



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、板こんにゃく、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	ブルーベリー、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ください。  
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。

