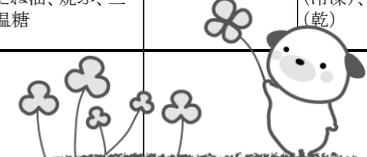


日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (月)	麦ごはん ポークカレー ホタテと大根のサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、S&B カレーフレーク、押麦、はちみつ、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、ほたて貝柱水煮缶、卵、無塩バター、ごま	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、福神漬、コーン缶、レモン果汁	食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、スープストック、カレー粉	ぶどうゼリー 牛乳 はちみつレモンケーキ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.7 g カルシウム 254 mg
2 (火)	鮭ごはん 野菜のおひたし 南瓜煮 豚汁	米、強力粉、じゃがいも、小麦粉、三温糖、ねりごま、なたね油	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、さけ(塩)、豚肉(もも)、豆みそ	いちご、かぼちゃ、こまつな、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、緑豆もやし、コーン缶、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁、ドライイースト、ほんだし	でこぼん 牛乳 あんまん	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.7 g カルシウム 246 mg
3 (水)	麦ごはん 豚肉のケチャップ炒め 豆苗ともやしのナムル 三平汁	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、押麦、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、塩、卵、ごま(乾)	たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、トウモロコシ、だいこん、しめじ、ピーマン	だし汁、ケチャップ、酒、みりん、ウスターソース、しょうゆ、食塩、鶏ガラスープの素	バナナ 牛乳 マヨクッキー	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.2 g カルシウム 229 mg
4 (木)	麦ごはん 鶏肉のうまうま焼き ピーンと野菜のソテー ちゃんこ汁	米、米粉、三温糖、押麦、ピーン、しらたき、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、ごま	ブルーベリー、いちご、ジャム、人参、葱、玉葱、大根、白菜、もやし、蕪、椎茸、ピーマン、大蒜、生姜	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、スープストック、鶏ガラスープの素	でこぼん 牛乳 いちごの米粉むしけーき	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 232 mg
5 (金)	三色ごはん しらすと野菜のおひたし 豆腐とわかめのおすまし 乾燥プルーン	米、上新粉、三温糖、白玉粉、なたね油、さつまいも	牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、卵、あずき(乾)、しらす干し	にんじん、こまつな、ブルーベリー(乾)、緑豆もやし、コーン缶、わかめ(生)、ねぎ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、食塩	バナナ 牛乳 ぜんざい	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.9 g カルシウム 264 mg
6 (土)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 南瓜煮 けんちん汁	米、リングドーナツ(SW商品)、さといも、三温糖、なたね油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉	かぼちゃ、ブルーベリー、たまねぎ、はくさい、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、グリーンピース	しょうゆ、ほんだし、本みりん、食塩	バナナ ジョアFe リングドーナツ わかめせんべい	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.0 g カルシウム 382 mg
8 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 菜の花と野菜の胡麻和え さつまい	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、押麦、なたね油、コーンスターチ、しらたき	牛乳、納豆、鶏むね肉(皮付き)、卵、豆みそ、ごま、しらす干し、油揚げ、かつお節	にんじん、もやし、なばな、ねぎ、だいこん、ごぼう、コーン、干しぶどう、しいたけ、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁、シナモン	牛乳:ビスケット 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 300 mg
9 (火)	食パン ポークビーンズ ポテトサラダ ジョアFe	食パン、じゃがいも、米、なたね油、小麦粉、三温糖	豚肉(もも)、いんげん(ゆで)、油揚げ、生クリーム、ベーコン、無塩バター	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム	ケチャップ、食酢(米酢)、本みりん、中濃ソース、しょうゆ、スープストック、食塩	でこぼん 番茶 こぎつねごはん	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.0 g カルシウム 294 mg
