

# 献立表

※アレルギー表示は必ずお読みください(外部委託)です  
 ※産地等の表示(※表示)は7月以降の献立を入れてあります  
 ※献立は都合により、予告なく変更する場合があります

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人1食あたり)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			◎は10時おやつ ◎は午後おやつ	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			
01 水	ごはん、みそ焼肉、パスタサラダ、 オレンジ、お吸い物(もやし)	546.1(487.5) 24.2(21.7) 16.5(13.7) 1.5(1.2)	米、スパゲティ、マヨネーズ、 なたね油	鶏もも肉(小間)、○脱脂粉乳 、卵、かにかまぼこ、白みそ	オレンジ、もやし、にんじん、 こまつな、きゅうり、キャベツ、 ねぎ、わかめ(生)	みりん、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	サブレ、スキムミ ルク	入園式(菓子)
02 木	ごはん、鮭のフライ、小松菜の海 苔漬し、りんご、みそ汁(たまねぎ)	612.5(538.3) 22.4(20.2) 13.5(11.2) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○砂糖、なた ね油、ごま油、砂糖	○脱脂粉乳、○無塩バター、 ○卵、白みそ、すりごま、いわ し(煮干粉)	りんご、たまねぎ、こまつな、も やし、にんじん、キャベツ、焼 きのり	めんつゆ濃縮、和風だしの素	ヨーグルト	クッキー、スキムミ ルク	
03 金	ごはん、ポークカレー、もやしサ ラダ、オレンジ、スキムミルク	523.8(467.4) 18.8(17.4) 9.8(8.3) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、なたね油、ご ま油	豚肉小間、脱脂粉乳、かにか まぼこ	たまねぎ、オレンジ、もやし、 にんじん、きゅうり	カレールー(こくまる甘口)、ノ ンオイル背じそドレッシング	ヨーグルト	せんべい(塩)、麦 茶	☆月葉さん
04 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテト ロquette(フライ済)、しゅうまい(冷 凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペースタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグル ト	
06 月	ごはん、ココット煮し、大根とツナ の和え物、オレンジ、みそ汁(豆腐)	532.7(474.4) 25.4(22.6) 12.1(10.1) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、ごま 油、なたね油	卵(S)、木綿豆腐、○脱脂粉乳 、豚ひき肉、○卵、ツナ油 揚げ、白みそ、とろけるチー ズ、いわし(煮干粉)	オレンジ、だいこん、たまねぎ 、きゅうり、ホールトマト缶、 にんじん、なめこ、コーン缶、 わかめ(生)	ノンオイル背じそドレッシング 、ケチャップ、和風だしの素、 ウスターソース	ヨーグルト	ホットケーキ、ス キムミルク	
07 火	ごはん、チキンカツ、マゼンアンサ ラダ、りんご、みそ汁(白菜)	593.9(512.7) 28.7(25.1) 8.9(7.5) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○米、パン粉 、マヨネーズ、小麦粉、なたね 油	鶏むね肉、○脱脂粉乳、卵、 白みそ、かにかまぼこ、いわ し(煮干粉)	りんご、はくさい、トマト、ほう れんそう、きゅうり	中濃ソース、和風だしの素、 食塩、こしょう	ヨーグルト	わかめおにぎり、 スキムミルク	
08 水	ごはん、豆腐の中巻煮、卵焼き、り んご、みそ汁(大根)	630.7(552.9) 27.6(24.4) 13.3(11.0) 2.4(1.9)	米、○食パン(8枚切)、片栗 粉、砂糖、なたね油、焼ふ	木綿豆腐、卵、豚肉小間、○ 脱脂粉乳、牛乳、白みそ、バ ター(有塩)、いわし(煮干粉)	りんご、だいこん、たまねぎ、 にんじん、はくさい、もやし、 〇いちごジャム、しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、和風だ しの素、食塩、こしょう	ヨーグルト	ジャムサンド、ス キムミルク	
09 木	ごはん、カレーきんぴら、コールス ローサラダ、オレンジ、みそ汁(も やし)	598.3(527.3) 22.4(20.2) 15.1(12.5) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、○小麦粉、○ 砂糖、マヨネーズ、砂糖、なた ね油	鶏もも肉(小間)、○脱脂粉乳 、さつま揚げ、○卵、○無塩 バター、白みそ、かにかまぼ こ、いわし(煮干粉)	キャベツ、オレンジ、もやし、 にんじん、しいたけ、コーン缶 、ごぼう	しょうゆ、本みりん、酢、和風 だしの素、カレー粉、食塩	ヨーグルト	パウンドケーキ、 スキムミルク	
10 金	ごはん、ハンバーグ、コロコロサ ラダ、オレンジ、みそ汁(ほうれん そう)	601.3(532.2) 25.4(22.8) 13.9(11.6) 1.4(1.1)	米、○上新粉、マヨネーズ、 ○砂糖、砂糖	豚ひき肉、○脱脂粉乳、おか し、白みそ、かにかまぼこ、卵 、〇きな粉、いわし(煮干粉)	オレンジ、ほうれんそう、たま ねぎ、だいこん、にんじん、ト マト、きゅうり、ホールマト缶 詰、えのきたけ、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、 和風だしの素、食塩	ヨーグルト	きな粉団子、スキ ムミルク	食育 だんご作り きりんバスター
11 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテト ロquette(フライ済)、しゅうまい(冷 凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペースタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグル ト	
13 月	ごはん、豚肉と玉ねぎの厚焼き卵 、野菜ステーキ、オレンジ、みそ汁 (ほうれんそう)	559.1(495.6) 25.1(22.4) 15.5(12.8) 1.7(1.3)	米、○強力粉、○砂糖、油、 砂糖、なたね油、〇なたね油	卵、○脱脂粉乳、豚ひき肉、 ○木綿豆腐、魚肉ソーセージ 、牛乳、白みそ、ごま、いわ し(煮干粉)	オレンジ、たまねぎ、ほうれん そう、キャベツ、にんじん、も やし、ピーマン、えのきたけ	しょうゆ、和風だしの素、食塩 、カレー粉	ヨーグルト	お豆腐ぼん、ス キムミルク	
