

| 日<br>／<br>曜 | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                                |   |  |  | 10時おやつ<br>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<br>(金)    | カレーそうめん<br>豆苗ともやしのナムル<br>ハニーバターかぼちゃ<br>ソファール レモン | ゆでそうめん、白玉粉、S&B カレーフレーク、三温糖、はちみつ、なたね油、ごま油     | 牛乳、豚肉、つぶしあん、ごま、無塩バター、粉チーズ、ごま(乾)               | たまねぎ、かぼちゃ、もやし、にんじん、ねぎ、トウモロコシ                             | かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、味の素 鶏ガラスープの素、食塩、パセリ粉    | バナナ<br>牛乳<br>ごまたま                | エネルギー 567 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 16.5 g<br>カルシウム 356 mg |
| 2<br>(土)    | ごはん 乾燥プルーン<br>鶏肉のマーメレード焼き<br>南瓜煮<br>味噌けんちん汁      | 米、米粉、さといも、三温糖、なたね油                           | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、豆みそ                           | 南瓜、プルーン、白菜、牛蒡、葱、人参、だいこん、マーメレード、にんにく、よもぎ                  | しょうゆ(うすくち)、料理酒、しょうゆ                        | バナナ<br>牛乳<br>よもぎの米粉むしけーき         | エネルギー 558 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂 質 15.8 g<br>カルシウム 220 mg |
| 4<br>(月)    | 麦ごはん<br>チキンカレー<br>ホタテと大根のサラダ                     | 米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、白滝、なたね油、コーンスターチ        | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ほたて貝柱水煮缶、無塩バター、ごま              | たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、福神漬、干しぶどう、コーン缶                       | 米酢、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉、シナモン   | 牛乳: クッキー<br>牛乳<br>人参ケーキ          | エネルギー 574 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂 質 19.0 g<br>カルシウム 213 mg |
| 5<br>(火)    | 三色ごはん<br>しらすと野菜のおひたし<br>沢煮椀<br>乾燥プルーン            | 米、小麦粉、三温糖、なたね油                               | 鶏ひき肉、卵、ヨーグルト(無糖)、無塩バター、豚肉(ばら)、しらす干し           | 人参、小松菜、ブロッコリー、もやし、葱、牛蒡、コーン、絹さや、レモン、干しいたけ                 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、かつおだし汁、食塩   | いちご<br>ジョアFe<br>ヨーグルトクッキー        | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂 質 13.9 g<br>カルシウム 355 mg |
| 6<br>(水)    | 麦ごはん さつま汁<br>鶏肉のおろし焼き<br>茹でブロッコリー<br>白菜の煮浸し      | 米、米粉、さつま芋、押麦、蜂蜜、グラニュー糖、マヨネーズ、白滝、なたね油、ごま油、三温糖 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏むね肉(皮付き)、豆みそ、油揚げ、豚肉(もも)、ごま、かつお節 | 白菜、大根、ブロッコリー、牛蒡、葱、人参、もやし、しめじ、椎茸、レモン、葉ねぎ、しょうが             | しょうゆ、本みりん                                  | チーズ<br>牛乳<br>もちもちココアケーキ          | エネルギー 533 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂 質 20.7 g<br>カルシウム 228 mg |
| 7<br>(木)    | バターロール<br>かぼちゃスープ<br>ウィンナー入り温野菜サラダ<br>ジョアFe      | ロールパン、上新粉、白玉粉、三温糖、小麦粉、なたね油、片栗粉、さつまいも         | 牛乳、ウィンナー、あずき(乾)、無塩バター、生クリーム、バター               | かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、コーン缶                          | 食酢(米酢)、スープストック、食塩、パセリ粉                     | でこぼん<br>番茶<br>ぜんざい               | エネルギー 599 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂 質 20.9 g<br>カルシウム 385 mg |
