
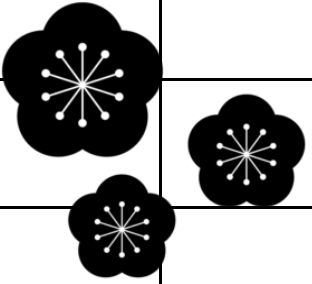



| 日/曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 | |
|-----------|---|--|---|---|--|---|---|---|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | | |
| 1 (月) | お休み |  | | | |  | | |
| 2 (火) | お休み | | | | | | | |
| 3 (水) | お休み | | | | | | | |
| 4 (木) | 麦ごはん ツナカレー 南瓜とさつまいものサラダ | 米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、三温糖、押麦、マヨネーズ | ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、無塩バター、卵、牛乳 | たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、福神漬、干しぶどう | 食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉 | チーズ ショア ヨーグルトケーキ | エネルギー 639 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 21.2 g カルシウム 260 mg | |
| 5 (金) | 鮭とひじきの炊き込みごはん 南瓜煮 味噌けんちん汁 乾燥プルーン | 米、米粉、さいとも、三温糖、なたね油、ごま油 | 豆乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ水煮缶詰、豆みそ | かぼちゃ、ブルーイン、白菜、ごぼう、にんじん、しめじ、ねぎ、大根、こまつな、ひじき、よもぎ | 本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、ほんだし | わかめせんべい ショアFe よもぎの米粉むしけーき | エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.8 g カルシウム 344 mg | |
| 6 (土) | 塩そうめん ブロッコリーとベーコンのにんにく炒め 南瓜とひよこ豆のカレーサラダ 乾燥プルーン | ひやむぎ/ゆで、強力粉、三温糖、ごま油、片栗粉、マヨネーズ(スパレッド)、なたね油 | 卵、豚肉、牛乳、かにかま、ベーコン、バター、ひよこめめ(乾)、ヨーグルト(無糖) | りんご、ブロッコリー、プルーン(乾)、南瓜、葱、人参、しいたけ、レモン果汁、にんにく | 酒、ドライイースト、食塩、鶏ガラスープ、しょうゆ、カレー粉、シナモン、こしょう | ぶどうゼリー ショアFe りんごぼん | エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.9 g カルシウム 306 mg | |
| 8 (月) | 成人の日 |  | | | | | | |
| 9 (火) | 麦ごはん ポークカレー ひじきのマリネ みかん | | | | | 米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、黒砂糖、ごま油、なたね油 | 牛乳、豚肉(もも)、バター、かにかまぼこ、無塩バター | たまねぎ、みかん、りんご、にんじん、福神漬、切り干しだいこん、きゅうり、ひじき |
| 10 (水) | 麦ごはん 鶏肉のうまうま焼き 野菜の胡麻和え 野菜のくずかけ汁 | 米、小麦粉、さつまいも、三温糖、押麦、コーンフレーク、板こんにやく、片栗粉、焼ふ、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、無塩バター、ごま、卵、油揚げ | ブルーイン(乾)、小松菜、もやし、人参、コーン、牛蒡、南瓜、筍、葱、蓮根、レーズン、大根、なめこ、干し椎茸、にんにく、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、かつおだし汁、食塩、みりん、ほんだし | りんご 牛乳 ロッククッキー | エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.9 g カルシウム 288 mg | |
| 11 (木) | 豚丼 ほうれん草ともやしのナムル 鮭の粕汁 | 米、上新粉、里芋、白滝、三温糖、白玉粉、なたね油、はちみつ、ごま油、片栗粉、さつまいも | 牛乳、豚肉(肩)、あずき(乾)、さけ(塩)、豆みそ、油揚げ、ごま | 玉葱、ほうれん草、人参、もやし、牛蒡、えのき、葱、だいこん、コーン缶、さやえんどう、しょうが | しょうゆ、本みりん、酒かす(清酒)、食酢(米酢)、食塩 | りんご 牛乳 ぜんざい | エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 239 mg | |
| 12 (金) | 小豆ごはん 焼きししやも 南瓜煮 ほうれん草の炒めもの | さつまいも、米、もち米、じゃがいも、なたね油、三温糖 | 牛乳、ししやも、豚肉(もも)、豆みそ、ささげ(乾)、ベーコン、黒ごま | かぼちゃ、マーマレード、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、緑豆もやし | しょうゆ、ほんだし、食塩 | バナナ 牛乳 マーマレードポテト | エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.9 g カルシウム 364 mg | |