10 (水)	ピースごはん 鱈の塩焼き 酢みそ和え 沢煮椀 乾燥プルーン	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ	牛乳、あじ、卵、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、淡色みそ	いちごジャム、ブルーベリー、人参、グリーンピース、キャベツ、葱、牛蒡、コーン、アスパラ、干し椎茸	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食酢(米酢)、食塩	ソファール プレーン 牛乳 マヨマフィン	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.6 g カルシウム 255 mg
11 (木)	麦ごはん 鶏肉の塩焼き 春野菜炒め 南瓜煮	さつまいも、米、さといも、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、豆みそ、ベーコン	南瓜、マーマレード、キャベツ、牛蒡、えんどう、人参、大根、葱、アスパラ、なめこ、しめじ、椎茸、大蒜、生姜	料理酒、みりん、しょうゆ、味の素、鶏ガラスープの素、食塩	いちご 牛乳 マーマレードポテト	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.0 g カルシウム 213 mg
12 (金)	麦ごはん 鶏肉の焼き唐揚げ 中華風炒め めった汁	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、板こんにゃく、押麦、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、淡色みそ、無塩バター、豚肉(もも)、油揚げ	大根、牛蒡、キャベツ、葱、人参、しめじ、もやし、蕪、椎茸、レモン、にんにく、しょうが	しょうゆ、オイスターソース、ほんだし	バナナ 牛乳 ヨーグルトクッキー	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.6 g カルシウム 244 mg
13 (土)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 南瓜煮 みそ汁	米、さといも、小麦粉、黒砂糖、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、きな粉・脱皮大豆	かぼちゃ、ブルーベリー、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、マーマレード、なめこ、にんにく	しょうゆ(うすくち)、料理酒、しょうゆ	バナナ 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.7 g カルシウム 241 mg
15 (月)	麦ごはん チキンカレー 切り干し大根の中華風サラダ	さつまいも、米、じゃがいも、S&B カレーフレーク、三温糖、押麦、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、コンデンスミルク、しらす干し(半乾燥)、卵、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	牛乳:せんべい 牛乳 スウィートポテト	エネルギー 581 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 236 mg
16 (火)	麦ごはん 厚揚げの五目旨煮 鮭の粕汁 いちご	米、小麦粉、さといも、三温糖、押麦、片栗粉、ごま油、なたね油	牛乳、生揚げ、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、さけ(塩)、無塩バター、豆みそ、卵、油揚げ	だいこん、いちご、にんじん、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しぶどう	しょうゆ、酒かす(清酒)、本みりん	バナナ 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 25.1 g カルシウム 309 mg
17 (水)	麦ごはん とんちゃん焼き キャベツの甘酢和え 粉ふき芋	米、さつまいも、じゃがいも、米粉、押麦、三温糖、こんにゃく、なたね油、はちみつ、片栗粉、焼ふ	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、ごま、バター	玉葱、人参、キャベツ、葱、南瓜、蓮、筍、牛蒡、胡瓜、大根、なめこ、コーン、干し椎茸、大蒜、生姜	だし汁、しょうゆ、米酢、酒、本みりん、食塩、みりん、ほんだし	いちご 牛乳 米粉のさつまいも芋の饅頭	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 238 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)	南瓜グラタン フレンチサラダ 五目スープ レモンゼリー	白玉粉、グラニュー糖、小麦粉、三温糖、パン粉・生、なたね油	牛乳、鶏もも肉、つぶしあん、ツナ油漬缶、ごま、無塩バター、粉チーズ、生クリーム、バター	玉葱、南瓜、キャベツ、人参、マッシュルーム、レモン、コーン、白菜、蕪、葱、筍、椎茸、もやし、アガー、アスパラ、干しぶどう	食酢(米酢)、スープストック、食塩、しょうゆ、パセリ粉	バナナ ショアFe ごまたま	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.5 g カルシウム 396 mg
19 (金)	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	バナナ、南瓜、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	ぶどうゼリー 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.8 g カルシウム 204 mg
