

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 (月)	麦ごはん ツナカレー コーンサラダ りんごゼリー	米、じゃがいも、強力粉、小麦粉、押麦、グラニュー糖、なたね油、三温糖、ねりごま	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、ツナ油漬缶、無塩バター	りんご、玉葱、キャベツ、南瓜、人参、大根、コーン、アガー	中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、ドライイースト、スープストック、食塩、カレー粉	番茶：ビスケット 牛乳 カロテンあんまん	エネルギー 655 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 229 mg
2 (火)	豚丼 野菜のおひたし 味噌けんちん汁 乾燥ブルーベリー	米、こめこ、しらたき、さといも、三温糖、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(肩)、鶏むね肉(皮付き)、豆みそ	玉葱、みかん、ブルーベリー、小松菜、マーマレード、えのき、白菜、人参、もやし、葱、大根、牛蒡、コーン、絹さや、生姜	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁	チーズ 牛乳 マーマレード 米粉むしーけーき	エネルギー 605 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 339 mg
3 (水)	憲法記念日						
4 (木)	みどりの日						
5 (金)	子どもの日						
6 (土)	かぼちゃばん ひよこ豆のサラダ ミネストローネ	強力粉、三温糖、こめこ、小麦粉、マカロニ、なたね油、片栗粉、オリーブ油	牛乳(低脂肪)、絹ごし豆腐、ウインナー、無塩バター、ひよこまめ(乾)、ツナ油漬缶、チーズ	南瓜、かぶ、トマト、玉葱、人参、セロリ、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶	ケチャップ、食酢(米酢)、スープストック、食塩、本みりん、ドライイースト、パセリ粉	バナナ 牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.6 g カルシウム 290 mg
8 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 石狩汁	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦	牛乳、納豆、さけ(塩)、ヨーグルト、バター、淡色みそ、ごま、しらす干し、油揚げ、かつお節	小松菜、玉葱、もやし、葱、牛蒡、人参、大根、コーン、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：ビスケット 牛乳 ヨーグルトクッキー	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.7 g カルシウム 302 mg
9 (火)	麦ごはん 豚肉のケチャップ炒め 粉ふき芋 キャベツの甘酢和え	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油、コーンスターチ、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、卵、バター	人参、玉葱、キャベツ、葱、小松菜、えのき、しめじ、胡瓜、干しぶどう、ピーマン、コーン缶	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、料理酒、みりん、ウスターソース、米酢、食塩、本みりん、しょうゆ、シナモン	でこぼん 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.8 g カルシウム 246 mg
10 (水)	麦ごはん 鱈の香味焼き 野菜のおひたし 卵の花煮	米、小麦粉、三温糖、押麦、マヨネーズ、しらたき、なたね油	牛乳、あじ、卵、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、おから、油揚げ	いちごジャム、ブルーベリー、小松菜、もやし、葱、白菜、大根、人参、椎茸、絹さや、にんにく	しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、鶏ガラスープの素、食塩	ヨーグルト 牛乳 マヨマフィン	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.1 g カルシウム 299 mg
11 (木)	バターロール タンドリーチキン 粉ふき芋 春野菜炒め	米、ロールパン、じゃがいも、なたね油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、ちくわ、無塩バター	ブルーベリー、キャベツ、人参、スナップえんどう、葱、コーン、蕪、アスパラ、もやし、筍、椎茸	ケチャップ、しょうゆ、スープストック、食塩、カレー粉、パセリ粉	バナナ 牛乳 ちくわとコーンの炊き込みごはん	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 215 mg
