

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	麦ごはん 味噌マヨつくね おくらのおかか和え たたきごぼう	すまし汁	米、小麦粉、強力粉、押麦、グラニュー糖、ライオン(全粒粉)、小麦はいが、片栗粉、パン粉、三温糖、マヨドレ、焼	牛乳、鶏ひき肉、無塩バター、卵、米みそ、ごま、すりごま、粉いわし、かつお節	ごぼう、きゅうり、オクラ、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、ねぎ、万能ねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、ヤマキだし	くだもの 牛乳 胚芽ビスケット	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.1 g カルシウム 222 mg
02	長崎ちゃんぽん ピーマンの胡麻和え ヨーグルト		ゆで中華めん、さつまいも、小麦粉、上新粉、三温糖、なたね油	牛乳、牧場の朝、豚肉(もも)、こしあん(生)、すりごま	ピーマン、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、たまねぎ、大豆もやし、コーン缶	しょうゆ、食塩、ヤマキだし	チーズ 牛乳 いきなり団子	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.0 g カルシウム 299 mg
03	麦ごはん 煮魚 南瓜煮 キャベツの甘酢和え	みそ汁 野菜ジュース	米、小麦粉、三温糖、押麦、オートミール	牛乳、さわら、生揚げ、無塩バター、米みそ	野菜ジュース(充実野菜)、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、干しぶどう、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 オートミールビスキュイ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.6 g カルシウム 223 mg
04	パンズ 鶏肉の唐揚げ風 茹でokra キャロットラペ	コーンスープ	強力粉、米、マヨドレ、ショートニング、砂糖、三温糖、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ(油抜き)	にんじん、クリームコーン缶、オクラ、たまねぎ、きゅうり、万能ねぎ、りんご、グリーンピース(冷凍)、干しぶどう、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩、ドライイースト	ショア 牛乳 こぎつねご飯	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.1 g カルシウム 182 mg
05	麦ごはん 豚肉の香味焼き ポテト煮 野菜の彩和え	けんちん汁	じゃがいも、米、小麦粉、押麦、オリーブ油、三温糖、マヨドレ、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ハム、調製豆乳(Ca)、かつお節	ごまつな、ねぎ、にんじん、もやし、はくさい、たまねぎ、だいこん、コーン缶、ごぼう、にんにく	しょうゆ、酒、ヤマキだし、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.6 g カルシウム 211 mg
07	黒糖ロール ヘルシー鮭フライ もやしのサラダ さつま芋のマーマレード煮	もずくスープ	黒糖ロール、さつまいも、米、小麦粉、パン粉、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、ツナ油漬缶、ハム、ごま、油揚げ	もやし、きゅうり、もずく、にんじん、えのきたけ、ねぎ、マーマレード・低糖度、コーン缶、塩こんぶ	中濃ソース、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩	クッキー 牛乳 ツナの炊き込みごはん	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 197 mg
08	麦ごはん 鶏肉のオーロラ焼き ほうれん草とコーンのソテー にんじんグラッセ	きゃべつのスープ	米、食パン、押麦、なたね油、マヨドレ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、こしあん(生)、無塩バター	にんじん、ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、コーン缶	ケチャップ、無添加コンソメ、しょうゆ、食塩	ショア 牛乳 小倉トースト	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 179 mg
09	ごはん 夏野菜カレー マカロニサラダ ミルクチップ		米、さつまいも、マカロニ、砂糖、ミルクチップ、マヨドレ、なたね油	牛乳、鶏むね肉、ハム	玉葱、南瓜、胡瓜、トマト、ミックスベジタブル(冷凍)、なす、コーン缶、ズッキーニ、寒天(粉)	サンワールド カレールウ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 さつま芋のようかん	エネルギー 460 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.7 g カルシウム 177 mg
10	麦ごはん 豚肉の胡麻焼き ミニトマト ひじき煮	すまし汁	米、小麦粉、三温糖、押麦、コーンフレーク、なたね油、焼	牛乳、豚肉(ロース)、無塩バター、大豆(ゆで)、卵、ごま、油揚げ(油抜き)	ミニトマト、えのきたけ、ごぼう、しめじ、干し葡萄、葱、人参、ひじき、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 ロッククッキー	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 20.8 g カルシウム 198 mg
