

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		
01 水	スパゲッティカレーソース ジャがいもとブロッコリーのサラダ ガーリックスープ	スパゲティー、ジャがいも、さつまいも、中力粉、上新粉、なたね油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、こしあん(生)、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぶ、コーン缶、えのき、にんにく	ケチャップ、サンワールド カレールウ、中濃ソース、酢、しょうゆ、酒、食塩、無添加コンソメ、カレー粉	ヨーグルト 牛乳 いきなり団子	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 199 mg
02 木	ごはん チキンカレー 春雨サラダ きらきらフルーツゼリー	米、ジャがいも、小麦粉、三温糖、砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、ハム、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかん缶、パイン缶、もやし、いちごジャム、いちご、アガー、干しぶどう	サンワールド カレールウ、食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 いちごのケーキ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 197 mg
03 金	ちらし寿司 鯖の照り焼き なばなと野菜の胡麻和え すまし汁	米、コーンフロスト、三温糖、焼酎	牛乳、さわら、油揚げ(油抜き)、すりごま	にんじん、もやし、コーン缶、れんこん、えのき、しめじ、なばな、ねぎ、さやえんどう、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.5 g カルシウム 295 mg
04 土	麦ごはん 鶏肉の塩麹焼き 南瓜煮 キャベツのゆかり和え	米、小麦粉、押麦、オリーブ油、三温糖、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、納ごし豆腐、ハム、米みそ、調製豆乳(Ca)、ごま	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、なめこ	かつお・昆布だし汁、塩こうじ、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.0 g カルシウム 201 mg
06 月	ハヤシライス ツナサラダ ヨーグルト	米、グラニュー糖、焼酎、なたね油、油、片栗粉	牛乳、牧場の朝、豚肉(もも)、無塩バター、ツナ油漬缶	たまねぎ、ブロッコリー、ブロッコリー、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、しめじ、マッシュルーム	ごどもブラウンスルー、食酢(米酢)、ケチャップ、ウスターソース、食塩	せんべい 牛乳 おふラスク	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 20.1 g カルシウム 254 mg
07 火	麦ごはん 鮭のタンドリー風 さつま芋の煮物 白菜のお浸し	米、さつまいも、上新粉、押麦、コーンスターチ、はちみつ、パン粉、三温糖	牛乳、さけ、ヨーグルト(無糖)、無塩バター、ごま	はくさい、にんじん、えのき、ねぎ、コーン缶、干しぶどう、だれのこ(ゆで)、切り干しだいこん、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 米粉クッキー	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 212 mg
08 水	トースト クリームシチュー 蓮根サラダ	食パン、米、ジャがいも、三温糖	牛乳、鶏もも肉、さけ(塩)、大豆(ゆで)、無塩バター、ごま	玉葱、人参、蓮根、クリームコーン缶、もやし、ブロッコリー、小松菜、キャベツ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)	サンワールド ホワイトトルウ、しょうゆ、食酢(米酢)、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 さけ菜飯	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.4 g カルシウム 221 mg
09 木	麦ごはん 豚肉の香味焼き ブロッコリーのマヨ添え 里芋煮	米、さといも、押麦、なたね油、ジャがいも、片栗粉、小麦粉、マヨドレ、三温糖、焼酎(車ふ)	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、しいたけ、生わらび(ゆで)、にんにく	しょうゆ、本みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、無添加コンソメ、食塩	ジョア 牛乳 オニオンリング	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 22.2 g カルシウム 213 mg