| 8<br>(金)    | あんかけうどん<br>卵焼き<br>さつま芋のきんぴら<br>ほうれん草とひじきのお浸し     | ゆでうどん、強力粉、さつまいも、小麦粉、三温糖、ねりごま、なたね油、ごま油、片栗粉    | 牛乳、卵、豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖添加)、バター、ごま、黒ごま            | キャベツ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、緑豆もやし、しめじ、コーン缶、ひじき                    | 昆布、しょうゆ、ドライイースト、鶏ガラスープ、本みりん、ほんだし、食塩        | バナナ<br>牛乳<br>あんまん                | エネルギー 537 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂 質 18.3 g<br>カルシウム 244 mg |
| 9<br>(土)    | 豆乳ぱん<br>じゃが芋のたらこ和え<br>蓮根のマリネ<br>ミネストローネ          | 強力粉、じゃがいも、グラニュー糖、マカロニ、三温糖、オリーブ油              | 牛乳、卵、豆乳、ウィンナー、たらこ、無塩バター、バター                   | かぶ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、れんこん、にんじん、セロリ、ごぼう、万能ねぎ、干しぶどう            | ケチャップ、食酢(米酢)、本みりん、スープストック、食塩、ドライイースト       | バナナ<br>牛乳<br>手作りプリン              | エネルギー 541 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂 質 20.5 g<br>カルシウム 263 mg |
| 11<br>(月)   | 麦ごはん いちご<br>じゃこ入り納豆<br>野菜の胡麻和え<br>石狩汁            | 米、強力粉、じゃがいも、三温糖、押麦、小麦粉                       | 牛乳、納豆、さけ(塩)、淡色みそ、無塩バター、ごま、しらす干し、油揚げ、かつお節      | いちご、南瓜、小松菜、玉葱、もやし、葱、牛蒡、レーズン、人参、大根、コーン、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: わかめせんべい<br>牛乳<br>レーズンかぼちゃぱん  | エネルギー 589 kcal<br>たんぱく質 23.1 g<br>脂 質 15.9 g<br>カルシウム 302 mg |
| 12<br>(火)   | 南瓜の豆乳クリームパスタ<br>フレンチサラダ<br>かに玉スープ<br>ジョアFe       | スパゲティ、米、なたね油、オリーブ油、片栗粉、ごま油、三温糖               | 豆乳、ベーコン、卵、かに水煮缶、無塩バター、ちくわ、ツナ油漬缶、バター           | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、ねぎ、干しぶどう、グリーンアスパラガス             | 米酢、スープストック、食塩、中華スープ、しょうゆ、パセリ粉、こしょう         | でこぼん<br>番茶<br>ちくわとコーンの炊き込みごはん    | エネルギー 561 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂 質 16.9 g<br>カルシウム 280 mg |
| 13<br>(水)   | ピラフ<br>蓮根のマリネ<br>ちゃんぽん春雨スープ<br>オレンジゼリー           | 米、小麦粉、三温糖、はちみつ、オリーブ油、なたね油、ごま油                | 牛乳、豚肉(もも)、ウィンナー、ヨーグルト(無糖)、卵、無塩バター、かにかまぼこ      | みかん、もやし、蓮、みかん、玉葱、牛蒡、キャベツ、人参、レーズン、アガー、レモン                 | 米酢、ワイン、オイスターソース、スープストック、酒、鶏ガラ、食塩、パセリ粉、こしょう | バナナ<br>ジョアFe<br>はちみつレモンケーキ       | エネルギー 608 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂 質 20.1 g<br>カルシウム 328 mg |
| 14<br>(木)   | バターロール<br>チキンチャウダー<br>マカロニサラダ<br>乾燥プルーン          | ロールパン、米、マカロニ、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油、三温糖            | 牛乳、鶏むね肉(皮付き)、ハム、生クリーム、無塩バター、干しえび、ごま           | プルーン、玉葱、キャベツ、人参、かぶ、マッシュルーム、コーン、胡瓜、青のり                    | ワイン(白)、食酢(米酢)、スープストック、食塩                   | ソファール レモン<br>牛乳<br>桜エビと青のりのごはん   | エネルギー 584 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂 質 21.6 g<br>カルシウム 273 mg |
| 15<br>(金)   | 麦ごはん<br>ポークハヤシ<br>コーンサラダ<br>乾燥プルーン               | 米、小麦粉、押麦、マヨネーズ、なたね油                          | 牛乳、豚肉(もも)、魚肉ソーセージ、チーズ、卵、豆乳、バター、無塩バター          | 玉葱、プルーン、キャベツ、トマト、ブロッコリー、人参、大根、コーン、しめじ、マッシュルーム、グリーンピース、大蒜 | ワイン、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、本みりん、米酢、食塩、こしょう    | バナナ<br>牛乳<br>ケーキサレ               | エネルギー 571 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂 質 17.6 g<br>カルシウム 246 mg |
