

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		
1日(金)	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの大豆サラダ みそ汁(だいこん・油揚げ) カップヨーグルト	米、砂糖、マヨドレ、小麦粉、油	牛乳、ヨーグルト、豚小間、牛乳、調整豆乳、大豆水煮、みそ、油揚げ、ゼラチン	キャベツ、だいこん、にんじん、いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、しょうが、食塩、こしょう	エネルギー 458 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 315 mg
2日(土)	ガバオライス 胡麻味噌きんぴら 中華スープ バナナ	米、マカロニ、糸こんにゃく、砂糖、はるさめ、油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、きな粉、みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、いんげん、ピーマン	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、酒、鶏ガラスープ、食塩、おろしにんにく	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.5 g カルシウム 188 mg
4日(月)	ごはん タンドリーチキン 野菜ソテー みそ汁(豆腐・チンゲン菜) マスカットゼリー	じゃがいも、米、あわせゼリー(マスカット)、油、マヨドレ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、豚小間、ヨーグルト(無糖)、ピザ用チーズ、みそ	キャベツ、チンゲンサイ、ピーマン、にんじん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ、しょうが、おろしにんにく、カレー粉、鶏ガラスープ	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.7 g カルシウム 216 mg
5日(火)	中華丼 ひじきのナムル 春雨スープ オレンジ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、グレープゼリー	牛乳、豚小間、鶏もも肉(皮なし)	だいこん、にんじん、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、ひじき	しょうゆ、酢、鶏がら、スープ、食塩	エネルギー 325 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 8.3 g カルシウム 144 mg
6日(水)	ごはん たらのパン粉焼き ひじきの五目煮 みそ汁(大根・厚揚げ) バナナ	米、小麦粉、砂糖、油、マヨドレ、パン粉	牛乳、たら、厚揚げ(冷凍)、牛乳、きな粉、みそ、油揚げ、高野豆腐	バナナ、だいこん、にんじん、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 242 mg
7日(木)	ゆかりごはん 鶏の唐揚げ 短冊サラダ 七夕そうめん汁 すいか	米、干しとうめん、砂糖、油、片栗粉、ごま油、白ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、調整豆乳	だいこん、すいか、みかん缶、にんじん、きゅうり、パン缶、コーン、オクラ、かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、ゆかり、しょうが、食塩	エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 180 mg
8日(金)	ごはん 麻婆豆腐 ハンサンズー 中華スープ(じゃがいも・わかめ) ヨーグルト	米、じゃがいも、米粉、砂糖、はるさめ、ごま油、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、豚ひき肉、調整豆乳、ハム、みそ、スキムミルク	ねぎ、にんじん、きゅうり、ブルーベリージャム、カットわかめ	しょうゆ、ココア、酢、ベーキングパウダー、食塩、鶏ガラスープ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 16.4 g カルシウム 266 mg
9日(土)	焼肉丼 かぼちゃの含め煮 野菜スープ(にんじん・コーン) バナナ	米、砂糖、小麦粉、ごま油、白ごま	牛乳、豚小間	かぼちゃ、バナナ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、コンソメ、しょうが、食塩	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 9.8 g カルシウム 189 mg
11日(月)	ごはん 厚揚げのうま煮 切干大根のナムル わかめスープ(ねぎ) ピーチゼリー	米、スパゲティ、あわせゼリー(ピーチ)、油、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、厚揚げ(冷凍)、豚小間、ツナ油漬缶	トマト、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、おろしにんにく、鶏ガラスープ、食塩、パセリ粉	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 265 mg
12日(火)	カレーライス コールスローサラダ オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、油、オレンジゼリー	牛乳、豚小間、牛乳、無塩バター、スキムミルク	にんじん、キャベツ、たまねぎ、オレンジ、コーン	中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	エネルギー 381 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 11.5 g カルシウム 149 mg
13日(水)	ごはん 鮭の南蛮漬け 三色おひたし みそ汁(じゃがいも・麩) バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、油、麩、砂糖	牛乳、さけ、みそ、かつお節	とうもろこし、ほうれんそう、バナナ、トマト、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、しょうが、食塩	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.4 g カルシウム 186 mg
14日(木)	食パン かぼちゃのグラタン ブロッコリーとツナのサラダ キャベツのミルクスープ オレンジ	食パン、米、マヨドレ、油、小麦粉	牛乳、牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、しらす干し、無塩バター	かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.0 g カルシウム 294 mg
15日(金)	1日(金)と同じ					
16日(土)	2日(土)と同じ					
19日(火)	5日(火)と同じ					
20日(水)	ごはん たらのパン粉焼き ひじきの五目煮 みそ汁(大根・厚揚げ) マスカットゼリー	米、あわせゼリー(マスカット)、小麦粉、砂糖、油、マヨドレ、パン粉	牛乳、たら、厚揚げ(冷凍)、牛乳、きな粉、みそ、油揚げ、高野豆腐	だいこん、にんじん、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.1 g カルシウム 241 mg
21日(木)	ごはん 鶏の唐揚げ 大根のごまサラダ にゅうめん汁 オレンジ	米、干しとうめん、油、片栗粉、砂糖、ごま油、白ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、豚ひき肉	だいこん、にんじん、オレンジ、ごぼう、グリーンピース、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、しょうが	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.3 g カルシウム 180 mg
22日(金)	8日(金)と同じ					
23日(土)	9日(土)と同じ					
25日(月)	ちらし寿司 豚肉の照り焼き えだまめ入りポテトサラダ すまし汁(花麩・わかめ) デザート	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨドレ、油、花麩	牛乳、豚小間、牛乳、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、生クリーム	すいか、にんじん、コーン、えだまめ、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、ベーキングパウダー、食塩、みりん、デザート、こしょう	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 20.2 g カルシウム 230 mg
26日(火)	12日(火)と同じ					
27日(水)	ごはん 鮭の南蛮漬け 三色おひたし みそ汁(じゃがいも・麩) バナナ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油、黒砂糖、麩	シヨアマスカット80ml、牛乳、さけ、きな粉、みそ、かつお節	ほうれんそう、バナナ、トマト、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、しょうが	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 11.0 g カルシウム 293 mg
28日(木)	14日(木)と同じ					
29日(月)	ごはん タンドリーチキン 野菜ソテー みそ汁(豆腐・チンゲン菜) マスカットゼリー	じゃがいも、米、あわせゼリー(マスカット)、油、マヨドレ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、豚小間、ヨーグルト(無糖)、ピザ用チーズ、みそ	キャベツ、チンゲンサイ、ピーマン、にんじん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ、しょうが、おろしにんにく、カレー粉、鶏ガラスープ	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.7 g カルシウム 216 mg
30日(土)	チャーハン マカロニサラダ 中華スープ(小松菜・じゃがいも) バナナ	米、じゃがいも、マカロニ、マヨドレ、麩、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、無塩バター	バナナ、にんじん、ごまつな、きゅうり、ねぎ、コーン	しょうゆ、食塩、鶏ガラスープ、こしょう	エネルギー 450 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 17.6 g カルシウム 182 mg

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。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。