10 金	麦ごはん ささみのパン粉焼き かぼちゃのグラッセ もやしのサラダ	米、食パン、押麦、パン粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ささみ、鶏もも肉、ハム、ごま	南瓜、もやし、玉葱、胡瓜、ブルーネ(乾)、えのき、いちごジャム、コーン缶、人参、大蒜	食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ、パセリ粉	くだもの 牛乳 じゃムサンド ぎんが：クッキー+ジュース	エネルギー 479 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 9.3 g カルシウム 175 mg
11 土	焼きそば だいこんとツナの和え物 かぶのスープ ミルクチップ	焼きそばめん、食パン、ミルクチップ、グラニュー糖、マヨドレ、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、すりごま、無塩バター、ベーコン	だいこん、かぶ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、もやし、ピーマン、しいたけ	中濃ソース、酢、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 セサミトースト	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.9 g カルシウム 221 mg
13 月	雌株納豆ごはん なばなと野菜のお浸し 豚汁 バナナ	米、小麦粉、オートミール、さといも、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、豚肉(もも)、無塩バター、豆みそ、しらす干し、かつお節	バナナ、なばな、コーン缶、もやし、だいこん、にんじん、ごぼう、めかぶ、ねぎ、干しぶどう	しょうゆ、ヤマキだしの素	クッキー 牛乳 オートミールビスキュイ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.1 g カルシウム 228 mg
14 火	麦ごはん 鯖の照り焼き ひじき煮 納豆和え	米、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、こしあん(生)、大豆(ゆで)、豆みそ、納豆、すりごま、油揚げ(油抜き)	ごまつな、もやし、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ひじき、干しいたけ、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 黒ゴマあんまん	エネルギー 494 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.4 g カルシウム 265 mg
15 水	麻婆丼 人参ともやしのナムル 中華スープ	米、水あめ、三温糖、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、きな粉、豚ひき肉、米みそ、ごま	にんじん、もやし、ねぎ、はくさい、コーン缶、しいたけ、にら、グリーンピース(冷凍)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、みりん	ヨーグルト 牛乳 きなこ棒	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 228 mg
16 木	麦ごはん 味噌豚 ミニトマト キャベツの甘酢和え	米、しらたき、三温糖、押麦、小麦粉、ごま油、粉糖	牛乳、豚肉(ロース)、調製豆乳(Ca)、鶏もも肉、凍り豆腐、豆みそ	キャベツ、ミニトマト、きゅうり、ねぎ、なめこ、ごぼう、コーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、本みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 凍り豆腐のショコラケーキ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.6 g カルシウム 271 mg
17 金	黒糖ロール クリスピーチキン ブロッコリーのマヨ添え きのこサラダ	黒糖ロール、米、小麦粉、マヨドレ、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆みそ、ベーコン、ごま	ブロッコリー、キャベツ、えのき、しめじ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶、舞茸、椎茸、わかめ(乾)	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩	野菜ジュース 牛乳 五平餅	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.0 g カルシウム 182 mg

