



	献立名	材料名				おやつ	栄養価 (3歳以上児)
		パワー	ストロング	ヘルシー	その他		
1 (金)	中華丼 あちらら漬け スープ	米・油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・上白糖・薄力粉・バター	豚肉・蒸しかまぼこ・豆腐・牛乳・卵	玉葱・人参・筍・白菜・きくらげ(乾燥)・チンゲン菜・かぶ・きゅうり・にら・えのきたけ・わかめ(乾燥)	食塩・酒・だし用昆布・だし用かつお節・醤油・りんご酢・ベーキングパウダー	牛乳 パウンドケーキ	エネルギー(kcal) 601 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 24.5
2 ・ 16 (土)	焼き鶏丼 味噌汁	米・きび砂糖・油・片栗粉・クロワッサン	鶏肉・油揚げ・味噌・牛乳	ねぎ・ごぼう・大根・人参・ほうれん草	酒・みりん・醤油・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 クロワッサン	エネルギー(kcal) 504 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 17.7
4 (月)	ご飯 鮭のチャンチャン焼き ブロッコリーのおかか煮 清まし汁	米・きび砂糖・バター・油・焼き麩・じゃがいも	鮭・味噌・豆腐・牛乳・ちりめんじゃこ・かつお節	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・ブロッコリー・ねぎ・オクラ・あおのり	酒・醤油・みりん・だし用昆布・だし用かつお節・食塩	牛乳 磯風味ポテト	エネルギー(kcal) 459 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 13.8
5 ・ 19 (火)	ご飯 春巻き ナムル わかめスープ	米・油・春雨・きび砂糖・ごま油・片栗粉・春巻きの皮・薄力粉・食パン・上白糖・バター	豚肉・鶏肉・牛乳・卵	生姜・玉葱・筍・にら・ほうれん草・人参・大根・にんにく・えのきたけ・こねぎ・オレンジジュース・わかめ(乾燥)	食塩・こしょう・醤油・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 オレンジ風味の フレンチトースト	エネルギー(kcal) 597 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 22.3
6 ・ 20 (水)	炊き込みご飯 かじきの照り焼き おかか和え 味噌けんちん	米・きび砂糖・油・片栗粉・板こんにやく・さつまいも	油揚げ・めかじき・かつお節・豆腐・味噌・牛乳	ごぼう・人参・しめじ・キャベツ・もやし・大根・ねぎ・りんご	醤油・食塩・みりん・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 りんごきんとん	エネルギー(kcal) 505 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 11.0
7 (木)	カレーライス トマトのマリネ スープ	米・油・じゃがいも・バター・薄力粉・きび砂糖・わらび粉	豚肉・牛乳・きな粉	にんにく・生姜・玉葱・セロリー・人参・りんご・トマト・バジル・キャベツ・しめじ・枝豆	ソース・ケチャップ・醤油・カレー粉・りんご酢・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 わらび餅 枝豆	エネルギー(kcal) 615 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 19.5
8 ・ 22 (金)	ご飯 さんまの昆布煮 ごま酢和え おくずかけ	米・きび砂糖・白ごま・里芋・糸こんにやく・片栗粉・そうめん・冷麦(乾燥)・焼き麩・強力粉・バター	さんま・刻み昆布・油揚げ・牛乳・豆乳	生姜・さやいんげん・人参・もやし・しめじ	醤油・酒・みりん・食塩・りんご酢・だし用昆布・だし用かつお節・パン酵母(乾燥)	牛乳 手作り白パン	エネルギー(kcal) 538 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 17.5
9 ・ 30 (土)	スパゲティラトウイユ レタススープ	スパゲッティ・油・きび砂糖・春雨・カステラ	鶏肉・ベーコン・卵・牛乳	玉葱・なす・ズッキーニ・赤ピーマン・黄ピーマン・マッシュルーム・セロリー・にんにく・ホールトマト缶・レタス	食塩・醤油・こしょう・ケチャップ・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 カステラ	エネルギー(kcal) 414 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 9.7
11 ・ 25 (月)	ロールパン タンダーチキン ジャーマンサラダ ミネストローネ	ロールパン・油・じゃがいも・きび砂糖・マカロニ・米・発芽玄米	鶏肉・ヨーグルト・ベーコン・ウインナー・牛乳・ちりめんじゃこ	玉葱・ホールコーン缶・きゅうり・人参・セロリー・さやいんげん・トマト・ホールトマト缶・小松菜	カレー粉・食塩・醤油・りんご酢・ケチャップ・こしょう・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 発芽玄米入り じゃこおにぎり	エネルギー(kcal) 528 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 17.1
12 ・ 26 (火)	ご飯 おからコロッケ フレンチサラダ 味噌汁	米・じゃがいも・薄力粉・パン粉・油・きび砂糖・上白糖・せんべい	おから・ロースハム・プロセスチーズ・生クリーム・卵・豆腐・味噌・牛乳・あずき	ホールコーン缶・キャベツ・人参・きゅうり・ねぎ・チンゲン菜・みかん缶・寒天	食塩・こしょう・りんご酢・だし用昆布・出汁用かつお節	牛乳 水ようかん せんべい	エネルギー(kcal) 626 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 24.3
13 ・ 27 (水)	ご飯 さんまのかば焼き 酢の物 いものこ汁	米・薄力粉・油・きび砂糖・じゃがいも・板こんにやく・干しうどん(乾燥)	さんま・味噌・牛乳・豚肉	生姜・キャベツ・きゅうり・しめじ・人参・ねぎ・さやいんげん・さやえんどう・玉葱・わかめ(乾燥)	だし用昆布・だし用かつお節・醤油・みりん・りんご酢・食塩	牛乳 焼きうどん	エネルギー(kcal) 573 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 19.5
14 ・ 28 (木)	ごま塩ご飯 なすと豚肉の味噌炒め お浸し つみれ汁	米・黒ごま・きび砂糖・ごま油・片栗粉・さつまいも・油	豚肉・味噌・かつお節・いわし・卵・牛乳	なす・玉葱・人参・ピーマン・ほうれん草・生姜・ごぼう・大根・筍・ねぎ	食塩・酒・醤油・みりん・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 さつまいもフライドポテト	エネルギー(kcal) 542 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 17.6
15 ・ 29 (金)	ご飯 から揚げ マカロニフレンチ 味噌汁	米・片栗粉・油・マカロニ・きび砂糖・上白糖・バター	鶏肉・ロースハム・味噌・牛乳	生姜・きゅうり・人参・もやし・玉葱・かぼちゃ・オレンジジュース・ぶどうジュース・とうもろこし・わかめ(乾燥)・寒天	醤油・みりん・りんご酢・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 2色ゼリー ポップコーン	エネルギー(kcal) 557 たんぱく質(g) 25.4 脂質(g) 15.3
21 (木)	カレーライス トマトのマリネ スープ 果物	米・油・じゃがいも・バター・薄力粉・きび砂糖・わらび粉	豚肉・牛乳・きな粉	にんにく・生姜・玉葱・セロリー・人参・りんご・トマト・バジル・キャベツ・しめじ・枝豆・梨	ソース・ケチャップ・醤油・カレー粉・りんご酢・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 わらび餅 枝豆	エネルギー(kcal) 615 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 19.5

- ◎ 0. 1. 2歳児は朝に豆乳を飲みます。
- ◎ 食べ物を体の働きによって3つに分けています。
 ☆パワー: 力や熱になる ☆ストロング: 骨や血や肉をつくる ☆ヘルシー: 体の働きを助ける
- ◎ 材料の都合により、変更することがありますのでご了承下さい。