

献立表

*土曜希望保育はお弁当(外部発注)です
 *誕生月の園児(☆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 (1食あたり)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
01 水	そうめん、チキンナゲット、ポテトサラダ、とうもろこし、オレンジ	545.2(504.0) 22.6(21.0) 10.1(9.8) 4.3(3.5)	干しとうもろこし、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、なたね油	○脱脂粉乳、チキンナゲット、卵、ハム、オキナ粉	とうもろこし、オレンジ、にんじん、きゅうり、ねぎ	めんつゆ濃縮、食塩	ヨーグルト	マカロニあべかわ、スキムミルク	そうめん流し
02 木	ごはん、鯖のポテト焼き、小松菜の海苔巻き、オレンジ、みそ汁(大根)	551.5(483.3) 26.0(23.0) 11.7(9.7) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油、砂糖	たら、脱脂粉乳、卵、脱脂粉乳、バター、白みそ、油揚げ、とろけるチーズ、生クリーム、すりごま、いわし(煮干粉)	だいごん、こまつな、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、焼きのり	めんつゆ濃縮、和風だし、醤油、食塩	ヨーグルト	パウンドケーキ、スキムミルク	
03 金	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、大根サラダ、オレンジ、みそ汁(キャベツ)	549.6(490.4) 23.8(21.4) 11.8(9.9) 1.8(1.5)	米、小麦粉、砂糖、黒砂糖、油、砂糖、片栗粉、ごま油	生揚げ、脱脂粉乳、鶏ひき肉、白みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	オレンジ、だいごん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、干しぶどう、わかめ(生)	しょうゆ、ノンオイル青じそドレッシング、みりん、和風だしの素	ヨーグルト	蒸しパン、スキムミルク	夕涼み会 食育祭(カレー作り)くま組
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・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
06 月	ごはん、ひじき入り厚焼き卵、さつまいもサラダ、オレンジ、みそ汁(なす)	497.5(446.3) 16.5(15.5) 13.7(11.4) 1.7(1.4)	米、さつまいも、マヨネーズ、ごま油、砂糖	卵、鶏ひき肉、白みそ、ハム、油揚げ、いわし(煮干粉)	オレンジ、なす、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、ひじき	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	せんべい(しょうゆ)、スキムミルク	
07 火	ごはん、さかなのフライ、サラスパ、オレンジ、みそ汁(なす)	532.5(476.6) 21.9(19.9) 7.9(6.7) 2.0(1.6)	米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、なたね油	○脱脂粉乳、卵、白みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	オレンジ、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり	和風だしの素、食塩	ヨーグルト	せんべい(塩)、スキムミルク	☆美心さん
08 水	ごはん、鶏肉と大豆の五目煮、卵焼き、スイカ、みそ汁(キャベツ)	581.7(515.1) 26.7(23.7) 11.6(9.6) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、砂糖、砂糖、焼酎	卵、鶏もも肉(小間)、脱脂粉乳、だしず水、牛乳、卵、白みそ、バター(有塩)、いわし(煮干粉)	すいか(大玉)、たまねぎ、だいごん、にんじん、キャベツ、コーン缶、しいたけ	しょうゆ、ケチャップ、みりん、和風だしの素、食塩、こしょう	ヨーグルト	ホットケーキ、スキムミルク	
09 木	ごはん、豚肉のカレー炒め、春雨と卵のサラダ、オレンジ、みそ汁(大根)	545.9(485.0) 24.7(22.0) 14.2(11.8) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、油、はるさめ、上新粉、砂糖、油、ごま油	豚肉(もも)スライス、脱脂粉乳、卵、白みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	だいごん、オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、おあおのり	酢、しょうゆ、おしょうゆ、食塩、和風だしの素、カレー粉	ヨーグルト	いちもち、スキムミルク	
