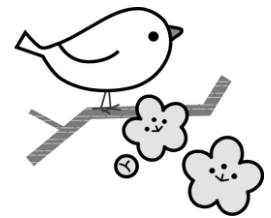


日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (木)	麦ごはん 鶏肉のおろし焼き 白和え 呉汁	いよかん 米、小麦粉、三温糖、板こんにゃく、押麦、くず粉、白玉粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、あずき、豆腐、鶏むね肉、淡色みそ、豆乳、蒸し大豆、ごま、油揚げ	いよかん、大根、人参、牛蒡、ほうれん草、玉葱、えのき、葉ねぎ、生姜、レモン、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	バナナ 牛乳 つぶあんいろいろ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 244 mg
2 (金)	おにっごごはん 焼きししゃも 野菜のおひたし 三平汁	いよかん 米、小麦粉、さつまいも、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、ししゃも、さけ(塩)、くりの甘露煮、だいず(乾)、油揚げ	いよかん、小松菜、玉葱、人参、ねぎ、だいこん、緑豆もやし、コーン缶、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、食塩	りんご 牛乳 おにっごまんじゅう	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.4 g カルシウム 366 mg
3 (土)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 南瓜煮 みそ汁	乾燥プルーン 米、リングドーナツ(SW商品)、三温糖、なたね油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、豆みそ	かぼちゃ、プルーン(乾)、たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン、グリーンピース、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	バナナ シヨアFe リングドーナツ わかめせんべい	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.2 g カルシウム 394 mg
5 (月)	麦ごはん ポークカレー 春雨サラダ ソファール レモン	 米、じゃがいも、上新粉、白玉粉、三温糖、押麦、ごま油、さつまいも	牛乳、ソファール レモン、豚肉(もも)、あずき(乾)、ハム、無塩バター、ごま	たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、きゅうり	中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、食酢(米酢)、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳: クッキー 牛乳 ぜんざい	エネルギー 692 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 14.5 g カルシウム 313 mg
6 (火)	石狩ごはん 擬製豆腐 野菜のおひたし ちゃんこ汁	乾燥プルーン さつまいも、米、さといも、三温糖、しらたき	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏むね肉、さけ、卵、バター、コンデンスミルク、油揚げ	ブルー、小松菜、大根、人参、玉葱、もやし、白菜、ねぎ、コーン、隠元、椎茸、にら	料理酒、しょうゆ、かつおだし汁、みりん、食塩、鶏ガラスープ	いよかん 牛乳 スウィートポテト	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.9 g カルシウム 305 mg
7 (水)	麦ごはん 鶏肉の中華風照り焼き 蒸し南瓜 中華風炒め	雷汁 米、白玉粉、さといも、押麦、三温糖、しらたき、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、つぶしあん(砂糖添加)、木綿豆腐、淡色みそ、ごま、油揚げ	南瓜、キャベツ、ねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、緑豆もやし、にら、しいたけ、干しいたけ	オイスターソース、料理酒、みりん	りんご 牛乳 胡麻たま	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 248 mg
8 (木)	さつまいもごはん 秋刀魚の塩焼き ほうれん草のきのこ和え のっぺい汁	乾燥プルーン 米、米粉、さつまいも、さといも、黒砂糖、なたね油	牛乳、さんま、豆乳、きな粉、生揚げ、黒ごま、かつお節	ブルー、ほうれん草、牛蒡、にんじん、ねぎ、だいこん、しめじ、コーン、なめこ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、食塩	ぶどうゼリー 牛乳 黒糖ときなこの米粉けーき	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.8 g カルシウム 289 mg
9 (金)	麦ごはん 蓮根入り豆腐ハンバーグ 南瓜のマリネ ブロッコリーとベーコンのにんにく炒め	みそ汁 さつまいも、米、押麦、なたね油、パン粉・生、三温糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、豆みそ、ベーコン、卵	かぼちゃ、たまねぎ、マーマレード、ブロッコリー、れんこん、ねぎ、わかめ(生)、にんにく	米酢、ケチャップ、中濃ソース、本みりん、ワイン、醤油、塩、こしょう、ナツメグ、こしょう	バナナ 牛乳 マーマレードポテト	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.6 g カルシウム 263 mg
