

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	
1日(木)	非常食体験 カレーライス	米、じゃがいも、砂糖、ポテトフレーク	豚肉	たまねぎ、にんじん、トマト	カレー粉、食塩	飲み物 お菓子 ライスクッキー エネルギー 792 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 8.2 g カルシウム 200 mg
2日(金)	ごはん 肉じゃが ほうれん草の白和え すまし汁(わかめ・麩) カップヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、白ごま、麩	牛乳、ヨーグルト、木綿豆腐、豚小間、ちくわ、みそ	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、グリーンピース、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 スノーボール エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.3 g カルシウム 291 mg
3日(土)	焼肉丼 かぼちゃのバター煮 みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) オレンジゼリー	米、小麦粉、オレンジゼリー、(冷凍)50g、砂糖、ごま油、油、白ごま	牛乳、豚小間、牛乳、無塩バター、みそ、高野豆腐	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 ホットケーキ エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.0 g カルシウム 239 mg
5日(月)	冷やしラーメン じゃがいものそばろ煮 オレンジ	中華めん、じゃがいも、米、砂糖、油、小麦粉	牛乳、豚小間、鶏ひき肉、大豆水煮、しらす干し	にんじん、オレンジ、ねぎ、コーン、グリーンピース、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、鶏ガラスープ、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 豆ごはん エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 8.9 g カルシウム 191 mg
6日(火)	ごはん 豚肉の生姜焼き スパゲッティサラダ みそ汁(油揚げ・たまねぎ) ピーチゼリー	米、あわせゼリー(ピーチ)、小麦粉、油、砂糖、マヨドレ、片栗粉、白ごま、スパゲティ	牛乳、豚小間、ツナ油揚げ、缶、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ	食塩、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、しょうが、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 野菜ポッキー エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.0 g カルシウム 170 mg
7日(水)	ごはん 魚の味噌焼き 野菜ソテー すまし汁(麩・だいこん) 柿	米、油、砂糖、麩、グレープゼリー	牛乳、鰯、牛乳、豚小間、みそ	キャベツ、柿、だいこん、にんじん、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、鶏ガラスープ	飲み物 お菓子 牛乳 グレープゼリー エネルギー 340 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 10.6 g カルシウム 139 mg
8日(木)	中華丼 ひじきのナムル 春雨のスープ オレンジ	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油、はるさめ、片栗粉	牛乳、きな粉、豚小間、鶏も肉(皮なし)	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース、ひじき、オレンジ	しょうゆ、酢、鶏がらスープ、しょうが、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 きな粉クッキー エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 14.1 g カルシウム 167 mg
9日(金)	ごはん 厚揚げのうま煮 粉ふき芋 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) ヨーグルト	じゃがいも、米、片栗粉、ごま油、砂糖、オレンジゼリー	厚揚げ、豚小間、みそ、ヨーグルト	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、青のり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、おろしにんにく	飲み物 お菓子 牛乳 オレンジゼリー エネルギー 351 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 9.6 g カルシウム 202 mg
10日(土)	高野豆腐のそばろ丼 春雨サラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) グレープゼリー	米、グレープゼリー、50g(冷凍)、マヨドレ、はるさめ、砂糖、油	牛乳、ハム、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ゆかり、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 ゆかりおにぎり エネルギー 483 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 196 mg
12日(月)	ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ ひじきのマヨサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ) オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、パン粉、油、マヨドレ、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	オレンジ、たまねぎ、コーン、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 黒糖蒸しパン エネルギー 470 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 226 mg
13日(火)	ごはん 鶏のカレー揚げ キャベツの胡麻酢和え みそ汁(豆腐・たまねぎ) マスカットゼリー	米、あわせゼリー(マスカット)、片栗粉、油、砂糖、白ごま	牛乳、調整豆乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、きな粉、みそ	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉	飲み物 お菓子 牛乳 豆乳もち エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 216 mg
14日(水)	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 野菜の煮物 みそ汁(高野豆腐・わかめ) 柿	米、砂糖、じゃがいも、小麦粉、黒ごま、油	牛乳、油揚げ、豚小間、みそ、高野豆腐	柿、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、にんじん、だいこん、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	飲み物 お菓子 牛乳 きのおにぎり エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 10.1 g カルシウム 163 mg
15日(木)	ごはん 鶏肉の南蛮漬け きんぴらごぼろ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) オレンジ	米、スパゲティ、しらたき、小麦粉、油、砂糖、白ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、豚ひき肉、みそ、油揚げ	にんじん、トマト、オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、中濃ソース、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 おやつミートソーススパゲティ エネルギー 439 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 200 mg
16日(金)	2日(金)と同じ					
17日(土)	ホイコーロー丼 胡麻味噌きんぴら わんたんスープ オレンジゼリー	米、オレンジゼリー、ワンタンの皮、砂糖、白ごま、ごま油、片栗粉、油、マカロニ	豚小間、豚ひき肉、みそ、きな粉	キャベツ、にんじん、ごぼう、いんげん、ピーマン、コーン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、鶏がらスープ、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 マカロニきな粉 エネルギー 393 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 10.8 g カルシウム 169 mg
20日(火)	ごはん 豚の生姜焼き スパゲティサラダ みそ汁(油揚げ・たまねぎ) オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、マヨドレ、砂糖、黒ごま、油	牛乳、豚小間、無塩バター、きな粉、スキムミルク	キャベツ、にんじん、たまねぎ、オレンジ、レーズン	中濃ソース、ケチャップ、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 おはぎ エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 164 mg
21日(水)	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーのサラダ スープ ピーチゼリー	米、小麦粉、油、砂糖、ピーチゼリー	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、牛乳、ヨーグルト、ビザ用チーズ、生クリーム	たまねぎ、柿、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン	ケチャップ、酢、ベーキングパウダー、中濃ソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、デザート	飲み物 お菓子 牛乳 お誕生日会ケーキ エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 256 mg
22日(木)	ごはん 鶏肉の生姜焼き 切干ナポリタン みそ汁(じゃがいも・高野豆腐) ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、白ごま	シヨアマスカット80ml、鶏もも肉(皮なし)、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、みそ、高野豆腐、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ピーマン、いちごジャム	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、中濃ソース、しょうが、食塩	飲み物 お菓子 乳酸飲料 野菜ポッキー エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 299 mg
24日(土)	高野豆腐のそばろ丼 春雨サラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) グレープゼリー	米、グレープゼリー、50g(冷凍)、マヨドレ、はるさめ、砂糖、油	牛乳、ハム、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、だいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ゆかり、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 ゆかりおにぎり エネルギー 483 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 195 mg
26日(月)	12日(月)と同じ					
27日(火)	13日(火)と同じ					
28日(水)	14日(水)と同じ					
29日(木)	8日(木)と同じ					
30日(金)	9日(金)と同じ					

※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にご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。