

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(火)	鶏の照り焼き丼 春雨の甘酢和え みそ汁(大根・油揚げ) りんご	米、小麦粉、油、砂糖、はるさめ、ごま油、白ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、油揚げ、みそ	りんご、キャベツ、だいこん、コーン、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩、しょうが	飲み物 お菓子 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 183 mg
2日(水)	ホイコーロー丼 胡麻味噌きんぴら わんたんスープ 柿	米、砂糖、油、ワンタンの皮、白ごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、みそ	ぶどうジュース、キャベツ、柿、にんじん、ピーマン、かんでん(粉)、コーン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒、鶏がらスープ	飲み物 お菓子 牛乳 グレープゼリー	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 9.2 g カルシウム 158 mg
4日(金)	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) ヨーグルト	米、砂糖、油、じゃがいも、小麦粉、黒ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、調製豆乳、みそ、豚小間、高野豆腐	にんじん、いちごジャム、だいこん、いんげん、カットわかめ	ココア、ベーキングパウダー、食塩、しょうゆ、みりん	飲み物 お菓子 牛乳 豆腐ブラウニー	エネルギー 422 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 175 mg
5日(土)	厚揚げ丼 かぼちゃのサラダ みそ汁(切干大根・にんじん) バナナ	米、マヨドレ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、みそ、油揚げ	かぼちゃ、バナナ、にんじん、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 炊き込みごはん	エネルギー 539 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 264 mg
7日(月)	チキンライス 大根のツナサラダ 野菜スープ オレンジ	米、じゃがいも、油、マヨドレ、オレンジゼリー	牛乳、豚小間、鶏もも肉(皮なし)、ツナ油漬缶	だいこん、にんじん、たまねぎ、オレンジ、コーン、いんげん、グリーンピース	酢、ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 354 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 11.6 g カルシウム 150 mg
8日(火)	ごはん 豆腐の松風焼き(卵なし) ブロッコリーの塩炒め すまし汁(かぶ・わかめ) ピーチゼリー	米、あわせゼリー(ピーチ)、小麦粉、油、パン粉、砂糖、白ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、みそ、スキムミルク	ブロッコリー、かぶ、にんじん、ねぎ、コーン、レーズン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ベーキングパウダー、しょうゆ、食塩、鶏ガラスープ、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 レーズンクッキー	エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 17.8 g カルシウム 236 mg
9日(水)	食パン 鶏肉のトマト煮 さつまいもサラダ コンソメスープ りんご	食パン、米、さつまいも、マヨドレ、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、油揚げ	トマト水煮、りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、刻みのみり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、おろしにんにく、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 混ぜ込みいなり	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.9 g カルシウム 221 mg
10日(木)	ごはん 魚のムニエル 五目きんぴら みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	米、スパゲティ、じゃがいも、しらたき、油、小麦粉、白ごま	牛乳、鱈、ツナ油漬缶、みそ、無塩バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、れんこん、しめじ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 おやつきのこスパゲティ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.7 g カルシウム 182 mg
11日(金)	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) カップヨーグルト	スパゲティ、米、マヨドレ、グレープゼリー	牛乳、ヨーグルト、豚小間、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ	にんじん、キャベツ、たまねぎ	しょうゆ、みりん、食塩、しょうが、こしょう、かつお昆布だし	飲み物 お菓子 牛乳 グレープゼリー	エネルギー 361 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.3 g カルシウム 136 mg
12日(土)	ごはん じゃがいものカントリー煮 三色おひたし 白菜スープ バナナ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖	牛乳、牛乳、豚小間、ウインナー、ハム、無塩バター、かつお節	ほうれんそう、バナナ、にんじん、はくさい、ミックスベジタブル、たまねぎ、切り干しだいこん	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鶏ガラスープ、コンソメ、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 おかず蒸しパン	エネルギー 440 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 11.0 g カルシウム 226 mg
14日(月)	ごはん シューマイ(卵なし) ひじきのナムル みそ汁(ふ・かぼちゃ) オレンジ	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、麵、ごま油	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、木綿豆腐、みそ	にんじん、だいこん、オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、ひじき、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、酢、食塩、しょうが	飲み物 お菓子 牛乳 キャロットケーキ(卵なし)	エネルギー 537 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 19.9 g カルシウム 218 mg
15日(火)	洋風ちらし寿司 大豆のかき揚げ(卵なし) 茹でブロッコリー すまし汁(花麩・わかめ) みかん	米、小麦粉、油、砂糖、マヨドレ、花麩	牛乳、鶏ひき肉、牛乳、大豆水煮、ツナ油漬缶、ハム	みかん、ブロッコリー、にんじん、コーン、いんげん、ごぼう、いちごジャム、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、酒、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 紅白蒸しパン	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 21.7 g カルシウム 230 mg
16日(水)	ごはん ローストチキン チンゲン菜のツナサラダ みそ汁(厚揚げ・玉ねぎ) りんご	米、砂糖、白ごま、油、マカロニ	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、厚揚げ、ツナ油漬缶、みそ、きな粉	りんご、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	飲み物 お菓子 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 405 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.0 g カルシウム 21 mg
17日(木)	豚汁うどん ちくわの磯辺揚げ(卵なし) バナナ	米、干しうどん、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ちくわ、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚小間、みそ	バナナ、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー	飲み物 お菓子 牛乳 そぼろおにぎり	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 205 mg
18日(金)				4日(金)と同じ			
19日(土)				5日(土)と同じ			
21日(月)				7日(月)と同じ			
22日(火)							
24日(木)	チャーハン から揚げ キャベツの中華和 春雨スープ アップルゼリー	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油、白ごま、アップルゼリー	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、生クリーム	キャベツ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、コーン、いんげん、グリーンピース、カットわかめ	しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、鶏ガラスープ、みりん、食塩、しょうが、おろしにんにく	飲み物 お菓子 牛乳 お誕生日会ケーキ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 20.2 g カルシウム 243 mg
25日(金)				11日(金)と同じ			
26日(土)				12日(土)と同じ			
28日(月)				14日(月)と同じ			
29日(火)	ごはん 大豆のかき揚げ(卵なし) 小松菜としらすのサラダ すまし汁(わかめ・たまねぎ) みかん	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮、しらす干し	こまつな、みかん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、ベーキングパウダー	飲み物 お菓子 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 494 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 21.0 g カルシウム 238 mg
30日(水)				16日(水)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。