12	ナポリタン 青のりポテト きゃべつとベーコンのスープ		じゃがいも、上新粉、小麦粉、三温糖、油、なたね油	牛乳、調製豆乳(Ca)、ウインナー、ベーコン	たまねぎ、いちごジャム、キャベツ、ピーマン、人参、えのきたけ、マッシュルーム、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 いちごの米粉蒸しケーキ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 13.6 g カルシウム 187 mg
14	ひじき納豆ごはん 凍り豆腐の煮物 鮭の粕汁 バナナ		米、マッシュマロ、さといも、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、さけ(塩)、凍り豆腐、無塩バター、油揚げ(油抜き)、米みそ、しらす干し、かつお節	バナナ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、ひじき	しょうゆ、酒かす(清酒)、本みりん、ヤマキだし、食塩	ビスケット 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.1 g カルシウム 248 mg
15	麦ごはん 魚の味噌煮 五目豆 南瓜煮	すまし汁	米、押麦、三温糖、グラニュー糖、なたね油	牛乳、さわら、大豆(ゆで)、豆みそ	南瓜、蓮根、人参、白菜、ごぼう、もずく、ねぎ、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 源氏パイ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.9 g カルシウム 177 mg
16	バターロール ポイルウインナー 炒めキャベツ バイクドポテト	カレースープ ショア	じゃがいも、ロールパン、米、なたね油、ごま油	ショアCa&VD、牛乳、ウインナー、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、大豆もやし、たかな(たかな漬)、あおのり	サンワールド カレールウ、食塩、無添加コンソメ、カレー粉	チーズ 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.9 g カルシウム 823 mg
17	麦ごはん 鶏ささ身の甘酢あんかけ ねばねば和え ゆでとうもろこし	みそ汁	米、小麦粉、押麦、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏ささ身、無塩バター、ピザ用チーズ、豆みそ、かつお節	とうもろこし、玉葱、法蓮草、人参、オクラ、チンゲンサイ、モロヘイヤ、コーン缶、もやし、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、ヤマキだし	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 518 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.5 g カルシウム 223 mg
18	麦ごはん 鶏肉のBBQ焼き いんげんのマヨ添え 切干大根の煮物	呉汁	米、押麦、三温糖、マヨドレ、小麦粉、メープルシロップ、なたね油、粉糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳(Ca)、大豆(ゆで)、縮こし豆腐、凍り豆腐、米みそ、油揚げ(油抜き)	臨元、人参、大根、切り干しだいこん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ワイン(白)、本みりん、ウスターソース、食塩	ウエハース 牛乳 凍り豆腐のショコラケーキ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.8 g カルシウム 309 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
- <バナナ・オレンジ・グレープフルーツ・すいか・メロン>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	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	3時おやつ	
19 土	焼きうどん 隠元とナスの胡麻和え わかめの中華スープ	茹でうどん(塩分なし)、さつまいも、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、すりごま、かつお節	なす、コーン缶、キャベツ、人参、玉葱、えのき、もやし、ねぎ、いんげん、わかめ(乾)	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 牛乳 焼き芋	エネルギー 432 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.2 g カルシウム 250 mg
21 月	ゆかり御飯 ししゃもの甘辛焼き ピーマンのツナ和え ミニトマト	みそ汁 米、小麦粉、ねりごま、小麦はいが、黒砂糖、オートミール、砂糖、なたね油、三温糖	牛乳、ししゃも、ツナ油漬缶、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	ピーマン、ミニトマト、にんじん、だいこん、干しひょう、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	クラッカー 牛乳 キャロットブレッド	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 357 mg
22 火	麦ごはん 凍り豆腐のひき肉蒸し 納豆和え さつま芋の甘煮	すまし汁 米、さつまいも、小麦粉、三温糖、押麦、しらす、なたね油、ショートニング製菓、メープルシロップ、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、調製豆乳(Ca)、おから、凍り豆腐、納豆	小松菜、もやし、なめこ、ごぼう、ねぎ、干しひょう、たまねぎ、レモン果汁、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 おからケーキ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.5 g カルシウム 260 mg
