

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 (金)	麦ごはん 鶏肉のおろし焼き 茹でブロッコリー 石狩汁	米、じゃがいも、こめこ、押麦、はちみつ、グラニュー糖、マヨネーズ、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ(塩)、淡色みそ、油揚げ、無塩バター、ごま	大根、玉葱、ブロッコリー、人参、葱、ごぼう、キャベツ、レモン果汁、葉ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	みかん 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.7 g カルシウム 212 mg
2 (土)	ごはん 肉じゃが みそ汁	米、じゃがいも、リングドーナツ(SW商品)、しらたき、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、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、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 495 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.3 g カルシウム 245 mg
4 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え いも煮汁	さといも、米、上新粉、三温糖、押麦、板こんにやく、なたね油、片栗粉	牛乳、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、ごま、しらす干し、生揚げ、かつお節	みかん、こまつな、緑豆もやし、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、コーン缶、しめじ、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 里芋のみたらし	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.3 g カルシウム 281 mg
5 (火)	麦ごはん 味噌だれチキンバーグ 白菜の煮浸し 南瓜煮	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、押麦、片栗粉、パン粉・生、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、くりの甘露煮、凍り豆腐、豆みそ、豚肉(もも)、油揚げ、ごま、かつお節	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、こまつな、えのきたけ、しめじ、しそ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	みかん 牛乳 さつまいもと栗の饅頭	エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.0 g カルシウム 274 mg
6 (水)	石狩ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ちゃんこ汁 乾燥プルーン	米、さといも、小麦粉、三温糖、くず粉、しらたき、白玉粉、片栗粉、なたね油	牛乳、生揚げ、ゆであずき缶、豚ひき肉、さけ(塩)、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、油揚げ	ブルー(乾)、大根、玉葱、人参、白菜、葱、もやし、にら、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、りょうりしゆ、みりん、食塩、鶏ガラスープの素	バナナ 牛乳 つぶあんういろろ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 318 mg
7 (木)	さつまいもごはん 焼魚 野菜のおひたし ごぼうと人参の胡麻和え	米、こめこ、さつまいも、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、豆乳、ごま、黒ごま	ブルー(乾)、ごぼう、こまつな、かぼちゃ、ねぎ、えのきたけ、もずく、緑豆もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ヨーグルト 牛乳 かぼちゃの米粉むしけ一き	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.3 g カルシウム 297 mg
8 (金)	麦ごはん 鶏肉の中華風照り焼き 白菜と雌株の酢の物 きのこ汁	米、上新粉、さといも、白玉粉、押麦、三温糖、粉糖、ごま油、なたね油、マカロニ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、きな粉・脱皮大豆	ブルー(乾)、白菜、人参、牛蒡、めかぶ、大根、葱、なめこ、しめじ、しいたけ、きゅうり	オイスターソース、りょうりしゆ、みりん、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩	りんご 牛乳 乳:マカロニきなこ 幼:きなこ団子	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 210 mg
9 (土)	豆乳ぱん 南瓜とひよこ豆のカレーサラダ ミネストローネ ショア	米、強力粉、マカロニ、三温糖、マヨネーズ、マヨネーズ(スプレッド)、なたね油	豆乳、ウインナー、ツナ油漬缶、ひよこ豆(乾)、無塩バター、ヨーグルト(無糖)	ブルー(乾)、かぼちゃ、かぶ、ホルトトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、コーン缶、セロリー	ケチャップ、りょうりしゆ、スープストック、食塩、本みりん、ドライイースト、カレー粉	みかん 番茶:ブルー ツナマヨコーンの炊き込みごはん	エネルギー 539 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.5 g カルシウム 248 mg
