

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 (木)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 蒸し南瓜 キャベツの甘酢和え	みそ汁 バナナ	米、じゃがいも、米粉、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、豆みそ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、わかめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが、よもぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩	メロン 牛乳 よもぎの米粉むしけ一き	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	549 kcal 19.2 g 14.2 g 218 mg
2 (金)	野菜ジュースピラフ 鶏肉のカレームニエル パプリカのマリネ 卵スープ		米、上新粉、白玉粉、三温糖、小麦粉、片栗粉、オリーブ油、さつまいも	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、あずき(乾)、卵、ツナ水煮缶、ベーコン、チーズ、バター	たまねぎ、野菜ジュース、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、えのきたけ	食酢(米酢)、ワイン(白)、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 冷やしぜんざい	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	607 kcal 24.1 g 19.6 g 218 mg
3 (土)	ごはん 鶏肉のうまうま焼き 南瓜煮 ゆでokra	味噌けんちん汁 乾燥プルーン	米、わらび餅粉、さといも、三温糖、マヨネーズ、粉糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、大豆、きな粉・脱皮大豆、ごま	南瓜、ブルーベリー、オクラ、はくさい、ごぼう、ねぎ、にんじん、だいこん、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん	バナナ 牛乳 わらびもち	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	565 kcal 19.5 g 17.9 g 249 mg
5 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 人参と隠元の胡麻和え 石狩汁		米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、はちみつ、なたね油	牛乳、納豆、鮭、ゆで小豆、卵、みそ、ごま、しらす干し、油揚げ、バター、かつお節、黒ごま	にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、ごぼう、だいこん、キャベツ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳: ビスケット 牛乳 雁月	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	523 kcal 20.6 g 14.5 g 273 mg
6 (火)	麦ごはん 鯖の文化干し ゆでokra 切り干し大根の煮物	いも煮汁 メロン	米、さといも、三温糖、小麦粉、押麦、板こんにやく、くず粉、マヨネーズ、なたね油、白玉粉	牛乳、さば(開き干し)、豚肉(もも)、豆みそ、生揚げ、油揚げ	メロン、にんじん、オクラ、ねぎ、だいこん、ごぼう、切り干しだいこん、しめじ、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、ほんだし	バナナ 牛乳 水無月	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	597 kcal 20.3 g 23.0 g 227 mg
7 (水)	豚トマ丼 ピーマンのナムル ニラ玉スープ 乾燥プルーン		米、小麦粉、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ツナ油漬缶、大豆(ゆで)、粉チーズ、ごま	玉葱、ブルーベリー、ピーマン、トマト缶、人参、蕓、グリーンピース、マッシュルーム、コーン、にんにく	スープストック、食塩、中華スープ、鶏ガラスープ、しょうゆ、こしょう	ヨーグルト 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	583 kcal 20.7 g 18.9 g 281 mg
8 (木)	バターロール クリスピーチキン スナップ入り野菜炒め 春雨スープ	乾燥プルーン	ロールパン、白玉粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、つぶしあん(砂糖添加)、ごま、卵、ベーコン	ブルーベリー、キャベツ、スナップ、葱、人参、蕓、アスパラ、もやし、筍、しいたけ	しょうゆ、スープストック、食塩	バナナ 牛乳 胡麻団子	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	517 kcal 22.5 g 16.0 g 256 mg
9 (金)	麦ごはん 豚肉のマーマレード焼き キャベツと竹輪の甘辛炒め 南瓜煮	のっぺい汁	米、三温糖、米粉、さといも、なたね油、押麦、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、生揚げ、ちくわ	かぼちゃ、ごぼう、キャベツ、にんじん、ねぎ、マーマレード・低糖度、だいこん、なめこ、しいたけ	しょうゆ、料理酒、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、スープストック	メロン 牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	561 kcal 21.0 g 17.5 g 276 mg
