーグルト (無糖)、油揚げ	人参、いちごジャ ム、玉葱、白菜、大 根、葱、もやし、に ら、しいたけ、ピー マン	しょうゆ、本みり ん、食塩、スープ ストック、味の素 鶏ガラスープの 素	バナナ 牛乳 お豆腐スコーン	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 21.5 g カルシウム 256 mg
23 (木)	天皇誕生日						
24 (金)	麦ごはん りんご 鶏肉の塩焼き キャベツと竹輪の甘辛炒め 豚汁	半つき米、フランス パン、じゃがいも、 押麦、グラニュー 糖、なたね油、三 温糖	鶏もも肉(皮付き)、 無塩バター、豆み そ、豚肉(もも)、ち くわ	りんご、キャベツ、 にんじん、ねぎ、だ いこん、緑豆もや し、ごぼう、にんに く、しょうが	酒、みりん、味の 素 鶏ガラスープ の素、スープス トック、しょうゆ、 塩、だし	でこぼん ショア ラスク	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 240 mg
25 (土)	麻婆丼 キャベツの甘酢和え みそ汁 乾燥ブルーン	半つき米、米粉、 はちみつ、グラ ニュー糖、なたね 油、三温糖、片栗 粉、焼ふ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、豆み そ、油揚げ	ブルーン、葱、南 瓜、キャベツ、人 参、筍、グリーンピ ース、胡瓜、レモン、 干し椎茸、にんにく	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 食酢(米酢)、しょ うゆ、本みりん、 食塩	バナナ 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 241 mg
27 (月)	元気納豆ごはん ブロッコリーの胡麻和え いも煮汁 でこぼん	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、納豆、豚肉、 ヨーグルト、バ ター、卵、豆みそ、 ごま、生揚げ、しら す干し、かつお節	でこぼん、ブロッ コリー、葱、人参、大 根、ごぼう、にら、 オクラ、しめじ、干 しぶどう、焼きのり	しょうゆ、かつお だし汁、ほんだし	牛乳: プチスティック 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.4 g カルシウム 276 mg
28 (火)	トースト オイスターチャウダー ツナサラダ	食パン、上新粉、 じゃがいも、白玉 粉、三温糖、なた ね油、片栗粉、さ つまいも	牛乳、あずき(乾)、 かき、ツナ油漬缶、 生クリーム、バター	キャベツ、たまね ぎ、にんじん、ブ ロッコリー、だいこ ん、かぶ、コーン 缶、マッシュルーム	ワイン(白)、食酢 (米酢)、スープ ストック、食塩	りんご 牛乳 ぜんざい	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.3 g カルシウム 303 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



ぎんが:6日(月)ポークカレーを作ります。午前保育で活動し昼食として喫食します。

包丁、ガスコンロ等使用します。スマック、マスク着用です。

さくら:15日(水)さつま芋クッキーを作ります。昼食前の時間を利用して活動します。

マスク着用です。午後のおやつとして試食します。

ひかり:24日(金)ホットプレートを使用してラスクを作ります。早めに午睡から起床し午後のおやつに試食できるように活動します。スマック、マスク着用です。ホットプレートを初めて使用して活動します。

使用後のスマックのお洗濯のご協力をお願いします。手指の傷や絆創膏をしなければいけない場合はお知らせください。爪の長さ、手指の汚れ等も前日夜にご自宅でご確認ください。

子ども達が楽しく参加できるようにご協力をお願いします。

ご協力いただきましたスマックは早めにご返却をお願いします。