11 (月)	麦ごはん ポークカレー コーンサラダ	米、じゃがいも、強力粉、小麦粉、押麦、なたね油、三温糖、ねりごま	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(もも)、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、コーン缶、福神漬	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、コーン缶、福神漬	牛乳:わかめせんべい 牛乳 カロテンあんまん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.7 g カルシウム 235 mg
12 (火)	トースト 帆立のチャウダー マカロニサラダ ショア	食パン、米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、なたね油、三温糖	牛乳、ほたて貝柱、ハム、生クリーム、無塩バター、干しえび、ごま	玉葱、人参、胡瓜、キャベツ、かぶ、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、あおりのり	ワイン(白)、食酢(米酢)、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 547 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.6 g カルシウム 343 mg
13 (水)	麦ごはん 小判焼き 白和え 呉汁	米、小麦粉、オートミール、三温糖、板こんにやく、押麦、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、鶏肉、バター、淡色みそ、豆乳、だいち、豆みそ、卵、ごま、油揚げ	みかん、葱、ほうれん草、玉葱、大根、牛蒡、人参、えのきたけ、干しいたけ、しそ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩	りんご 牛乳 オートミールクッキー	エネルギー 634 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.8 g カルシウム 255 mg
14 (木)	バターロール 鶏肉の甘酢あんかけ 野菜炒め コーンチャウダー	ロールパン、じゃがいも、上新粉、三温糖、白玉粉、片栗粉、なたね油、さつまいも	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、あずき(乾)、ベーコン	クリームコーン、玉葱、人参、キャベツ、もやし、パプリカ、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、スープストック、しょうゆ(うすくち)、食塩	みかん 牛乳 ぜんざい	エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 263 mg
15 (金)	麦ごはん 煮魚 さつまいもの甘煮 ひじき煮	米、さつまいも、こめこ、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、さくら、豆乳、豆みそ、大豆(ゆで)、油揚げ	かぼちゃ、ごぼう、わかめ(生)、にんじん、しょうが、ひじき、干しいたけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	ぶどうゼリー 牛乳 ココアの米粉むしけ一き	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.0 g カルシウム 231 mg
16 (土)	豚丼 南瓜煮 乾燥プルーン 味噌けんちん汁	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)、豆みそ	玉葱、南瓜、ブルー(乾)、えのきたけ、白菜、牛蒡、葱、人参、だいこん、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、本みりん	みかん ショア リングドーナツ はーとせんべい	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.1 g カルシウム 263 mg
18 (月)	元気納豆ごはん ブロッコリーの胡麻和え めった汁	米、さつまいも、小麦粉、板こんにやく、コーンスターチ、三温糖、粉糖、なたね油	牛乳、納豆、無塩バター、豚肉(もも)、淡色みそ、油揚げ、ごま、しらす干し、かつお節	ブロッコリー、だいこん、ねぎ、しめじ、ごぼう、にんじん、にら、オクラ、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁、ほんだし	牛乳:クッキー 牛乳 ココアスノーボール	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 22.0 g カルシウム 267 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 (火)	小豆ごはん 卵焼き ほうれん草の炒めもの 鮭の粕汁	乾燥プルーン さつまいも、米、もち米、さといも、なたね油、三温糖	牛乳、卵、さけ(塩)、豆みそ、ささげ(乾)、油揚げ、ベーコン、黒ごま	マーマレード、ブルーベリー、人参、ほうれん草、葱、だいこん、ごぼう、緑豆もやし	酒かす(清酒)、しょうゆ(うすくち)、食塩	りんご 牛乳 マーマレードポテト	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.8 g カルシウム 252 mg
