



昼食・おやつ 献立表



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		
2・23(月) ご飯 西京煮 ブロッコリーのごま風味和え 清まし汁	米・じゃがいも・板こんにやく・きび砂糖・ごま油・薄力粉・バター	鶏肉・牛乳・味噌・かつお節・豆腐・スキムミルク・卵・生クリーム	人参・チンゲン菜・キャベツ・ブロッコリー・こねぎ・レモン・あおさ	だし用昆布・だし用かつお節・醤油・食塩・みりん・りんご酢・ベーキングパウダー	牛乳 レモンケーキ	エネルギー(kcal) 570 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 19.0
3(火) ご飯 ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	米・きび砂糖・油・さつまいも	ぶり・油揚げ・味噌・牛乳	人参・切り干し大根・大根・玉葱・わかめ(乾燥)	だし用昆布・だし用かつお節・醤油・みりん	牛乳 ふかし芋	エネルギー(kcal) 549 たんぱく質(g) 19.0 脂質(g) 14.9
4・18(水) 栗ご飯 とり天 五色和え 味噌汁	もち米・米・栗・薄力粉・油・きび砂糖・じゃがいも・上白糖・バター	鶏肉・卵・味噌・かつお節・牛乳	生姜・大根・小松菜・もやし・人参・しめじ・ホールコーン缶・えのきたけ・さやえんどう・昆布	だし用昆布・だし用かつお節・みりん・食塩・醤油・酒・りんご酢	牛乳 プリン	エネルギー(kcal) 524 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 14.8
5・19(木) ロールパン 鮭とほうれん草のグラタン ミニトマト スティックきゅうり 干切り野菜の清まし汁	ロールパン・バター・薄力粉・油・春雨・米・もち米・きび砂糖・白ごま	牛乳・生鮭・パルメザンチーズ・味噌	玉葱・人参・マッシュルーム缶・ほうれん草・ミニトマト・きゅうり・大根・えのきたけ・さやいんげん	だし用昆布・だし用かつお節・食塩・醤油	牛乳 五平餅	エネルギー(kcal) 478 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 18.6
6・20(金) 炊き込みご飯 焼きししゃも 磯辺和え 味噌汁	米・里芋・バター・きび砂糖・油・春巻きの皮	油揚げ・ししゃも・味噌・牛乳	ごぼう・人参・しめじ・ほうれん草・キャベツ・大根・こねぎ・りんご・刻みのり	だし用昆布・だし用かつお節・醤油・食塩・みりん・シナモン	牛乳 春巻きのアップルパイ	エネルギー(kcal) 503 たんぱく質(g) 18.0 脂質(g) 15.1
7・21(土) けんちんうどん 煮豆	干しうどん・板こんにやく・きび砂糖・ドーナッツ	鶏肉・油揚げ・豆腐・いんげん豆(乾燥)・牛乳	ごぼう・人参・大根・ねぎ	だし用昆布・だし用かつお節・食塩・みりん・醤油	牛乳 ドーナッツ	エネルギー(kcal) 546 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 15.3
10・24(火) ハヤシライス ピクルス スープ	米・油・きび砂糖・バター・グラニュー糖・ホットケーキミックス	豚肉・牛乳・豆腐・卵・豆乳	玉葱・人参・マッシュルーム缶・かぶ・きゅうり・トマト・セロリー・レタス・ホールコーン缶	だし用昆布・だし用かつお節・ソース・ケチャップ・ハヤシルウ・食塩・りんご酢・醤油	牛乳 豆腐ドーナッツ	エネルギー(kcal) 562 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 18.9
11・25(水) ご飯 さんまの蒲焼き 根菜の鶏そぼろ 味噌汁	米・薄力粉・油・きび砂糖・里芋・焼き麩・ビーフン	さんま・鶏ひき肉・味噌・牛乳・豚肉	生姜・人参・ごぼう・大根・筍・かぶ・小松菜・にんにく・ねぎ・わかめ(乾燥)	だし用昆布・だし用かつお節・醤油・みりん・酒・食塩	牛乳 豚肉のフォー ※25(水)下記参照	エネルギー(kcal) 560 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 19.5
12・26(木) ご飯 チキンカツ 人参の甘煮 茹でブロッコリー アーサー汁	米・薄力粉・パン粉・油・きび砂糖・もち米	鶏肉・卵・豆腐・牛乳・あずき・きな粉	人参・ねぎ・あおさ・ブロッコリー	だし用昆布・だし用かつお節・こしょう・食塩・ソース・醤油	牛乳 2色おはぎ	エネルギー(kcal) 565 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 12.5
13・27(金) ご飯 餃子 人参しりしり 味噌汁	米・油・ごま油・餃子の皮・じゃがいも・食パン・バター	豚ひき肉・卵・ツナ缶・味噌・牛乳	キャベツ・ねぎ・にら・にんにく・人参・こねぎ・小松菜・しめじ・いちごジャム・生姜	だし用昆布・だし用かつお節・食塩・醤油・米酢・みりん	牛乳 ジャムバターサンド	エネルギー(kcal) 540 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 17.9
14・28(土) スパゲティミートソース スープ	スパゲティ・油・クローツサン	豚ひき肉・牛乳	玉葱・人参・セロリー・ホールトマト缶・かぶ・ピーマン	だし用昆布・だし用かつお節・食塩・ケチャップ・ソース・みりん・醤油	牛乳 クローツサン	エネルギー(kcal) 555 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 20.1
16(月) ピザ コールスロー スープ	強力粉・油・きび砂糖・マヨネーズ・上白糖	豚ひき肉・CHEDDARチーズ・牛乳・ヨーグルト	玉葱・人参・ピーマン・黄ピーマン・マッシュルーム・ホールトマト缶・キャベツ・ホールコーン缶・きゅうり・しめじ・さやいんげん・桃缶・パインアップル缶・みかん缶	だし用昆布・だし用かつお節・食塩・パン酵母・ケチャップ・りんご酢・醤油	牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー(kcal) 522 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 20.9
17・31(火) ご飯 秋色酢豚 花野菜サラダ スープ	米・片栗粉・さつまいも・油・きび砂糖・薄力粉	豚肉・牛乳・卵・ウインナー	玉葱・人参・しめじ・ピーマン・ブロッコリー・カリフラワー・白菜・もやし・キャベツ・わかめ(乾燥)・あおのり	だし用昆布・だし用かつお節・食塩・こしょう・酒・ケチャップ・醤油・米酢・りんご酢・ソース	牛乳 お好み焼き	エネルギー(kcal) 568 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 19.7
30(月) ピザ コールスロー スープ 果物	強力粉・油・きび砂糖・マヨネーズ・上白糖	豚ひき肉・CHEDDARチーズ・牛乳・ヨーグルト	玉葱・人参・ピーマン・黄ピーマン・マッシュルーム・ホールトマト缶・キャベツ・ホールコーン缶・きゅうり・しめじ・さやいんげん・桃缶・パインアップル缶・みかん缶・巨峰	だし用昆布・だし用かつお節・食塩・パン酵母・ケチャップ・りんご酢・醤油	牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー(kcal) 522 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 20.9

- ◎ 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
- ◎ 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。

※25日のおやつは、災害時を想定した炊き出し訓練を行います。
完了食は、ベビーフードを使用した献立になります。

★ヘルシー: 体の働きを助ける