



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		
4 ・ 18 (木) ご飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁	米・きび砂糖・油・じゃがいも・マヨネーズ・わらび粉	鶏肉・ロースハム・味噌・牛乳・かたくちいわし・きな粉	きゅうり・人参・玉葱・かぼちゃ・わかめ(乾燥)	醤油・みりん・食塩・酒・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 田作り わらび餅	エネルギー(kcal) 535 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 12.2
5 (金) カレーライス 三色サラダ スープ	米・油・じゃがいも・バター・薄力粉・きび砂糖・はるさめ	豚肉・たまご・牛乳	にんにく・生姜・玉葱・セロリー・人参・りんご・トマト・きゅうり・ホールコーン缶・きくらげ(乾)・せり・なす・かぶ・かぶ菜・だいこん菜	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 七草粥	エネルギー(kcal) 574 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 17.8
6 ・ 20 (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・デニッシュペストリー	鶏肉・油揚げ・豆腐・いんげんまめ(乾)・牛乳	ごぼう・人参・大根・ねぎ	食塩・みりん・醤油・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 デニッシュペストリー	エネルギー(kcal) 545 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 15.1
9 ・ 23 (火) ご飯 から揚げ ひじきサラダ 味噌汁	米・かたくち粉・はるさめ・油・きび砂糖・じゃがいも・さつまいも	鶏肉・ロースハム・味噌・牛乳	生姜・きゅうり・ミニトマト・しめじ・人参・ねぎ・さやいんげん・りんご・ひじき(乾燥)	酒・みりん・醤油・りんご酢・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 フルーツきんとん	エネルギー(kcal) 531 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 12.3
10 ・ 24 (水) ぶどうパン 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 千切り野菜のすまし汁	ぶどうパン・バター・薄力粉・油・はるさめ・ぎょうざの皮・じゃがいも	牛乳・生鮭・パルメザンチーズ・豚ひき肉	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	食塩・醤油・カレー粉・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 サモサ	エネルギー(kcal) 503 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 19.3
11 ・ 25 (木) ご飯 豚肉ロールの照り焼き なます風サラダ 味噌汁	米・きび砂糖・油・ごま油・じゃがいも・白玉粉	豚ロース肉・しらす干し・味噌・牛乳・あずき	人参・ごぼう・さやいんげん・生姜・大根・きゅうり・ねぎ・しめじ・わかめ(乾燥)	醤油・みりん・酒・食塩・りんご酢・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 お汁粉	エネルギー(kcal) 549 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 16.0
12 ・ 26 (金) ご飯 かじきと玉葱のケチャップ炒め かぼちゃサラダ 味噌汁	米・薄力粉・油・きび砂糖・上白糖・バター	かじき・味噌・牛乳・たまご	にんにく・人参・さやいんげん・ホールコーン缶・ホールトマト缶・かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・大根・たけのこ(水煮)・ねぎ・玉葱	食塩・酒・ケチャップ・醤油・ソース・みりん・りんご酢・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 プリン	エネルギー(kcal) 500 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 13.0
13 ・ 27 (土) みそタンメン ブロッコリーのごま風味和え	中華めん・油・ごま油・ドーナッツ・きび砂糖	豚肉・味噌・牛乳・かつお節	玉葱・人参・キャベツ・ほうれん草・ホールコーン缶・にんにく・生姜・ブロッコリー	食塩・酒・りんご酢・醤油・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 ドーナッツ	エネルギー(kcal) 467 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 17.7
15 ・ 29 (月) たご飯 さんまのから揚げ 小松菜の和え物 味噌汁	米・きび砂糖・かたくち粉・油・白ごま・上白糖・せんべい	まだこ・油揚げ・さんま・味噌・牛乳・スキムミルク・きな粉	しめじ・人参・生姜・小松菜・もやし・白菜・ねぎ・大根・刻みのり	醤油・酒・食塩・みりん・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 ミルク餅 せんべい	エネルギー(kcal) 617 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 22.1
16 ・ 30 (火) ご飯 みそ焼き肉 ごぼうとさつまいもサラダ すまし汁	米・ごま油・さつまいも・マヨネーズ・薄力粉・きび砂糖・バター	豚肉・味噌・豆腐・牛乳・スキムミルク・たまご・生クリーム	玉葱・ほうれん草・ごぼう・人参・ホールコーン缶・根みつば・えのきたけ・レモン汁	みりん・酒・醤油・食塩・ペーキングパウダー・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 レモンケーキ	エネルギー(kcal) 610 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 25.1
17 ・ 31 (水) ご飯 煮魚 根菜のそぼろ煮 味噌汁	米・きび砂糖・さといも・板こんにやく・かたくち粉・じゃがいも・バター・薄力粉・強力粉・黒ごま	かれい・鶏ひき肉・味噌・牛乳	生姜・ごぼう・人参・玉葱・しめじ・わかめ(乾燥)・さやえんどう・ほうれん草	醤油・みりん・酒・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 ごまクッキー	エネルギー(kcal) 502 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 13.2
19 (金) カレーライス 三色サラダ スープ 果物	米・油・じゃがいも・バター・薄力粉・きび砂糖・はるさめ・上白糖	豚肉・たまご・牛乳・ヨーグルト	にんにく・生姜・玉葱・セロリー・人参・りんご・トマト・きゅうり・ホールコーン缶・きくらげ(乾)・みかん・とうもろこし・いちごジャム	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 ポップコーン いちごジャムヨーグルト	エネルギー(kcal) 598 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 20.2
22 (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・米	豚ひき肉・チェダーチーズ・牛乳	玉葱・人参・青ピーマン・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・レタス・しめじ	食塩・パン酵母(乾燥)・ケチャップ・りんご酢・醤油・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 甘辛焼きおにぎり	エネルギー(kcal) 563 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 19.7

- ◎ 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。