| 16<br>(土)   | ごはん<br>肉じゃが<br>みそ汁                               | 米、じゃがいも、リングドーナツ(SW商品)、しらす、なたね油、焼ふ、三温糖        | 豚肉(ばら)、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<br>ジョア<br>わかめせんべい<br>リングドーナツ | エネルギー 563 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂 質 21.1 g<br>カルシウム 245 mg |
| 18<br>(月)   | 塩カレー豚丼<br>ほうれん草ともやしのナムル<br>三平汁<br>いちご            | さつまいも、米、じゃがいも、三温糖、なたね油、ごま油                   | 牛乳、豚肉(もも)、さけ(塩)、バター、コンデンスミルク、卵、ごま             | 玉葱、いちご、ほうれん草、もやし、葱、人参、大根、コーン、グリーンピース、生姜、大蒜               | かつお・昆布だし汁、みりん、食塩、しょうゆ、食酢(米酢)、カレー粉、こしょう     | 牛乳: ビスケット<br>牛乳<br>スウィートポテト      | エネルギー 571 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 16.9 g<br>カルシウム 242 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<br>(火) | シーフードドリア<br>ポトフ<br>でこぼん                       | 米、焼きそばめん、じゃがいも、小麦粉、パン粉、なたね油 | 牛乳、ほたて、ベーコン、えび、豚肉、粉チーズ、生クリーム、バター、無塩バター       | 玉葱、でこぼん、キャベツ、人参、セロリ、かぶ、マッシュルーム、コーン、もやし、ピーマン、椎茸、青のり | 中濃ソース、スープストック、ワイン(白)、食塩、パセリ粉                  | いちご<br>牛乳<br>焼きそば                           | エネルギー 543 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂質 19.1 g<br>カルシウム 291 mg |   |
| 20<br>(水) | 春分の日  |                             |  |  |   |   |   |   |
| 21<br>(木) | 麦ごはん<br>煮魚<br>さつま芋の甘煮<br>ひじき煮                 | みそ汁<br>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                           | 玉葱、プルーン、南瓜、人参、牛蒡、わかめ、生姜、ひじき、干し椎茸、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<br>牛乳<br>かぼちゃの米粉むしけーき                                | エネルギー 588 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 13.4 g<br>カルシウム 241 mg |
| 22<br>(金) | 麦ごはん<br>ポークカレー<br>切り干し大根の中華風サラダ<br>手作りプリン     | 乾燥プルーン                      | 米、じゃがいも、グラニュー糖、黒砂糖、S&B カレーフレーク、焼お、押麦、ごま油、三温糖 | 牛乳、卵、豚肉(もも)、しらす干し(半乾燥)、無塩バター、ごま                    | たまねぎ、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        | 食酢(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、カレー粉    | バナナ<br>牛乳<br>黒糖麩菓子  | エネルギー 591 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 17.2 g<br>カルシウム 294 mg |
| 23<br>(土) | 小豆ごはん<br>焼魚<br>南瓜煮<br>切り干し大根の煮物               | 若竹汁<br>乾燥プルーン               | 米、小麦粉、もち米、三温糖、マヨネーズ、なたね油                     | さけ、卵、ささげ(乾)、油揚げ、黒ごま                                | 南瓜、プルーン、筍、葱、わかめ、人参、えのき、切り干し大根、干し椎             | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、本みりん           | バナナ<br>ジョアFe<br>マヨクッキー                                      | エネルギー 594 kcal<br>たんぱく質 23.6 g<br>脂質 12.3 g<br>カルシウム 308 mg |
| 25<br>(月) | 元気納豆ごはん<br>かぼちゃの胡麻和え<br>鮭の粕汁<br>でこぼん          |                             | 米、米粉、さといも、黒砂糖、なたね油、三温糖                       | 牛乳、豆乳、納豆、さけ(塩)、豆みそ、きな粉、油揚げ、しらす干し、ごま(乾)、かつお節        | かぼちゃ、でこぼん、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、にら、オクラ、焼きのり        | 酒かす(清酒)、しょうゆ、かつおだし汁                         | 牛乳:はーとせんべい<br>牛乳<br>黒糖ときなこの米粉けーき                            | エネルギー 558 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂質 14.9 g<br>カルシウム 309 mg |