14 火	ごはん、鶏肉と野菜の味噌炒め、 さつま芋とブロッコリーのサラダ、 オレンジ、お吸い物(もやし)	584.4(515.8) 24.8(22.2) 16.9(13.9) 1.7(1.3)	米、さつまいも、○ペンネ、マ ヨネーズ、〇なたね油、ごま 油、砂糖	鶏もも肉(小間)、○脱脂粉乳 、かにかまぼこ、白みそ	オレンジ、もやし、にんじん、 ブロッコリー、たまねぎ、こま つな、しいたけ、ピーマン、し ょうが、にんにく	みりん、しょうゆ、和風だしの 素、食塩、〇食塩	ヨーグルト	ペンネかりんどう 、スキムミルク	
15 水	ホットドッグ、チキンナゲット、ポテ トサラダ、オレンジ、スティックゼ リー、スキムミルク	532.6(477.1) 23.9(21.5) 20.3(16.7) 2.0(1.6)	ホットドッグパン、じゃがいも、 マヨネーズ	卵、チキンナゲット、脱脂粉乳 、ウインナー、〇生クリーム、 ハム	オレンジ、きゅうり、〇みかん 缶、〇バナナ、にんじん、レタ ス	ケチャップ、食塩	ヨーグルト	プリンアラモード 、麦茶	
16 木	ごはん、かじきのロquette、五色和 え、オレンジ、みそ汁(大根)	579.3(511.7) 23.0(20.7) 10.5(8.8) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○小麦粉、パ ン粉、なたね油、小麦粉、○ 油、〇砂糖、焼ふ、〇片栗粉	○脱脂粉乳、かじき、○卵、 卵、〇たこ(茹)、白みそ、いわ し(煮干粉)	だいこん、オレンジ、もやし、 にんじん、たまねぎ、こまつな 、しめじ、〇キャベツ、コーン 缶、〇ねぎ、焼きのり、〇あお のり	中濃ソース、めんつゆ濃縮、 〇ウスターソース、和風だしの 素、〇食塩	ヨーグルト	たこ焼き、スキム ミルク	☆大翔さん
17 金	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、白菜 サラダ、オレンジ、みそ汁(じゃが いも)	588.0(518.7) 19.9(18.2) 20.3(16.6) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、砂糖、マヨネ ーズ、油、片栗粉	〇ヨーグルト(無糖)、生揚げ、 豚ひき肉、白みそ、かにかま ぼこ、いわし(煮干粉)	オレンジ、はくさい、〇バナナ 缶、たまねぎ、にんじん、も やし、ほうれんそう、〇も も缶(黄身)、〇もも液汁缶、 〇パン缶、えのきたけ	しょうゆ、みりん、和風だしの 素	ヨーグルト	フルーツヨーグル ト、スナッククラ ッカー	
18 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテト ロquette(フライ済)、しゅうまい(冷 凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペースタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグル ト	
20 月	ごはん、かにたまのあんかけ、フレ ンチサラダ、オレンジ、みそ汁(も やし)	560.8(494.7) 22.6(20.3) 13.9(11.5) 2.3(1.8)	米、○小麦粉、フレンチドレ ッシング(分離型)、砂糖、油、 片栗粉	卵、○脱脂粉乳、かにかまぼ こ、白みそ、〇ヨーグルト(無 糖)、〇無塩バター、ハム、油 揚げ、いわし(煮干粉)	オレンジ、もやし、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、トマト、き ゅうり、ほうれんそう(冷凍)、 ねぎ、しいたけ、コーン缶、 〇いちごジャム、〇干しぶどう	しょうゆ、酢、食塩、和風だ しの素	ヨーグルト	スコーン、スキム ミルク	
21 火	ごはん、煎り豆腐、マカロニサ ラダ、オレンジ、みそ汁(白菜)	542.4(482.2) 25.1(22.4) 14.3(11.9) 1.7(1.3)	米、マカロニ、マヨネーズ、砂 糖、なたね油	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、 ○脱脂粉乳、白みそ、ハム、 ゼラチン、いわし(煮干粉)	〇りんご濃縮果汁、オレンジ、 はくさい、たまねぎ、にんじん 、きゅうり、しいたけ、えのきた け	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	リンゴゼリー、ス キムミルク	
22 水	ごはん、とんちん焼き、ひじきと キャベツのサラダ、りんご、みそ汁 (大根)	595.2(524.8) 26.8(23.7) 16.0(13.2) 2.0(1.6)	米、○食パン(6枚切)、マヨネ ーズ、油、○砂糖、焼ふ	豚肉(もも)スライス、○脱脂 粉乳、〇牛乳、〇卵、白みそ 、ペーコン、〇バター(有塩)、 ごま、いわし(煮干粉)	りんご、だいこん、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、ねぎ、コ ーン缶、ひじき、にんにく、し ょうが	しょうゆ、みりん、和風だしの 素	ヨーグルト	フレンチトースト、 スキムミルク	
23 木	ごはん、鯖とじゃが芋のグラタン、 もやしと人参のナムル、オレンジ、 みそ汁(ほうれんそう)	587.1(518.0) 23.6(21.2) 12.8(10.7) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、〇スパゲティ 、小麦粉、〇油、ごま油	○脱脂粉乳、さば(味噌煮缶) 、牛乳、〇豚ひき肉、白みそ 、とろけるチーズ、かにかまぼ こ、バター(有塩)、ごま、いわ し(煮干粉)	オレンジ、もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、〇たまねぎ、に んじん、〇ホールマト缶詰、 えのきたけ、〇にんじん、わ かめ(生)	〇ケチャップ、しょうゆ、〇ウ スターソース、和風だしの素、コ ンソメ	ヨーグルト	ミートスパゲティ、 スキムミルク	
24 金	ごはん、メンチカツ、かぼのサ ラダ、オレンジ、みそ汁(豆腐)	584.9(518.6) 25.3(22.6) 13.9(11.5) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、パン粉、小麦 粉、〇黒砂糖、なたね油、 砂糖、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、○脱脂 粉乳、卵、白みそ、かにかま ぼこ、いわし(煮干粉)	オレンジ、たまねぎ、かぼ、キ ャベツ、きゅうり、トマト、はく さい、コーン缶	中濃ソース、ノンオイル背じそ ドレッシング、和風だしの素	ヨーグルト	黒糖紅パン、ス キムミルク	
25 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテト ロquette(フライ済)、しゅうまい(冷 凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペースタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグル ト	