10 (土)	南瓜グラタン かぶのレモン和え 春雨スープ 乾燥プルーン	米、小麦粉、三温糖、パン粉・生、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、粉チーズ、生クリーム、バター、油揚げ、無塩バター	玉葱、南瓜、プルーン、かぶ、胡瓜、マッシュルーム、コーン、葱、人参、茸、もやし、筍、椎茸、切り干し大根、レモン、海苔	食酢(米酢)、しょうゆ、スープストック、食塩、パセリ粉	バナナ 牛乳 切り干し大根ごはん	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.7 g カルシウム 280 mg
12 (月)	建国記念日振替休日						
13 (火)	麦ごはん じゃこ入り納豆 ブロッコリーの胡麻和え 石狩汁	でこぼん 米、強力粉、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、わりごま、なたね油	牛乳、つぶしあん、納豆、さけ、淡色みそ、しらす干し、ごま、油揚げ、無塩バター、かつお節	でこぼん、ブロッコリー、玉葱、南瓜、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、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 603 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.9 g カルシウム 281 mg
14 (水)	麦ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 塩バターかぼちゃ ピーマンと野菜のソテー	さつまい汁 米、さつまいも、三温糖、押麦、ピーマン、マヨネーズ、小麦粉、しらたき、なたね油、ごま油	鶏むね肉、おから、卵、鶏むね肉、豆みそ、無塩バター、牛乳、アーモンド、油揚げ、バター	かぼちゃ、にんじん、牛蒡、たまねぎ、ねぎ、だいこん、緑豆もやし、しいたけ、ピーマン	しょうゆ、食酢(米酢)、スープストック、食塩	でこぼん シヨアFe おからシヨコラ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.0 g カルシウム 305 mg
15 (木)	麦ごはん 煮魚 さつまいの甘煮 ひじき煮	みそ汁 乾燥プルーン 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、ブルー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	ぶどうゼリー 牛乳 かぼちゃの米粉むしけーき	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 241 mg
16 (金)	麦ごはん 厚揚げの五目旨煮 鮭の粕汁	米、さといも、さつまいも、小麦粉、三温糖、押麦、片栗粉、ごま油、なたね油	牛乳、生揚げ、鶏もも肉(皮付き)、ゆであずき缶、さけ(塩)、豆みそ、油揚げ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酒かす(清酒)、本みりん	バナナ 牛乳 さつまいと小豆のいろいろ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.0 g カルシウム 295 mg
17 (土)	豆乳ぱん 白菜と豚肉のクリーム煮 ミネストローネ	強力粉、米、マカロニ、じゃがいも、三温糖、小麦粉、なたね油	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、ウインナー、無塩バター、ちくわ、生クリーム(乳脂肪)、バター	かぶ、ホールトマト缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、セロリー、コーン缶、にんにく	ケチャップ、スープストック、本みりん、食塩、ドライイースト、パセリ粉	バナナ 牛乳 ちくわとコーンの炊き込みごはん	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.3 g カルシウム 209 mg

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 (月)	麦ごはん レンド豆とチキンのカレー ピーフンの中華サラダ	米、米粉、ピーフン、三温糖、押麦、ごま油、なたね油	牛乳、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、レンド豆(乾)、ハム、ごま、無塩バター	たまねぎ、にんじん、いちごジャム・低糖度、きゅうり、コーン缶、緑豆もやし	食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳: わかめせんべい 牛乳 いちごの米粉むしけーき	エネルギー 639 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.7 g カルシウム 214 mg
20 (火)	麦ごはん 鯖の味噌煮 蒸し南瓜 切り干し大根の煮物	米、米粉、はちみつ、グラニュー糖、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、さわら、豆みそ、油揚げ	南瓜、ブルーベリー、葱、えのき、もずく、人参、切り干し大根、生姜、レモン果汁、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	ソフール プレーン 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.7 g カルシウム 213 mg