20 (水)	えびクリームライス フレンチサラダ ガーリックスープ ソファール レモン	米、じゃがいも、白玉粉、なたね油、小麦粉、三温糖	ソファール、牛乳、えび、つぶしあん、ごま、ベーコン、ツナ油漬缶、生クリーム、バター	玉葱、人参、キャベツ、マッシュルーム、しめじ、干しぶどう、アスパラ、にんにく	食酢(米酢)、スープストック、食塩、しょうゆ、こしょう	バナナ 番茶 胡麻団子	エネルギー 580 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.2 g カルシウム 259 mg
21 (木)	麦ごはん 鶏肉の幽庵焼き 野菜のおひたし 野菜のくずかけ汁	バナナ さつまいも、米、押麦、板こんにゃく、焼ふ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、油揚げ	バナナ、小松菜、南瓜、人参、もやし、蓮根、葱、筍、牛蒡、コーン、大根、なめこ、干し椎茸、ゆず果汁	かつお・昆布だし汁、本みりん、料理酒、しょうゆ、食塩、みりん、ほんだし	みかん 牛乳 焼き芋	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 235 mg
22 (金)	南瓜の豆乳クリームパスタ ピーマンの中華サラダ ほうれん草と卵のスープ りんごゼリー	スパゲティ、米、じゃがいも、ピーマン、グラニュー糖、ごま油、オリーブ油、三温糖、片栗粉	牛乳、豆乳、ベーコン、卵、無塩バター、ハム、ごま	りんご、玉葱、南瓜、コーン、ほうれん草、胡瓜、えのき、もやし、にんじん、アガー	食酢(米酢)、しょうゆ、スープストック、りょうりしゆ、食塩、パセリ粉	バナナ 牛乳 じゃがバター 炊き込みごはん	エネルギー 637 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 22.1 g カルシウム 247 mg
23 (土)	ごはん 鶏肉の味噌煮 ブロッコリーとベーコンのにんにく炒め けんちん汁	乾燥プルーン 米、小麦粉、黒砂糖、なたね油、さといも、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、ベーコン、きな粉・脱皮大豆、淡色みそ	ブロッコリー、プルーン(乾)、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩、こしょう	バナナ 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.0 g カルシウム 247 mg
25 (月)	麦ごはん 鶏肉の焼き唐揚げ ほうれん草ともやしの海苔酢和え 豚汁	みかん 米、小麦粉、じゃがいも、押麦、なたね油、片栗粉、三温糖	鶏むね肉(皮付き)、無塩バター、豆みそ、豚肉(もも)、牛乳、しらす干し	みかん、ほうれん草、牛蒡、葱、大根、人参、もやし、コーン、にんにく、生姜、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁、食酢(米酢)、ほんだし	牛乳: はーとせんべい ショア 型抜きクッキー	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.8 g カルシウム 282 mg
26 (火)	鮭ごはん しらすと野菜のおひたし 味噌けんちん汁 乾燥プルーン	米、小麦粉、三温糖、さといも、マヨネーズ、なたね油	牛乳、さけ(塩)、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、しらす干し	小松菜、ブルーベリー、もやし、白菜、牛蒡、コーン、葱、にんじん、だいこん、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁	みかん 牛乳 マヨココアケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.2 g カルシウム 304 mg
27 (水)	麦ごはん 豚肉のケチャップ炒め 南瓜煮 三平汁	乾燥プルーン 米、こめこ、じゃがいも、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、さけ(塩)	南瓜、玉葱、プルーン、いちごジャム、葱、大根、にんじん、しめじ、ごぼう	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、しょうゆ、食塩	番茶: プチスティック 牛乳 いちごの米粉むしけーき	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 198 mg
28 (木)	麦ごはん パンプキンカレー 切り干し大根の中華風サラダ ショア	米、こめこ、押麦、ごま油、砂糖、なたね油、三温糖	豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖添加)、しらす干し(半乾燥)、無塩バター、ごま、黒ごま	たまねぎ、かぼちゃ、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	ぶどうゼリー 番茶 米粉まんじゅう	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 10.5 g カルシウム 300 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。

月～金曜日まで実物展示を再開します。ご覧ください。



活動予定



19日(火)ぎんが:ホットプレートを使用してピザを作ります。午睡の時間に活動します。

マスク、スモック着用です。忘れ物のないようお願いします。マスクはご持参ください。

25日(月)さくら&ひかり:クッキーを作ります。

さくら→クッキーの型抜きをします。 マスク&三角巾着用です。忘れずに。

ひかり→生地作り～成形まで行います。マスク&スモック着用です。マスクを忘れずに。



さくら&ひかりは通常通りに午睡します。両クラス共午前中に活動し、おやつで試食となります。

当日までに手指チェックをご家庭でお願いします。衛生上の問題により参加できない場合もありますのでご了承ください。子ども達がスムーズに楽しく参加することができますようにご協力をお願いします。

ひかり&ぎんがは使用後スモックのお洗濯のご協力をお願いします。お洗濯後は早めに返却ください。