12 (金)	麦ごはん 豆腐ハンバーグ ビーフンと野菜のソテー アスパラのマリネ	米、小麦粉、里芋、三温糖、押麦、ビーフン、蜂蜜、板こんにゃく、パン粉、なたね油、オリーブ油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、無塩バター、豆みそ、生揚げ	アスパラガス、玉葱、ブルーベリー、人参、牛蒡、葱、大根、椎茸、しめじ、ピーマン、レモン果汁	米酢、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、ワイン、スープストック、ほんだし、食塩、ナツメグ	でこぼん 牛乳 はちみつレモンケーキ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.8 g カルシウム 255 mg
13 (土)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 南瓜煮 みそ汁	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 556 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 355 mg
15 (月)	麦ごはん チキンカレー 切り干し大根の中華風サラダ	米、じゃがいも、強力粉、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、しらす干し(半乾燥)、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、よもぎ	米酢、中濃、ケチャップ、オイスターソース、スープストック、ドライイースト、食塩、カレー粉	牛乳：わかめせんべい 牛乳 よもぎあんぱん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 259 mg
16 (火)	トースト かぼちゃスープ フレンチサラダ ジョア	食パン、米、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、ツナ油漬缶、無塩バター、バター、生クリーム、干しえび、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、グリーンアスパラガス、干しぶどう、あおのり	食酢(米酢)、スープストック、食塩、パセリ粉	バナナ 番茶 桜エビと青のりのごはん	エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.1 g カルシウム 324 mg
17 (水)	エビピラフ 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのマリネ ミニトマト	米、グラニュー糖、小麦粉、三温糖、くず粉、白玉粉、片栗粉、ごま油、黒砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ゆであずき缶、えび(むき身)、卵、かにかまぼこ、バター	ミニトマト、玉葱、人参、レモン、蕪、コーン、マーマレード、切り干し大根、胡瓜、アガー、にんにく、ひじき、もやし	ワイン、米酢、スープストック、料理酒、食塩、中華スープ、しょうゆ、こしょう	バナナ 牛乳 つぶあんいろいろ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 232 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 (木)	麦ごはん 豆腐入り松風焼き 磯香和え さつまい	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、押麦、しらたき、なたね油	鶏ひき肉、木綿豆腐、豆みそ、無塩バター、鶏むね肉、牛乳、卵、油揚げ、ごま	玉葱、牛蒡、人参、キャベツ、葱、大根、もやし、小松菜、えのき、椎茸、焼きのり	本みりん、しょうゆ、かつおだし汁	ヤクルト 牛乳 抹茶クッキー	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 286 mg
19 (金)	たけのこごはん 卵焼き 野菜のおひたし 豆腐とわかめのおすまし	米、小麦粉、もち米、三温糖	牛乳、卵、絹ごし豆腐、鶏もも肉(皮付き)、おから、無塩バター、油揚げ、生クリーム	ブルーコン、小松菜、筍、りんご、もやし、わかめ、葱、コーン、えのき、絹さや、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁、食塩、シナモン	バナナ 牛乳 卵の花ケーキ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 266 mg
20 (土)	ごはん 鱈の塩焼き きんぴら 南瓜煮	米、こめこ、三温糖、なたね油、焼ふ、ごま油	牛乳、あじ、豆乳、豆みそ、ごま	南瓜、玉葱、ブルーコン、牛蒡、蓮根、人参、キャベツ、もやし、コーン、よもぎ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 よもぎの米粉むしけき	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 257 mg
22 (月)	元気納豆ごはん 人参と隠元の胡麻和え 鮭の粕汁	米、さといも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、さけ(塩)、卵、豆みそ、無塩バター、ごま、油揚げ、しらす干し、かつお節	にんじん、いんげん、バナナ、ごぼう、ねぎ、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	牛乳: プチスティック 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 283 mg