| 26<br>(火) | トースト<br>カレーシチュー<br>ビーフンの中華サラダ                 |                             | さつま芋、食パン、じゃが芋、ビーフン、カレーフレーク、なたね油、ごま油、三温糖      | 牛乳、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、ハム、バター、生クリーム(乳脂肪)、ごま、無塩バター        | たまねぎ、マーマレード、低糖度、にんじん、きゅうり、緑豆もやし、コーン缶          | 食酢(米酢)、しょうゆ、スープストック、食塩、カレー粉                 | チーズ<br>牛乳<br>マーマレードポテト                                      | エネルギー 589 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 22.9 g<br>カルシウム 259 mg |
| 27<br>(水) | 豚丼<br>菜の花と野菜の胡麻和え<br>けんちん汁                    |                             | 米、しらたき、さといも、グラニュー糖、はちみつ、三温糖、なたね油             | 牛乳、卵、豚肉(肩)、生クリーム(乳脂肪)、鶏むね肉(皮付き)、ごま                 | 玉葱、南瓜、牛蒡、白菜、えのき、菜の花、もやし、葱、人参、大根、コーン、絹さや、生姜    | しょうゆ、本みりん、ほんだし、かつおだし汁、シナモン                  | いちご<br>牛乳<br>パンプキンプリン                                       | エネルギー 589 kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂質 22.2 g<br>カルシウム 296 mg |
| 28<br>(木) | 麦ごはん<br>豚肉のケチャップ炒め<br>磯香和え<br>めった汁            |                             | 米、さつまいも、小麦粉、三温糖、板こんにゃく、押麦、なたね油               | 牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、無塩バター、淡色みそ、卵、油揚げ               | 大根、しめじ、牛蒡、葱、玉葱、キャベツ、レーズン、人参、小松菜、ピーマン、えのき、焼きのり | ケチャップ、料理酒、みりん、ウスターソース、しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、ほんだし | でこぼん<br>牛乳<br>ヨーグルトケーキ                                      | エネルギー 613 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 21.7 g<br>カルシウム 246 mg |
| 29<br>(金) | 麦ごはん<br>鶏肉の中華風照り焼き<br>中華風炒め<br>ちゃんこ汁          | 乾燥プルーン                      | 米、小麦粉、コーンスターチ、三温糖、押麦、粉糖、しらたき、ごま油、なたね油        | 牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、油揚げ         | プルーン(乾)、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、はくさい、だいこん、にら、ねぎ、しいたけ  | オイスターソース、料理酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、鶏ガラスープ       | バナナ<br>牛乳<br>ココアボール   | エネルギー 598 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂質 20.4 g<br>カルシウム 240 mg |
| 30<br>(土) | 塩そうめん<br>ブロッコリーとベーコンのにんにく炒め<br>南瓜とひよこ豆のカレーサラダ |                             | ひやむぎ、強力粉、小麦粉、ごま油、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、なたね油          | 牛乳、つぶしあん、卵、豚肉、かにかまぼこ、ベーコン、ひよこまめ、無塩バター、ヨーグルト        | ブロッコリー、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく                 | 料理酒、食塩、鶏ガラスープ、ドライイースト、しょうゆ、カレー粉、こしょう        | バナナ<br>牛乳<br>手作りあんぱん  | エネルギー 573 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 19.9 g<br>カルシウム 232 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しています。ご覧ください。

\*おしらせ\*



22日(金)ぎんがさんのみおやつを特別メニューとします。メニューはお楽しみに！！



活動予定



4日(月)さくら:人参ケーキを作ります。スマック着用しますのでマスクをご持参ください。

5日(火)ぎんが:クッキーを作ります。マスク、三角巾ご持参ください。

11日(月)ぎんが:パンを作ります。スマック着用しますのでマスクをご持参ください。

19日(火)ひかり:ラスクを作ります。スマック着用しますのでマスクをご持参ください。

各クラス前日までに手指の確認(爪の長さ、爪の間の汚れ、傷等)をご家庭でお願いします。

髪の毛の長い子はご自宅から結んでください。使用後のスマックのお洗濯をお願いします。



衛生面の都合上、クッキングに参加できなくなる場合もありますのでご了承ください。