10 金	ごはん、鶏のから揚げ、マセドアンサラダ、オレンジ、スープ(たまねぎ)	544.8(484.1) 25.7(22.8) 12.4(10.4) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、コーンフレーク、片栗粉、マヨネーズ、なたね油	鶏もも肉、脱脂粉乳、かにかまぼこ、○無塩バター	オレンジ、たまねぎ、トマト、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	ヨーグルト	マッシュマロこし、スキムミルク	☆華藤さん
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・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
13 月	ごはん、洋風卵焼き、小松菜のしめじの海苔酢和え、スイカ、みそ汁(大根)	542.7(482.4) 24.1(21.6) 14.1(11.7) 1.5(1.2)	米、おぎょうざの皮、油、はるさめ、上新粉、砂糖、ごま油	卵、脱脂粉乳、鶏ひき肉、牛乳、○ゆであずき缶、白みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	だいごん、すいか(大玉)、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、しめじ、コーン缶、ピーマン、しいたけ、焼きのり	ケチャップ、しょうゆ、和風だしの素、酢	ヨーグルト	あずきパン、スキムミルク	
14 火	ごはん、みそ焼肉、コールスローサラダ、オレンジ、お吸い物(もやし)	582.2(514.0) 24.3(21.7) 17.5(14.4) 1.5(1.2)	米、小麦粉、マヨネーズ、なたね油、砂糖	鶏もも肉(小間)、脱脂粉乳、○ヨーグルト(無糖)、○無塩バター、かにかまぼこ、白みそ、すりごま	みりん、酢、和風だしの素、食塩		ヨーグルト	スコーン、スキムミルク	
15 水	タコライス、かぼちゃのみそドレッシング、オレンジ、スティックゼリー、お吸い物(豆腐)	608.2(518.5) 24.6(21.7) 15.6(12.8) 1.8(1.5)	米、油、砂糖、ごま油	木綿豆腐、脱脂粉乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、生クリーム、チーズ、かにかまぼこ、白みそ、すりごま	たまねぎ、かまぼこ、オレンジ、きゅうり、トマト、レタス、にんじん、ねぎ、コーン缶、わかめ(生)	ケチャップ、酢、コンソメ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	ロールケーキ、スキムミルク	お誕生日会
16 木	ごはん、鯖とじゃが芋のグラタン、バスタサラダ、オレンジ、みそ汁(もやし)	550.4(488.6) 21.8(19.8) 12.6(10.5) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、スパゲティ、小麦粉、マヨネーズ	○脱脂粉乳、さば(味噌煮缶)、牛乳、白みそ、卵、とろけるチーズ、バター(有塩)、油揚げ、ハム、○ゼラチン、いわし(煮干粉)	○ぶどう濃縮果汁、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しめじ、にんじん	和風だしの素、コンソメ、食塩	ヨーグルト	ぶどうゼリー、スキムミルク	
17 金	ごはん、鶏肉のみぞれ煮、おくらとトマトのサラダ、オレンジ、みそ汁(豆腐)	545.4(484.6) 26.0(23.1) 12.9(10.7) 1.8(1.5)	米、フレンチドレッシング(分難型)、片栗粉、なたね油、砂糖	鶏もも肉(小間)、木綿豆腐、脱脂粉乳、白みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	オレンジ、トマト、もやし、だいごん、にんじん、きゅうり、なめこ、ねぎ、オクラ、コーン缶、しょうが	しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	せんべい(しょうゆ)、スキムミルク	
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・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
21 火	ごはん、シチュー、トマトサラダ、オレンジ、麦茶	515.5(460.7) 20.9(19.0) 7.3(6.2) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、なたね油、ごま油	鶏むね肉(小間切)、脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、トマト、きゅうり、レタス、にんじん、コーン缶	ノンオイル青じそドレッシング	ヨーグルト	せんべい(しょうゆ)、スキムミルク	☆光浦さん
22 水	ごはん、すきもり卵、だいごんのそぼろ煮、オレンジ、みそ汁(たまねぎ)	513.4(459.0) 21.4(19.4) 10.5(8.8) 1.9(1.5)	米、油、砂糖、片栗粉	卵(S)、脱脂粉乳、鶏ひき肉、白みそ、ベーコン、いわし(煮干粉)	だいごん、たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	せんべい(塩)、スキムミルク	