10 (土)	ごはん 肉じゃが 茹でブロッコリー みそ汁		米、じゃがいも、リングドーナツ(SW商品)、しらす、マヨネーズ、なたね油、焼ふ、三温糖	豚肉(もも)、豆みそ	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 リングドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	559 kcal 19.6 g 15.4 g 252 mg
12 (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 レモンゼリー		米、小麦粉、グラニュー糖、オートミール、三温糖、押麦、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、レンズまめ(乾)、無塩バター、卵、しらす干し(半乾燥)、ごま	玉葱、人参、キャベツ、コーン、わかめ、レモン、胡瓜、干しぶどう、アガー	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、食塩	牛乳: わかめせんべい 牛乳 オートミールビスキュイ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	645 kcal 20.7 g 18.0 g 284 mg
13 (火)	トースト ミネストローネ フレンチサラダ ショア		食パン、米、マカロニ、じゃがいも、なたね油、三温糖	ウインナー、ツナ油漬缶、ベーコン、無塩バター、干しいたけ、ごま	玉葱、人参、トマト缶、キャベツ、セロリ、干しぶどう、アスパラガス、青のり	ケチャップ、食酢(米酢)、本みりん、スープストック、食塩	バナナ 番茶 桜エビと青のりのごはん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	573 kcal 18.8 g 18.1 g 269 mg
14 (水)	麦ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 雌株和え バイクド南瓜	沢煮椀 乾燥プルーン	米、わらび餅粉、押麦、マヨネーズ、黒砂糖、小麦粉、粉糖、なたね油	牛乳、鶏むね肉、豚肉(ばら)、きな粉、かつお節	南瓜、ブルーベリー、人参、葱、めかぶ、牛蒡、胡瓜、コーン、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、食塩	すいか 牛乳 黒糖わらびもち	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	525 kcal 21.6 g 12.7 g 217 mg
15 (木)	ケチャップトンライス 夏野菜のマリネ にんじんポタージュ 乾燥プルーン		米、小麦粉、はちみつ、米粉、オリーブ油、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、バター	玉葱、ブルーベリー、人参、ズッキーニ、ミニトマト、しめじ、なす、グリーンピース、にんにく	ケチャップ、食酢(米酢)、スープストック、食塩、ウスターソース、パザル粉	バナナ 牛乳 ヨーグルトの蒸しケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	632 kcal 20.5 g 22.5 g 264 mg
16 (金)	麦ごはん 煮魚 ひじき煮 さつま芋の甘煮	豚汁	米、さつまいも、米粉、じゃがいも、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、さわか、豆乳、豆みそ、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、油揚げ	牛蒡、人参、いちごジャム、葱、大根、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 いちごの米粉むしけ一き	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	562 kcal 21.8 g 14.2 g 217 mg
17 (土)	南瓜の豆乳クリームパスタ ひじきのマリネ すいか		スパゲティ、強力粉、小麦粉、オリーブ油、三温糖、黒砂糖、ごま油、なたね油	牛乳(低脂肪)、豆乳、牛乳、ベーコン、チーズ(チェダー)、無塩バター、かにかまぼこ	すいか、たまねぎ、かぼちゃ、えだまめ、切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、ひじき	食酢(米酢)、ドライイースト、食塩、スープストック、しょうゆ、パセリ粉	バナナ 牛乳 枝豆とチーズのぱん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	590 kcal 23.6 g 20.5 g 335 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		
19 (月)	元気納豆ごはん ピーマンの胡麻和え 三平汁 すいか	米、米粉、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、豆乳、納豆、さけ(塩)、しらす干し、ごま、かつお節	すいか、葱、ピーマン、大根、人参、玉葱、パプリカ、コーン、にら、オクラ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、食塩	牛乳クッキー 牛乳 ココアの米粉むしけーき	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.0 g カルシウム 250 mg
20 (火)	麦ごはん 小判焼き 豆苗ともやしナムル 鮭の粕汁	乾燥プルーン 米、さといも、押麦、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、さけ(塩)、豆みそ、油揚げ、卵、ごま(乾)	ねぎ、もやし、プルーン(乾)、れんこん、ごぼう、トウモロコシ、だいこん、にんじん、しそ	酒かす(清酒)、鶏ガラスープの素	チーズ 牛乳 かたつむりケーキ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.8 g カルシウム 232 mg
21 (水)	鯖缶そうめん 冬瓜のそぼろあん ハニーバターかぼちゃ 乾燥プルーン	ゆでそうめん、白玉粉、上新粉、三温糖、はちみつ、片栗粉、なたね油、粉糖、さつまいも	牛乳、鯖、絹ごし豆腐、ゆであずき、鶏ひき肉、無塩バター、粉チーズ、きな粉	とうがん、かぼちゃ、プルーン(乾)、にんじん、よもぎ	料理酒、しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉	バナナ 牛乳 乳:さつま芋きなこ 幼:あんよもぎ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.7 g カルシウム 222 mg