| 13 (土) | ごはん 肉じゃが みそ汁 みかん | 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 | みかん、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 515 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.3 g カルシウム 254 mg | |
| 15 (月) | 麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 石狩汁 | 米、強力粉、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、ねりごま、なたね油 | 牛乳、つぶあん、納豆、さけ、淡色みそ、ごま、しらす干し、油揚げ、無塩バター、かつお節 | 小松菜、玉葱、南瓜、もやし、葱、牛蒡、人参、だいこん、コーン缶、キャベツ、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、ドライイースト | 牛乳: はーとせんべい 牛乳 カロテンあんまん | エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.1 g カルシウム 304 mg | |
| 16 (火) | 麦ごはん 鶏肉の中華風照り焼き 蓮根のマリネ 茹でブロッコリー | さつまいも、米、里芋、三温糖、押麦、マヨネーズ、板こんにやく、オリーブ油、なたね油、ごま油 | 牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、バター、豆みそ、コンデンスミルク、生揚げ、卵 | ブルーイン(乾)、れんこん、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、ねぎ、だいこん、しめじ、干しぶどう | 食酢(米酢)、オイスターソース、料理酒、みりん、しょうゆ、ほんだし、食塩 | バナナ 牛乳 スウィートポテト | エネルギー 644 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.9 g カルシウム 265 mg | |
| 17 (水) | さつまいもごはん 焼魚 磯香和え 沢煮椀 | 米、米粉、さつまいも、三温糖、なたね油 | 牛乳、さけ、豆乳、豚肉(ばら)、黒ごま | ブルーイン、牛蒡、人参、南瓜、葱、キャベツ、小松菜、レーズン、えのき、干し椎茸、焼きのり | かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、しょうゆ、かつおだし汁 | チーズ 牛乳 かぼちゃの米粉むしけーき | エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 11.5 g カルシウム 246 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 鶏肉の焼き唐揚げ 中華風炒め めった汁 | 米、さつまいも、板こんにやく、米粉、なたね油、押麦、はちみつ、片栗粉、小麦粉、三温糖 | 牛乳、鶏むね肉(皮付き)、アーモンド(乾)、淡色みそ、豚肉(もも)、油揚げ | 人参、大根、キャベツ、葱、みかん、しめじ、牛蒡、もやし、マーマレード、薑、椎茸、レモン、大蒜、生姜 | しょうゆ、オリーブオイル、スターソース、ほんだし、食塩 | りんご 牛乳 みかんの 米粉フィナンシェ | エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 21.4 g カルシウム 237 mg |
| 19 (金) | 麦ごはん レバー入りハンバーグ 野菜炒め 雷汁 | 米、里芋、小麦粉、三温糖、押麦、パン粉・生、くず粉、しらたき、白玉粉、なたね油、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚レバー、淡色みそ、卵、油揚げ | 玉葱、葱、牛蒡、キャベツ、人参、大根、もやし、パプリカ、ピーマン、椎茸、干しいたけ | ケチャップ、ソース、本みりん、ワイン、しょうゆ、食塩、スープストック、ナツメグ、こしょう | いよかん 牛乳 小豆のういろ | エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 219 mg |
| 20 (土) | ミートソースパスタ ゴロゴロオーロラサラダ 野菜とわかめのスープ | スパゲティ、半つき米、マヨネーズ、なたね油、はちみつ | 牛乳、さば(水煮)、豚ひき肉、粉チーズ、無塩バター | 玉葱、トマト、ブロッコリー、キャベツ、人参、大根、ピーマン、コーン、もやし、セロリ、マッシュルーム、わかめ、大 | ケチャップ、酒、中濃ソース、スープストック、醤油、食塩、カレー粉 | バナナ 牛乳 鯖缶じゃんばらや | エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 252 mg |
| 22 (月) | 麦ごはん チキンカレー ツナサラダ | 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、鶏もも肉(皮付き)、つぶしあん(砂糖添加)、ツナ油漬缶、無塩バター | たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ブロッコリー、福神漬 | 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 | 牛乳 :クッキー 牛乳 あんまん | エネルギー 642 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.8 g カルシウム 220 mg |