- ・都合により献立変更になる場合があります。（掲示板をご覧ください。）
- ・今月、乳児クラスの朝おやつ果物は、**くみかん・オレンジ・バナナ・りんご**を使用予定です。
- ・ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。



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）	ナポリタン さつま芋のマーマレード煮 野菜スープ	さつまいも、マッシュマロ、じゃがいも、なたね油	牛乳、ウインナー、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、かぶ、マーマレード、セロリ、マッシュルーム	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ(うすくち)、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 470 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 14.0 g カルシウム 170 mg
20 （月）	アルファ米 ポークカレー ひじきとササミのサラダ 味付小魚カップリング	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、マヨドし、なたね油、三温糖、こま油	牛乳、こしあん(生)、豚肉(もも)、鶏ささみ、味付き小魚カップリング、こま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ひじき	サンワールド カレールウ、酢、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉	ビスケット 牛乳 小豆のソフトクッキー	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 289 mg
22 （水）	豚丼 凍り豆腐の中華炒め 三平汁 ショア	米、じゃがいも、しらたき、こま油、三温糖、なたね油、片栗粉	ショア、牛乳、豚肉(もも)、さけ、凍り豆腐	玉葱、青梗菜、葱、人参、大根、えのき、ブルーベリージャム、しめじ、莓ジャム、生姜、大群	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	くだもの 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 11.4 g カルシウム 840 mg
23 （木）	あんかけ焼きそば 南瓜のマヨネーズ焼き きゃべつとベーコンのスープ 乳酸菌飲料	ゆで中華めん、小麦粉、マヨドし、三温糖、片栗粉、なたね油、こま油	牛乳、豚肉(もも)、無塩バター、ピザ用チーズ、ベーコン	ビルクル、南瓜、玉葱、白菜、人参、法蓮草、キャベツ、えのき、菊(ゆで)、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、無添加コンソメ、食塩、パセリ粉	くだもの 牛乳 ほうれん草とチーズのスコーン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 251 mg
24 （金）	麦ごはん すまし汁 鶏肉の葱味噌焼き ほうれん草とコーンのソテー 煮豆	米、食パン、押麦、三温糖、なたね油、こま油	牛乳、鶏もも肉、つゆしあん(砂糖添加)、いんげんまめ(乾)、縮こし豆腐、ベーコン、無塩バター、豆みそ	ほうれん草、たまねぎ、コーン缶、えのき、はくさい、ねぎ、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、無添加コンソメ	ヨーグルト 牛乳 小倉トースト	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.5 g カルシウム 184 mg
25 （土）	麦ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き ミニトマト 切干大根の煮物	米、小麦粉、じゃがいも、押麦、三温糖、油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ、こま、きな粉、油揚げ	たまねぎ、ミニトマト、にんじん、切り干しだいごん、しめじ、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 ごまときなこのクラッカー	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.1 g カルシウム 219 mg
27 （月）	ひじき納豆ごはん さつま芋の味噌煮 ちゃんこ汁 りんご	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、調製豆乳(Ca)、木綿豆腐、鶏もも肉、しらす干し、米みそ、油揚げ(油抜き)、かつお節	りんご、にんじん、だいごん、はくさい、にら、ひじき	しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩	ラスク 牛乳 人参蒸しパン	エネルギー 485 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.8 g カルシウム 235 mg
28 （火）	わかめ御飯 みそ汁 ししゃもの甘辛焼き ほうれん草の海苔酢あえ ミニトマト	米、小麦粉、三温糖、なたね油、ショートニング(製菓)、メープルシロップ	牛乳、ししゃも、調製豆乳(Ca)、ツナ油漬缶、おから、米みそ、こま	ほうれん草、ミニトマト、だいごん、大豆もやし、えのき、ねぎ、なめこ、干しいたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、酒、みりん	チーズ 牛乳 おからケーキ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 348 mg
29 （水）	パンズ オニオンスープ 鶏肉のBBQ焼き コールスローサラダ 粉ふき芋	じゃがいも、強力粉、米、ショートニング、油、砂糖、三温糖、メープルシロップ、なたね油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、油揚げ(油抜き)、ハム	キャベツ、玉葱、胡瓜、人参、えのき、コーン缶、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、にんにく	しょうゆ、酒、酢、ケチャップ、ワイン(白)、食塩、ウスターソース、ドライイースト、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 こぎつねご飯	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 166 mg
30 （木）	ずきやき丼 蒸しかぼちゃそぼろあんかけ 孟宗汁	米、小麦粉、しらたき、三温糖、コーンフレーク、油、片栗粉、なたね油、焼酎	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、無塩バター、卵、豆みそ、油揚げ(油抜き)	かぼちゃ、はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒かす(清酒)、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.9 g カルシウム 191 mg
31 （金）	麦ごはん すまし汁 凍り豆腐のひき肉蒸し きんぴらごぼう アスパラのマヨ添え	米、ロールパン、押麦、三温糖、マヨドし、片栗粉、砂糖、こま油	牛乳、鶏ひき肉、生クリーム、凍り豆腐、こま	グリーンアスパラガス、しいたけだし汁、しょうゆ、みかん缶、葱、えのき、みかん缶、玉葱、わかめ(乾)、干し椎茸	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、ヤマキダしの素	ショア 牛乳 フルーツサンド	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.9 g カルシウム 226 mg

☆☆☆2022年度もありがとうございました☆☆☆ 栄養士 齋藤恵利

今年度も残りわずかとなってきましたね。未だ終息しないコロナ禍ではありましたが、その中でも子ども達はたくさんの成長を見せてくれました。食べられる食材や量が増えたり、食器や食具の使い方が上手になったり…最近では進級、進学へ向けての準備を嬉しそうに進める姿に、職員も思わず顔がほころびます(^\_^) 食育活動では、感染対策を行いながら、新たな取り組みにチャレンジする子ども達の楽しそうな姿に、実施できたことを心から嬉しく思いました。引き続き安心安全な食事提供に努めながら少しでも心に残る食事提供をしていきたいと思ひます。

