

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		
01 月	バターロール ポトフ マカロニサラダ バナナ	 ロールパン、米、じゃがいも、マカロニ、マヨドレ、なたね油	牛乳、ウインナー、さけ(塩)、ハム	バナナ、玉葱、キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、人参、かぶ、ミックスベジタブル、セロリ、焼きのり	食酢(米酢)、食塩、無添加コンソメ	ビスケット 牛乳 鮭ごはん	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 22.9 g カルシウム 178 mg
02 火	麦ごはん 煮魚 蒸し南瓜 ほうれん草のお浸し	みそ汁 米、小麦粉、押麦、小麦はいが、黒砂糖、オートミール、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、木綿豆腐、調製豆乳(Ca)、みそ	南瓜、ほうれん草、もやし、コーン缶、大根、干しぶどう、ねぎ、人参、なめこ、しょうが、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素、食塩	野菜ジュース 牛乳 キャロットブレッド	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.7 g カルシウム 200 mg
03 水	ごはん キーマカレー 春雨サラダ でこぼん	米、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳(Ca)、きな粉、ハム	でこぼん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	サンワールド カレールウ、食酢(米酢)、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 きなこ蒸しパン	エネルギー 464 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.2 g カルシウム 201 mg
04 木	麦ごはん 味噌マヨつくね 牛蒡煮 きゃべつの和風和え	すまし汁 米、押麦、片栗粉、パン粉、三温糖、マヨドレ、なたね油、焼肉	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、粉いわし	キャベツ、ごぼう、えのきたけ、人参、玉葱、胡瓜、ブルーベリージャム、ねぎ、しめじ、いちごジャム、万能ねぎ、コーン缶、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩	くだもの 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.4 g カルシウム 196 mg
05 金	鶏のあんかけうどん 納豆和え ショア	鶏でうどん(塩分なし)、小麦粉、三温糖、ショートニング、片栗粉、なたね油	ショア、牛乳、鶏もも肉、調製豆乳(Ca)、納豆	こまつな、もやし、はくさい、ほうれん草、にんじん、しめじ、干しぶどう、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 スコーン	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.5 g カルシウム 878 mg
06 土	ハヤシライス 温野菜サラダ りんごゼリー	米、食パン、なたね油、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、いちごジャム、しめじ、にんじん、マッシュルーム	こどもブラウンルー、ケチャップ、食酢(米酢)、ウスターソース、食塩	くだもの 牛乳 ジャムトースト	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.6 g カルシウム 167 mg
08 月	麦ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 アスパラのマヨ添え	すまし汁 米、押麦、なたね油、三温糖、片栗粉、強力粉、マヨドレ、粉糖	牛乳、さけ、凍り豆腐、調製豆乳(Ca)、きな粉、油揚げ	グリーンアスパラガス、はくさい、ほうれん草、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、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、食塩	せんべい 牛乳 凍り豆腐のコロコロ揚げ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.1 g カルシウム 244 mg
09 火	麻婆丼 だいこんとツナのとえ物 五目スープ	 米、グラニュー糖、マヨドレ、なたね油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ	大根、人参、ねぎ、コーン缶、胡瓜、もやし、にら、たけのこ(ゆで)、椎茸、グリーンピース(冷凍)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、食塩	くだもの 牛乳 スティックパイ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 20.9 g カルシウム 186 mg
10 水	パンズ 鶏肉のオーロラ焼き 青のりポテト コールスローサラダ	ガーリックスープ じゃがいも、強力粉、米、ショートニング、油、砂糖、マヨドレ、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、豚ひき肉、ハム	キャベツ、玉葱、胡瓜、かぶ、人参、コーン缶、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが、あおのり	酢、ケチャップ、しょうゆ、食塩、みりん、しょうゆ(うすくち)、ドライソース、無添加コンソメ、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 豚ひき肉の炊き込みごはん	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 169 mg
11 木	麦ごはん 擬製豆腐 にんじんのうま煮 ほうれん草の海苔酢あえ	みそ汁 米、小麦粉、押麦、三温糖、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、クリームチーズ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、みそ、粉いわし	ほうれん草、人参、パイン缶、えのきたけ、玉葱、キャベツ、いんげん、しめじ、焼きのり、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 牛乳 パイナップルチーズケーキ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 223 mg
12 金	麦ごはん クリスピーチキン ブロッコリーのマヨネーズ和え キャロットラペ	白菜とベーコンのスープ 米、押麦、マヨドレ、小麦粉、三温糖、くず粉	牛乳、鶏もも肉、こしあん(生)、ツナ油漬缶、ベーコン	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、干しぶどう	酢、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ	ショア 牛乳 くずようかん	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 177 mg
13 土	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋煮 胡瓜のツナマヨ和え	みそ汁 米、さといも、小麦粉、黒砂糖、押麦、マヨドレ、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、調製豆乳(Ca)、みそ、きな粉、ごま	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、だいこん、大豆もやし、ねぎ、なめこ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	くだもの 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.8 g カルシウム 218 mg
15 月	麦ごはん ぶりの照り焼き ひじき煮 キャベツの甘酢和え	みそ汁 米、小麦粉、じゃがいも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、ぶり、無塩バター、ピザ用チーズ、大豆(ゆで)、みそ、油揚げ、油揚げ	キャベツ、玉葱、胡瓜、ほうれん草、人参、ごぼう、コーン缶、しめじ、ひじき、干しいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、酒、みりん、本みりん、しょうゆ(うすくち)	クラッカー 牛乳 ほうれん草とチーズのスコーン	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.3 g カルシウム 227 mg