# 献立表

\*土曜希望保育はお弁当(外部発注)です  
 \*誕生日の園児(☆表示/3歳以上児)の好きな献立を入れてあります  
 \*献立は都合により、予告なく変更する場合があります

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ						
			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			
27月	ごはん、シチュー、キャベツと卵のサラダ、オレンジ、麦茶	583.4(615.0) 23.6(21.2) 13.2(11.0) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、○食パン(6枚切)、マヨネーズ、○マーガリン、○グラニュー糖、なたね油	鶏むね肉(小間切)、○脱脂粉乳、卵、かにかまぼこ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶	食塩、こしょう	ヨーグルト	シュガートースト、スキムミルク	
28火	ごはん、スパニッシュオムレツ、だいごんのそばろ煮、オレンジ、みそ汁(豆腐)	578.2(610.9) 24.4(21.8) 13.0(10.8) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、なたね油、砂糖、油、片栗粉	卵、木綿豆腐、○脱脂粉乳、鶏ひき肉、○卵、白みそ、ベーコン、いわし(煮干粉)	だいごん、オレンジ、たまねぎ、にんじん、○バナナ、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、わかめ(生)	しょうゆ、ケチャップ、和風だし	ヨーグルト	バナナブレッド、スキムミルク	
30木	ごはん、あじフライ、ミモザサラダ、オレンジ、みそ汁(キャベツ)	614.7(640.0) 26.3(23.3) 20.1(16.5) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○強力粉、マヨネーズ、なたね油、○砂糖	あじ(フライ)、○脱脂粉乳、卵、白みそ、かにかまぼこ、○バター(有塩)、○粉チーズ、いわし(煮干粉)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	和風だしの素、○食塩、食塩	ヨーグルト	クラッカー、スキムミルク	