23 (火)	麦ごはん 豚肉のカレー炒め 豆苗ともやしのナムル 三平汁	米、小麦粉、オートミール、三温糖、じゃがいも、押麦、なたね油、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、無塩バター、卵、さけ(塩)、牛乳、ごま(乾)	もやし、たまねぎ、ねぎ、トウモロコシ、だいこん、にんじん、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、みりん、食塩、カレー粉、味の素、鶏ガラスープの素、こしょう	ヨーグルト 牛乳 オートミールクッキー	エネルギー 673 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 22.4 g カルシウム 273 mg
24 (水)	野菜ジュースピラフ 鶏肉の焼き唐揚げ 水菜のナムル トマトと卵のスープ	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、卵、無塩バター、ベーコン、ごま(乾)、バター	野菜ジュース、トマト、玉葱、ブルーコン、水菜、コーン、もやし、人参、えのき、レーズン、にんにく、生姜	しょうゆ、スープストック、味の素、鶏ガラスープの素、食塩、パセリ粉	バナナ 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 25.2 g カルシウム 277 mg
25 (木)	バターロール 鯛のカリカリチーズ焼き 南瓜のマリネ アスパラのオイスター炒め	米、ロールパン、じゃがいも、三温糖、パン粉・生、なたね油、ごま油、オリーブ油	いわし、油揚げ、アーモンド(乾)、粉チーズ	南瓜、玉葱、アスパラ、キャベツ、人参、コーン、グリーンピース、にんにく、切り干し大根、焼きのり	米酢、ワイン(白)、しょうゆ、食塩、オイスターソース、鶏ガラスープの素、パセリ粉、こしょう	メロン 番茶 切り干し大根ごはん	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 291 mg
26 (金)	麦ごはん 煮魚 ひじき煮 さつま芋の甘煮	米、さつまいも、こめこ、じゃがいも、黒砂糖、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、豆乳、豆みそ、豚肉(もも)、きな粉、大豆(ゆで)、油揚げ	ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、しょうが、ひじき、干しいたけ、レモン果汁	しょうゆ、本みりん、ほんだし	ぶどうゼリー 牛乳 黒糖ときなこの米粉けき	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.0 g カルシウム 280 mg
27 (土)	あんかけうどん ハニーバターかぼちゃ 乾燥ブルーコン	ゆでうどん、強力粉、小麦粉、片栗粉、三温糖、はちみつ、オリーブ油、ごま油	牛乳、卵、豚肉(もも)、チーズ(チェダー)、無塩バター、粉チーズ	かぼちゃ、キャベツ、ブルーコン(乾)、そらまめ、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ	本みりん、しょうゆ、ほんだし、ドライイースト、食塩、パセリ粉	バナナ 牛乳 そら豆とチーズのパン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 278 mg
29 (月)	麦ごはん ポークカレー ビーフンの中華サラダ	米、じゃがいも、ピーマン、三温糖、小麦粉、押麦、ごま油	牛乳、卵、豚肉(もも)、ハム、バター、ごま、無塩バター	たまねぎ、ブルーコン(乾)、にんじん、きゅうり、緑豆もやし、福神漬	食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳: クッキー 牛乳 プルーンの カスタード焼き	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.8 g カルシウム 263 mg
30 (火)	トースト ポークビーンズ ポテトサラダ ジョア	食パン、米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、三温糖	豚肉、隠元豆、生クリーム、ベーコン、バター、おから、バター、いわし、かつお節	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	本みりん、ケチャップ、食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、スープストック、食塩	ぶどうゼリー 番茶 おからふりかけごはん	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.7 g カルシウム 254 mg
31 (水)	麦ごはん 魚の甘酢照り焼き 酢みそ和え ポテト煮	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、白身魚、豚肉(ばら)、淡色みそ	ブルーコン、みかん、人参、キャベツ、葱、牛蒡、コーン、アスパラ、レモン、干し椎茸、生姜	かつお・昆布だし汁、米酢、しょうゆ、りょうりしゆ、みりん、本みりん、食塩	チーズ 牛乳 みかんむしぱん	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 229 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。



活動予定



9日(火)ひかり:人参すりおろしのお手伝い予定です。すりおろした人参はケーキになります。

マスク、三角巾(髪の毛を覆えるほどの大きめの布)を持参してください。

19日(金)ぎんが:卵割りのお手伝い予定です。割った卵は昼食の卵焼きになります。

マスク、三角巾(髪の毛を覆えるほどの大きめの布)を持参してください。

爪の長い子、手指の汚れや傷、絆創膏の使用等ありましたら見学となります。ご了承下さい。