16 火	ピースごはん 鶏肉の葱味噌焼き 南瓜煮 ほうれん草ともやしのナムル	すまし汁 米、小麦粉、三温糖、なたね油、ショートニング、メープルシロップ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳(Ca)、縮こし豆腐、おから、みそ	南瓜、もやし、ほうれん草、えのきたけ、グリーンピース、人参、コーン缶、ねぎ、万能ねぎ、干しぶどう、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 おからケーキ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.6 g カルシウム 197 mg
17 水	食パン ポークシチュー ツナサラダ オレンジ	 食パン、米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ、粉いわし	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、ブロッコリー、グリーンピース(冷凍)	サンワールド ブラウンルー、食酢(米酢)、酒、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩	チーズ 牛乳 こぎつねご飯	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.5 g カルシウム 193 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	ビビンバ風丼 さつま芋の味噌煮 ビーフンスープ ミルクチップ	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、ミルクチップ、なたね油、ピーフン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、こしあん(生)、みそ	もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、しら、しいたけ、干しいたけ	しょうゆ、酢、酒、食塩	野菜ジュース 牛乳 あんまん風	エネルギー 495 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 192 mg
19 金	ごはん チキンカレー サウザンサラダ ショア	米、食パン、じゃがいも、マヨドレ、なたね油、三温糖、油	ショア、牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、ウインナー、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、レモン果汁	サンワールドカレールウ、ケチャップ、中濃ソース、酢、カレールー粉、食塩	くだもの 牛乳 ピザトース	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.1 g カルシウム 819 mg
20 土	焼きそば じゃが芋とツナの煮物 コーンスープ	焼きそばめん、じゃがいも、小麦粉、三温糖、砂糖、なたね油、片栗粉	牛乳、調製豆乳(Ca)、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	人参、クリームコーン缶、キャベツ、玉葱、もやし、ピーマン、しいたけ、干しぶどう、いんげん、万能ねぎ	中濃ソース、酒、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.9 g カルシウム 218 mg
22 月	ドッグロール ヘルシー鱈フライ かぼちゃのグラッセ アスパラサラダ	ロイヤルロール、米、パン粉、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、たら、みそ、ベーコン	かぼちゃ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、コーン缶	中濃ソース、本みりん、酢、食塩、無添加コンソメ	クッキー 牛乳 五平餅	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.4 g カルシウム 169 mg
23 火	麦ごはん 蓮根入りハンバーグ バイクドポテト もやしのサラダ	さつまいも、じゃがいも、米、押麦、片栗粉、パン粉、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、ハム	もやし、れんこん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、わかめ(乾)、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、ワイン(赤)、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩、無添加コンソメ、ナツメグ	野菜ジュース 牛乳 焼き芋	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.7 g カルシウム 199 mg
24 水	豚丼 青梗菜とキノコのソテー 鮭の粕汁 乳酸菌飲料	米、食パン、しらたき、さといも、なたね油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、さけ(塩)、ハム、みそ、油揚げ	ビルクル、玉葱、えのきたけ、人参、チングサイ、大根、いちごジャム、まいたけ、しめじ、ねぎ、ごぼう、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒かす(清酒)、食塩	くだもの 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.6 g カルシウム 212 mg
25 木	スバゲティカレーソース じゃこ入りサラダ オニオンスープ チーズ	スバゲティ、コーンフロスト、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、しらす干し(半乾燥)	たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、きゅうり、もやし、マッシュルーム、コーン缶	ケチャップ、カレールウ、しょうゆ、中濃ソース、食酢(米酢)、酒、無添加コンソメ、食塩、カレールー粉	くだもの 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 259 mg
26 金	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きんぴら 野菜の彩和え	米、マカロニ、押麦、さつまいも、三温糖、粉糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、きな粉、みそ、油揚げ、かつお節	ごまつな、にんじん、もやし、ごぼう、れんこん、はくさい、だいこん、コーン缶、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、ヤマキだしの素、食塩	ショア 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 215 mg
27 土	ごはん ポークカレー 温野菜サラダ ぶどうゼリー	米、じゃがいも、なたね油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、ブロッコリー、ブルーベリージャム、いちごジャム	サンワールドカレールウ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレールー粉	くだもの 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 179 mg
30 火	麦ごはん かれいの煮つけ ふかし芋 小松菜のお浸し	さつまいも、米、上新粉、押麦、なたね油、小麦粉、三温糖	牛乳、かれい、生揚げ、みそ	だいこん、ごまつな、もやし、コーン缶、にんじん、ねぎ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、ヤマキだしの素、食塩	せんべい 牛乳 がね	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.7 g カルシウム 221 mg

- 都合により献立変更になる場合があります。(掲示板をご覧ください。)
- 調理工程の都合により、アレルギーを含まない食材を追加使用する場合があります。
- 今月、乳児クラスの朝おやつ果物はバナナ・オレンジ・りんご・みかん・でこぼんを使用予定です。
- ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。

～新しい一年が始まります！～ 栄養士 瀬木谷 智子

入園、進級おめでとうございます！
園では一つお兄さん、お姉さんになる子ども達。ワクワクやドキドキで緊張する時期ですが、親子で「穏やかに過ごす」を心がけてみませんか？
慌ただしくなりやすい朝に備え、夜の過ごし方のリズムを一定にすることを意識しましょう。夕食、入浴、翌日の準備など時間設定をする時には、「余暇」の時間が重要！
帰宅が遅くなりリズムが崩れそうな時に調整できる一方、スムーズに過ごせればご褒美時間に変身！
落ち着いて1日を終えることで翌朝のゆとりに繋がります。
翌日の準備には、朝食の献立も忘れずに♪朝食を食べることは身体や頭の回転、心の落ち着きに繋がります。
慌ただしくならない朝をめざしましょう！



食事の様