22 (木)	バターロール 豆腐ハンバーグ 野菜炒め かぼちゃの豆乳ポタージュ	ジョア ロールパン、米、さつまいも、パン粉、生、なたね油、三温糖	豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、生クリーム(乳脂肪)	玉葱、南瓜、プルーン、人参、キャベツ、もやし、パプリカ、ピーマン、しいたけ	ケチャップ、ソース、スープストック、醤油、本みりん、ワイン、食塩、パセリ粉、ナツメグ	メロン 番茶 夕焼けごはん 乾燥プルーン	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.8 g カルシウム 287 mg
23 (金)	麦ごはん 鱈の香味焼き モロヘイヤと野菜のお浸し きのこ汁	バナナ 米、さといも、押麦、なたね油	牛乳、あじ、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、豆みそ	バナナ、南瓜、牛蒡、モロヘイヤ、大根、葱、人参、もやし、なめこ、しめじ、椎茸、コーン、大蒜	しょうゆ、かつおだし汁、食塩	ヨーグルト 牛乳 南瓜の包み焼き	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.9 g カルシウム 286 mg
24 (土)	豚丼 南瓜煮 けんちん汁 乾燥プルーン	米、リングドーナツ(SW商品)、しらたき、さといも、三温糖、なたね油、はちみつ	豚肉(もも)	玉葱、南瓜、プルーン、えのき、白菜、葱、人参、大根、牛蒡、絹さや、生姜	しょうゆ、本みりん、ほんだし	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 561 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 255 mg
26 (月)	麦ごはん パンプキンカレー ツナサラダ みかん入り牛乳寒天	米、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、卵、バター、無塩バター	玉葱、南瓜、みかん、キャベツ、バナナ、大根、人参、胡瓜、コーン、寒天	中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳: プチスティック ジョア ココアバナナケーキ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 310 mg
27 (火)	麦ごはん なすとピーマンのなべしぎ 蒸し南瓜 ちゃんこ汁	すいか 米、三温糖、小麦粉、押麦、くず粉、しらたき、なたね油、白玉粉	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	すいか、なす、かぼちゃ、ピーマン、はくさい、だいこん、ねぎ、緑豆もやし、にんじん、にら	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、味の素、鶏ガラスープの素	バナナ 牛乳 小豆のういろう	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.1 g カルシウム 218 mg
28 (水)	鮭ごはん モロヘイヤと野菜のお浸し めった汁 すいか	米、さつまいも、米粉、はちみつ、板こんにやく、オリーブ油、なたね油	牛乳(低脂肪)、アーモンド(乾)、さけ(塩)、絹ごし豆腐、淡色みそ、豚肉(もも)、油揚げ	すいか、だいこん、ねぎ、モロヘイヤ、にんじん、しめじ、ごぼう、緑豆もやし、コーン缶、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、ほんだし	メロン 牛乳 米粉のフィナンシェ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.8 g カルシウム 318 mg
29 (木)	マカロニミートソース 切り干し大根の中華風サラダ コーンチャウダー ジョア	マカロニ、じゃがいも、米、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、鶏手羽肉、豚ひき肉、粉チーズ、ベーコン、しらす干し(半乾燥)、ごま、バター	玉葱、コーン、トマト缶、人参、もやし、トマト、ピーマン、セロリ、胡瓜、ミックスベジタブル、マッシュルーム、切り干し大根、大蒜、生姜	ケチャップ、ソース、スープストック、米酢、酒、しょうゆ、オイスターソース、みりん、食塩、パセリ粉、ナツメグ	バナナ 番茶 鶏手羽 炊き込みごはん	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.1 g カルシウム 358 mg
30 (金)	とうもろこしごはん 鶏肉の塩焼き 磯香和え かきたま汁	乾燥プルーン 強力粉、米、もち米、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、無塩バター	とうもろこし、プルーン、小松菜、ミニトマト、葱、えのき、キャベツ、にんにく、生姜、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、醤油、だし汁、食塩、ドライイースト、鶏ガラ	ヤクルト 牛乳 甘納豆ロール	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 257 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



20日(火)ひかり:れんこんすりおろしのお手伝いをお願いします。れんこんは小判焼きに入ります。

マスク&三角巾を使用しますのでご持参ください。

26日(月)ぎんが:目玉焼き作りをします。ホットプレートを使用して作ります。黄身が割れてしまわないようにご家庭でも卵割りの練習ができればいいですね。

マスク&三角巾を使用しますのでご持参ください。

爪の長さ、爪の間の汚れ、手指の傷等ありましたら衛生上の都合より参加できない場合もありますのでご了承ください。その他、気になること等ありましたらご相談下さい。

子ども達が楽しく安全に活動できるようにご協力をお願いいたします。