23 木	ごはん、揚げ豆腐のあんかけ、ひじきサラダ、オレンジ、みそ汁(大根)	646.0(567.4) 25.1(22.5) 19.6(16.1) 1.7(1.4)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、なたね油、砂糖、マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、○無塩バター、卵、白みそ、ツナ水餃缶、いわし(煮干粉)	だいごん、オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、えのきたけ、コーン缶、ひじき	しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	クッキー、スキムミルク	
24 金	ごはん、すき焼き風煮、キャベツと卵のサラダ、スイカ、みそ汁(もやし)	570.4(490.3) 25.5(22.4) 14.0(11.6) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、ペンネ、マヨネーズ、砂糖、なたね油、黒砂糖	豚肉(もも)スライス、脱脂粉乳、焼き豆腐、卵、白みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	すいか(大玉)、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しめじ、ごぼう、わかめ(生)	しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩、こしょう	ヨーグルト	ペンネかりんどう、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・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
27 月	ごはん、鶏肉のトマト煮、マカロニサラダ、オレンジ、みそ汁(大根)	576.1(510.7) 24.5(22.0) 12.1(10.1) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	鶏もも肉(小間)、脱脂粉乳、卵、白みそ、ハム、いわし(煮干粉)	だいごん、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、しめじ、えのきたけ	ケチャップ、和風だしの素、コンソメ、食塩	ヨーグルト	せんべい(塩)、スキムミルク	

献立表

*土曜希望保育はお弁当(外部発注)です
 *誕生月の園児(☆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
			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			
28 火	ごはん、煎り鶏、大根とツナのサラダ、オレンジ、みそ汁(たまねぎ)	566.6(501.6) 23.3(20.9) 10.3(8.7) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉(小間)、脱脂粉乳、卵、白みそ、ツナ水煮缶、油揚げ、凍り豆腐、いわし(煮干粉)	だいこん、たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、しいたけ、ごぼう、コーン缶	しょうゆ、ノンオイル青じそドレッシング、みりん、和風だしの素	ヨーグルト	ドーナツ、スキムミルク	
29 水	ごはん、メンチカツ、にんじんのコマ和え、オレンジ、みそ汁(なす)	569.8(504.1) 24.3(21.7) 12.9(10.8) 1.4(1.1)	米、小麦粉、パン粉、小麦粉、砂糖、なたね油	豚ひき肉、脱脂粉乳、卵、卵、白みそ、ごま、かつお節、いわし(煮干粉)	オレンジ、なす、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、バナナ	中濃ソース、しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	バナナブレッド、スキムミルク	
30 木	ごはん、厚揚げの味噌炒め、キャベツの和風ポテトサラダ、オレンジ、スープ(もやし)	601.4(529.4) 26.7(23.7) 14.5(12.0) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、スナックケーキ、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉(もも)スライス、脱脂粉乳、豚ひき肉、卵、白みそ、かつお節	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ホールトマト缶、ねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、わかめ(生)、に	クetchup、しょうゆ、みりん、ウスターソース、コンソメ、食塩	ヨーグルト	ミートスナック、スキムミルク	
31 金	ごはん、スパニッシュオムレツ、野菜ソテー、スイカ、みそ汁(豆腐)	556.1(493.2) 23.7(21.3) 14.2(11.8) 1.9(1.5)	米、食パン(6枚切)、じゃがいも、なたね油	卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、魚肉ソーセージ、白みそ、ペーコン、いわし(煮干粉)	すいか(大玉)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、コーン缶、ピーマン	クetchup、和風だしの素、食塩、カレー粉	ヨーグルト	プリントースト、スキムミルク	