


献立表

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 未満児	
		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	その他食品		エネルギー	たんぱく質
1日(金)	中華丼 いんげんと人参のツナマヨ みそ汁(麩・玉ねぎ) オレンジ	米、小麦粉、油、砂糖、マヨドレ、麩、片栗粉、ごま油	牛乳、豚小間、ツナ油漬缶、みそ	にんじん、たまねぎ、はくさい、オレンジ、いんげん、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうが、食塩、鶏ガラスープ	飲み物 お菓子 牛乳 ショートブレッド	エネルギー たんぱく質	464 kcal 15.0 g
2日(土) 16日(土)	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き ほうれん草のナムル 野菜スープ バナナ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、白ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、牛乳、無塩バター、みそ	バナナ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、たまねぎ	ベーキングパウダー、みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ、鶏ガラスープ	飲み物 お菓子 牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質	488 kcal 18.3 g
4日(月) 18日(月)	ごはん 大豆のかき揚げ ピーマンのツナ和え みそ汁(大根・油揚げ) オレンジ	米、マカロニ、油、砂糖、小麦粉、白ごま	牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮、きな粉、卵、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ	キャベツ、だいこん、にんじん、オレンジ、ピーマン、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー たんぱく質	457 kcal 17.9 g
5日(火) 19日(火)	ごはん 鶏ひき肉のつくね煮 チンゲン菜の納豆和え みそ汁(キャベツ・コーン) グレープフルーツ	米、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、卵、挽きわり納豆、みそ、かつお節	チンゲンサイ、オレンジジュース、にんじん、グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、コーン、かんでん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうが、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 オレンジゼリーヨーグルトかけ	エネルギー たんぱく質	416 kcal 17.7 g
5日(水) 20日(水)	炊き込みごはん 煮魚 野菜ソテー みそ汁(麩・ほうれん草) バナナ	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、麩	牛乳、さわら、豚小間、豚ひき肉、油揚げ、みそ	キャベツ、バナナ、にんじん、しめじ、ほうれん草、ピーマン、にら、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、鶏ガラスープ、しょうが	飲み物 お菓子 牛乳 チヂミ	エネルギー たんぱく質	452 kcal 21.2 g
7日(木) 21日(木)	ごはん 豆腐のミートローフ 切干大根のマヨサラダ みそ汁(小松菜・えのき) ヨーグルト	米、小麦粉、油、砂糖、パン粉、マヨドレ、白ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、調理豆乳、卵、みそ、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、ブルーベリージャム	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ベーキングパウダー、しょうゆ、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 キャラットケーキ	エネルギー たんぱく質	565 kcal 19.2 g
8日(金) 22日(金)	食パン ポークチャップ ブロッコリーのマリネ ミルクスープ オレンジ	食パン、米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	牛乳、牛乳、豚小間、鶏もも肉(皮なし)、ツナ油漬缶、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、オレンジ、にんじん、しめじ、ごぼう	ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、酒、食塩、コンソメ、おろしにんにく、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 鶏めし	エネルギー たんぱく質	484 kcal 23.7 g
9日(土) 23日(土)	プルコギ丼 トマトときゅうりのピクルス わかめスープ バナナ	米、小麦粉、コーンフレーク、砂糖、油、はるさめ、ごま油、白ごま	牛乳、豚小間、牛乳	トマト、バナナ、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、レーズン、にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、鶏ガラスープ、食塩、おろしにんにく	飲み物 お菓子 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー たんぱく質	458 kcal 12.9 g
11日(月) 25日(月)	マーボー丼 粉ふき芋 わんたんスープ オレンジ	じゃがいも、米、砂糖、黒砂糖、ワンタンの皮、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、みそ、きな粉、ゼラチン	オレンジ、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、あおのり	しょうゆ、食塩、鶏ガラスープ	飲み物 お菓子 牛乳 牛乳プリン	エネルギー たんぱく質	459 kcal 19.0 g
12日(火) 26日(火)	ハヤシライス キャベツの胡麻マヨサラダ グレープフルーツ	米、小麦粉、油、黒砂糖、マヨドレ、砂糖、白ごま	牛乳、豚小間、牛乳、無塩バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、グレープフルーツ、トマトピューレ、コーン	ケチャップ、ウスターソース、酢、ベーキングパウダー、食塩、しょうゆ、コンソメ	飲み物 お菓子 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー たんぱく質	510 kcal 15.5 g
13日(水) 27日(水)	ごはん 肉じゃが ひじきのナムル みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ	米、じゃがいも、焼きそばめん、しらたき、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間、絹ごし豆腐、みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー たんぱく質	439 kcal 16.2 g
14日(木) 28日(木)	味噌うどん たらのポテト焼き アスパラのおかか和え カップヨーグルト	米、干しうどん、マヨドレ、マッシュポテトフレーク、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、たら、鶏ひき肉、豚小間、みそ、かつお節	グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、ほうれん草	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 そばろおにぎり	エネルギー たんぱく質	474 kcal 24.0 g
15日(金)	中華丼 いんげんと人参のツナマヨ みそ汁(麩・玉ねぎ) オレンジ	米、小麦粉、油、砂糖、マヨドレ、麩、片栗粉、ごま油	ジョアマスカット80ml、豚小間、ツナ油漬缶、みそ	にんじん、たまねぎ、はくさい、オレンジ、いんげん、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうが、食塩、鶏ガラスープ	飲み物 お菓子 乳酸飲料 ショートブレッド	エネルギー たんぱく質	439 kcal 14.3 g
30日(土)	チキンライス ジャーマンポテト コンソメスープ オレンジ	じゃがいも、米、油、マヨドレ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ピザ用チーズ、ベーコン、無塩バター	たまねぎ、コーン、オレンジ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	ケチャップ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 チーズいもち	エネルギー たんぱく質	440 kcal 14.2 g

誕生日会	ツナごはん チーズハンバーグ かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ デザート	米、小麦粉、砂糖、油、マヨドレ 	牛乳、豚ひき肉、牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、ヨーグルト、ピザ用チーズ、生クリーム	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、キャベツ、ブロッコリー、グリーンピース	ケチャップ、ベーキングパウダー、酒、しょうゆ、中濃ソース、食塩、コンソメ、しょうが、デザート	お菓子 飲み物 牛乳 お誕生日会ケーキ	エネルギー たんぱく質	541 kcal 18.6 g
------	---	--	--	---	--	---------------------------	----------------	--------------------

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。