| 23 (火) | 麦ごはん 味噌だれチキンバーグ ビーフンと野菜のソテー 三平汁 | さつまいも、米、じゃがいも、三温糖、押麦、ビーフン、なたね油、パン粉・生、ごま油 | 牛乳、鶏ひき肉、さけ(塩)、凍り豆腐、豆みそ、卵、黒ごま、ごま | たまねぎ、にんじん、ねぎ、だいこん、しいたけ、ピーマン、しそ、干しいたけ | かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、米酢、食塩、スープストック | りんご 牛乳 大学芋 | エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 263 mg |
| 24 (水) | 中華おこわ風ごはん ほうれん草ともやしのナムル かにかきたま汁 野菜ジュース(Fe) | 米、小麦粉、もち米、三温糖、なたね油、片栗粉、レード、ごま油 | 牛乳、卵、焼き豚、かに水煮缶、ごま | ブルーイン、ほうれん草、もやし、葱、小松菜、えのき、筍、人参、コーン、グリーンピース、干し椎茸 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、オリーブオイル、米酢、本みりん、食塩、中華だし | バナナ 牛乳 プルーンマフィン | エネルギー 656 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 267 mg |
| 25 (木) | バターロール ポークビーンズ ポテトサラダ ジョアFe | 米、ロールパン、じゃがいも、なたね油、小麦粉、三温糖 | 豚肉、いんげんまめ、ベーコン、生クリーム、おから、バター、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 | バナナ 番茶 おからふりかけごはん | エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 289 mg |
| 26 (金) | 麦ごはん 煮魚 さつま芋の甘煮 ひじき煮 | 米、さつまいも、米粉、三温糖、押麦、なたね油 | 牛乳、さわら、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 |
| 27 (土) | かぼちゃばん 白菜と豚肉のクリーム煮 ひよこ豆のサラダ ミネストローネ | 強力粉、米、小麦粉、三温糖、マカロニ、なたね油、オリーブ油 | 豚肉、ウインナー、バター、ひよこまめ、ちくわ、生クリーム、バター、ツナ油漬、チーズ | 白菜、南瓜、かぶ、トマト、玉葱、しめじ、コーン、セロリ、人参、パプリカ、にんにく | ケチャップ、スープストック、米酢、食塩、本みりん、ドライイースト、パセリ粉 | バナナ 番茶 ちくわとコーンの 炊き込みごはん | エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.5 g カルシウム 300 mg |
| 29 (月) | 元気納豆ごはん ブロッコリーの胡麻和え ちゃんこ汁 みかん | 米、白玉粉、三温糖、しらたき | 牛乳、つぶあん、納豆、木綿豆腐、ごま、鶏むね肉、油揚げ、しらす干し、かつお節 | みかん、ブロッコリー、白菜、人参、大根、薑、葱、もやし、オクラ、焼きのり | しょうゆ、かつおだし汁、食塩、鶏ガラスープ | 牛乳 : わかめせんべい 牛乳 ごまたま | エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 315 mg |
| 30 (火) | トースト 帆立のチャウダー マカロニサラダ ジョアFe | 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、はたて貝柱、ハム、生クリーム、バター、無塩バター、干しえび、ごま | 玉葱、人参、ブロッコリー、胡瓜、キャベツ、かぶ、マッシュルーム、コーン、青のり | ワイン(白)、食酢(米酢)、スープストック、食塩 | いよかん 番茶 桜エビと青のりのごはん | エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 376 mg |
| 31 (水) | 麦ごはん 小判焼き 蒸し南瓜 れんこん五目汁 | 米、米粉、押麦、片栗粉、なたね油、砂糖、三温糖、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、つぶあん、鶏もも肉、淡色みそ、豆みそ、卵、黒ごま | ねぎ、かぼちゃ、しめじ、れんこん、にんじん、ごぼう、しそ | ほんだし | ぼんかん 牛乳 米粉まんじゅう | エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 244 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



9日(火) さくら:りんごのスコーンを作ります。午前に活動し午後のおやつで試食します。
10日(水) ぎんが:だんご汁を作ります。午睡の時間に活動して午後のおやつで試食します。
22日(月) ひかり:あんまんを作ります。午睡の時間に活動して午後のおやつで試食します。
ひかり&ぎんがはスモックを着用します。マスクを持参して下さい。さくらはマスクと三角巾を持参して下さい。
手指の確認はご自宅をお願いします。ご協力をお願いします。