20 (土)	ツナの和風スパゲティ にんじんのラペ さつま芋の甘煮 ヨーグルトゼリー	スパゲティ、米、さつまいも、グラニュー糖、三温糖、なたね油、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、ちくわ、バター	人参、玉葱、いちごジャム、しめじ、水菜、コーン、マッシュルーム、万能葱、レーズン、アガー、レモン、焼きのり	しょうゆ、食酢(米酢)、スープストック、食塩、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 615 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.2 g カルシウム 283 mg
22 (月)	元気納豆ごはん 人参と隠元の胡麻和え 石狩汁	米、小麦粉、じゃがいも、はちみつ、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、納豆、さけ(塩)、淡色みそ、ごま、油揚げ、しらす干し、無塩バター、かつお節	にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、ごぼう、だいこん、キャベツ、にら、オクラ、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	牛乳: わかめせんべい 牛乳 はちみつクッキー	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.0 g カルシウム 261 mg
23 (火)	食パン かぼちゃスープ 切り干し大根の中華サラダ ショアFe	食パン、米、小麦粉、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、しらす干し(半乾燥)、生クリーム、ごま、バター	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、ごぼう	食酢(米酢)、スープストック、オイスターソース、食塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう	バナナ 番茶 カレー炊き込みごはん	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 392 mg
24 (水)	麦ごはん 魚の甘酢照り焼き アスパラのガーリックソテー かぶのレモン和え	米、小麦粉、さといも、三温糖、押麦、板こんにやく、なたね油、はちみつ、オリーブ油	牛乳、シルバー、ゆであずき缶、豚肉(もも)、卵、豆みそ、生揚げ、無塩バター、黒ごま	アスパラ、ブルーベリー、かぶ、胡瓜、人参、葱、大根、ごぼう、しめじ、レモン、しょうが、にんにく	食酢(米酢)、しょうゆ、料理酒、みりん、食塩、ほんだし、こしょう	いちご 牛乳 雁月	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.4 g カルシウム 240 mg
25 (木)	小豆ごはん 焼魚 南瓜煮 ほうれん草の炒めもの	米、もち米、三温糖、米粉、なたね油、片栗粉	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、ささげ(乾)、ベーコン、黒ごま	南瓜、ブルーベリー、ほうれん草、筍、ねぎ、わかめ(生)、にんじん、えのきたけ、緑豆もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 269 mg
26 (金)	麦ごはん 小判焼き 青梗菜とキノコのソテー さつま芋の甘煮	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、さといも、押麦、片栗粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、つぶしあん(砂糖添加)、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、生揚げ、ハム、卵	ねぎ、人参、牛蒡、青梗菜、大根、しいたけ、しめじ、しいたけ、なめこ、レモン果汁、しそ	本みりん、しょうゆ、食塩、しょうゆ(うすくち)	でこぼん 牛乳 蒸しまんじゅう	エネルギー 623 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.9 g カルシウム 218 mg
27 (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、わかめ(生)、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 563 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 21.1 g カルシウム 245 mg
29 (月)	昭和の日						
30 (火)	塩カレー豚丼 豆苗ともやしのナムル キャベツとわかめの中華スープ	米、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ごま、ごま(乾)	玉葱、キャベツ、ブルーベリー、もやし、豆苗、わかめ、人参、コーン、もやし、グリーンピース、生姜、大蒜	みりん、食塩、カレー粉、味の素、鶏ガラスープの素、こしょう	チーズ 牛乳 プルーンマフィン	エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 21.8 g カルシウム 334 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。



活動予定



8日(月)ひかり:人参ケーキを作ります。人参のすりおろしから体験します。午後のおやつで試食します。
22日(月)ぎんが:納豆ごはんおやきを作ります。昼食前に活動し、お昼の主食として喫食します。
両クラス共スマック&マスクを着用します。マスクは持参してください。
使用後のスマックのお洗濯のご協力をお願いします。洗濯後はなるべく早めに返却をお願いします。
髪の毛の結べる長さの子はご自宅から結んできてください。
手指の汚れや傷等で活動できない場合もありますのでご了承ください。
ご不明な点がございましたらいつでもお声がけ下さい。