21 (水)	甘辛ツナひじきいなり しらすと野菜のおひたし ちゃんこ汁 オレンジゼリー	米、小麦粉、三温糖、なたね油、しらたき	油揚げ、牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、鶏むね肉(皮付き)、しらす干し、ごま(乾)	みかん、小松菜、ブルーベリー、もやし、みかん、白菜、人参、大根、コーン、ねぎ、にら、アガー、ひじき	しょうゆ、米酢、本みりん、かつおだし汁、味の素、鶏ガラスープの素、食塩	バナナ ジョアFe プレーンマフィン	エネルギー 659 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.3 g カルシウム 423 mg
22 (木)	麦ごはん 鶏肉のみぞれあんかけ 茹でブロッコリー 塩バターかぼちゃ	さつまいも、米、じゃがいも、押麦、なたね油、片栗粉、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、豚肉(もも)、豆みそ、バター	だいこん、かぼちゃ、ごぼう、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、ほんだし、食塩	でこぼん 牛乳 焼き芋 	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 19.4 g カルシウム 228 mg
23 (金)	天皇誕生日 						
24 (土)	豚丼 南瓜煮 味噌けんちん汁 バナナ	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	バナナ、玉葱、南瓜、えのき、白菜、牛蒡、人参、葱、大根、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、本みりん	ぶどうゼリー ジョアFe リングドーナツ はーとせんべい	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.6 g カルシウム 282 mg
26 (月)	元気納豆ごはん 野菜の胡麻和え 野菜のくずかけ汁	米、小麦粉、三温糖、さつまいも、板こんにやく、片栗粉、焼ふ	牛乳、卵、納豆、鶏もも肉、無塩バター、ごま、しらす干し、油揚げ、かつお節	林檎、小松菜、もやし、南瓜、筍、コーン、蓮根、葱、人参、牛蒡、大根、オクラ、蕪、なめこ、干し椎茸、のり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒、食塩、みりん、ほんだし	牛乳: ビスケット 牛乳 リンゴケーキ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 296 mg
27 (火)	麦ごはん 鶏肉の塩焼き ほうれん草とひじきのお浸し めった汁	米、さつまいも、米粉、板こんにやく、押麦、なたね油、砂糖、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、つぶしあん(砂糖添加)、淡色みそ、豚肉(もも)、油揚げ、ごま、黒ごま	いよかん、大根、ほうれん草、葱、人参、しめじ、牛蒡、コーン、にんにく、生姜、ひじき	昆布だし汁、料理酒、みりん、かつおだし汁、しょうゆ、鶏ガラスープ、ほんだし、食塩	りんご 牛乳 米粉まんじゅう	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.1 g カルシウム 268 mg
28 (水)	鯖カレーサンド フレンチサラダ コーンチャウダー ジョア	コッペパン、さといも、じゃがいも、上新粉、三温糖、なたね油、はちみつ、片栗粉	牛乳、さば(水煮)、ツナ油漬缶、黒ごま、ベーコン	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、干しぶどう、グリーンピース	食酢(米酢)、しょうゆ、スープストック、ケチャップ、ウスターソース、食塩、カレー粉	でこぼん 番茶 里芋の胡麻だれ団子	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 351 mg
29 (木)	麦ごはん 鶏肉のうまま焼き 白菜と雌株の酢の物 南瓜煮	米、黒砂糖、小麦粉、押麦、くず粉、三温糖、白玉粉、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、淡色みそ、ごま	南瓜、白菜、葱、しめじ、牛蒡、蓮根、めかぶ、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、ほんだし、しょうゆ(うすくち)、食塩	バナナ 牛乳 黒糖ういろう	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.0 g カルシウム 265 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



- 5日(月)ぎんが: カレーを作ります。午前中に活動し、昼食として試食します。
- 7日(水)さくら: ロッククッキーを作ります。午前中に活動し、午後のおやつで試食します。
- 28日(水)ひかり: 焼きおにぎりを作ります。ホットプレートに初挑戦! 早めに午睡から起きて作ります。  
午後のおやつが焼きおにぎりに変更です。

ぎんが・ひかりさんはスモック、マスク着用です。マスクを忘れずに。使用後のスモックのお洗濯をお願いします。  
さくらさんはマスク&三角巾着用です。忘れずに持参してください。  
クッキング前日にはご家庭で手指チェックをお願いします。手荒れや絆創膏等手指に使用している場合も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。  
髪の毛の結べる程度の長さの子はご自宅から結んできてくださいね。  
子ども達が楽しく参加することができるようにご協力をお願いします。