23 水	麻婆丼 人参ともやしのナムル 冬瓜のスープ オレンジ	米、水あめ、三温糖、片栗粉、ごま油、なたね油	牛乳、木綿豆腐、きな粉、豚ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、にんじん、とうがく、ねぎ、もやし、コーン缶、しいたけ、えのき、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	くだもの 牛乳 きなこ棒	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.1 g カルシウム 225 mg
24 木	和風パスタ ジャーマンポテト 五目スープ 乳酸菌飲料	スパゲティ、じゃがいも、米粉、三温糖、コーンスターチ、なたね油、ごま油、片栗粉	牛乳、ベーコン、ウインナー	ピルクル、たまねぎ、バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ	しょうゆ、みりん、食塩、無添加コンソメ、ヤマキだしの素、パセリ粉	ミルクチップ 牛乳 チョコバナナまんじゅう	エネルギー 514 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.9 g カルシウム 217 mg
25 金	トースト ポークシチュー 春雨サラダ 味付小魚カップリング	食パン、米、じゃがいも、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、味付き小魚カップリング、ハム、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、フロコリー、たけのこ(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、干ししいたけ	サンワールド プラント、食酢(米酢)、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、オイスターソース、食塩	ショア 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.0 g カルシウム 246 mg
26 土	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃのグラッセ 野菜のおひたし	味噌けんちん汁 米、小麦粉、三温糖、押麦、さといも、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳(Ca)、木綿豆腐、豆みそ	南瓜、小松菜、もやし、白菜、コーン缶、干しひょう、ねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 250 mg
28 月	ドッグロール 鮭のマヨネーズ焼き ひじきサラダ 粉ふき芋	オニオンスープ ロイヤルロール、じゃがいも、小麦粉、マヨドレ、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、こしあん(生)、すりごま、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、キャベツ、えのき、マッシュルーム、コーン缶、胡瓜、人参、セロリ、ひじき	食酢(米酢)、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、無添加コンソメ、食塩	せんべい 牛乳 黒ゴマあんまん	エネルギー 485 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.1 g カルシウム 233 mg
29 火	元気納豆ごはん がめ煮 みそ汁	米、さつまいも、さといも、粉糖、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、鶏もも肉、生揚げ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、きな粉、かつお節	にんじん、もやし、れんこん、ねぎ、なめこ、にら、オクラ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、酒	くだもの 牛乳 ねったぼ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.6 g カルシウム 251 mg
30 水	豚丼 青梗菜とキノコのソテー ちゃんこ汁 チーズ	米、しらす、なたね油、三温糖、片栗粉	豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏もも肉、カルシウム&鉄ウェアス、ハム	玉葱、えのき、人参、青梗菜、舞茸、大根、白菜、にら、しょうが	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	野菜ジュース 番茶 アイスクリーム ウェアース	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 22.4 g カルシウム 344 mg
31 木	ごはん ポークカレー ツナとコーンのサラダ オレンジゼリー	米、じゃがいも、白玉粉、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、粉チーズ、ツナ油漬缶	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、人参、大根、コーン缶、胡瓜、フロコリー、干し葡萄、アガー、焼きのり	サンワールド カレーウ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 267 mg

☆☆☆こどもに伝えたい和食☆☆☆

栄養士 大瀬戸恵利

2013年にユネスコ無形文化遺産にも定められた<和食>は、保育園でも食事のベースとして用いています。その魅力には食事そのものはもちろん食事の挨拶も含まれます。<いただきます><ごちそうさまでした>は、いただく命や作ってくれた人への感謝の気持ちを育みます。また、園では幼児さん向けに<出汁とり体験>の食育を行っています。出汁をとる際には子ども達が五感を使って香りや味見を楽しむ姿が

とても印象的です(^\_^)調理の際にも出汁を用いることで減塩効果もあるといわれています。他にも行事食や、季節の食材を使った料理など魅力たっぷりの和食を、子ども達に伝えていきたいですね。



まんまさんでとうもろこしの皮むき体験を行いました。

