



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 22 (月) 栗ご飯 鯖の西京焼き のり和え 根菜汁	もち米・米・栗・きび砂糖・ごま油・片栗粉・さつまいも・バター・薄力粉・アーモンド粉・黒ごま	さわら・味噌・鶏肉・油揚げ・牛乳・卵	きゅうり・人参・キャベツ・大根・ごぼう・葱・昆布・刻みのり	みりん・食塩・醤油・酒・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節・ベーキングパウダー	牛乳 さつまいものカップケーキ	エネルギー(kcal) 518 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 18.5
2 16 (火) ご飯 餃子 人参しりしり 味噌汁	米・油・ごま油・きょうざの皮・上白糖・バター	豚ひき肉・卵・ツナ缶・味噌・牛乳	キャベツ・葱・にんにく・人参・かぼちゃ・大根・玉葱・えのきたけ・さやいんげん・生姜	食塩・醤油・米酢・みりん・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 プリン	エネルギー(kcal) 554 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 17.7
3 17 (水) ご飯 メンチカツ コールスロー なめこ汁	米・パン粉・薄力粉・油・マヨネーズ・上白糖・わらび粉・きび砂糖	豚ひき肉・豆乳・卵・味噌・牛乳・きな粉	玉葱・キャベツ・人参・ホールコーン缶・きゅうり・なめこ・ほうれん草・葱	食塩・こしょう・ソース・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 わらび餅	エネルギー(kcal) 576 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 18.1
4 18 (木) 中華丼 ブロッコリーのかりかりサラダ 春雨スープ	米・油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・スパゲッティ・マヨネーズ	鶏肉・蒸しわかめ・ごちりめんじゃこ・牛乳・卵	玉葱・人参・筍・白菜・きくらげ(乾燥)・チンゲン菜・ブロッコリー・キャベツ・こねぎ・しめじ・きゅうり・トマト	食塩・酒・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節・こしょう・りんご酢・ケチャップ	牛乳 スパゲティオーロラソース	エネルギー(kcal) 522 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 15.1
5 19 (金) きのこご飯 鯖の塩麹焼き 茄子とピーマンの味噌炒め すまし汁	米・きび砂糖・油・焼きふ・さつまいも	鶏肉・まさば・味噌・牛乳	生椎茸・しめじ・人参・茄子・ピーマン・葱・根みつば	醤油・酒・食塩・塩麹・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 ふかし芋	エネルギー(kcal) 528 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 11.2
6 20 (土) けんちんうどん 煮豆	干しうどん・板こんにゃく・きび砂糖・クッキー	鶏肉・油揚げ・豆腐・いんげんまめ(乾燥)・牛乳	ごぼう・人参・大根・葱・ブルーベリー	食塩・醤油・みりん・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 クッキー プルーン	エネルギー(kcal) 544 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 15.1
9 (火) ピザ 醤油フレンチ ペーザンヌスープ	強力粉・油・きび砂糖・じゃがいも・かたくり粉・バター	豚ひき肉・チーズ・焼き竹輪・ベーコン・牛乳	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・小松菜・キャベツ・セロリー・パセリ・焼き海苔	パン酵母(乾燥)・食塩・ケチャップ・りんご酢・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 磯部いも餅	エネルギー(kcal) 550 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 20.5
10 24 (水) ご飯 天ぷら 酢の物 味噌汁	米・さつまいも・薄力粉・油・きび砂糖・食パン・バター	しばえび・卵・味噌・牛乳・しらす干し	れんこん・人参・キャベツ・きゅうり・さやえんどう・生椎茸・大根・わかめ(乾燥)・青のり	醤油・みりん・食塩・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 しらすトースト	エネルギー(kcal) 528 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 14.2
11 25 (木) きのこカレー トマトのマリネ かぶのスープ	米・じゃがいも・油・バター・薄力粉・きび砂糖・上白糖	豚肉・ベーコン・ヨーグルト・牛乳・寒天・ゼラチン	エリンギ・しめじ・まいたけ・玉葱・人参・にんにく・セロリー・りんご酢・トマト・パプリカ・ホールコーン缶・かぶ・オレンジジュース・もも缶・生姜	食塩・ソース・ケチャップ・醤油・カレー粉・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節	オレンジジュース ヨーグルトゼリー	エネルギー(kcal) 543 たんぱく質(g) 17.0 脂質(g) 15.3
12 26 (金) ご飯 さんまの蒲焼き 白菜と柿のサラダ 太平燕	米・片栗粉・油・きび砂糖・春雨・強力粉・薄力粉・バター・ごま油	さんま・豚肉・牛乳・豚ひき肉	生薑・きゅうり・白菜・にんにく・干し椎茸・人参・筍・玉葱・もやし・葱・柿	醤油・みりん・りんご酢・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節・酒・パン酵母(乾燥)・ベーキングパウダー	牛乳 肉まん	エネルギー(kcal) 582 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 21.4
13 27 (土) スパゲティミートソース スープ	スパゲッティ・油・じゃがいも・ドーナッツ	豚ひき肉・ベーコン・牛乳	玉葱・人参・セロリー・ホールトマト缶・しめじ・キャベツ・こねぎ	食塩・ケチャップ・ソース・みりん・醤油・こしょう・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 ドーナッツ	エネルギー(kcal) 539 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 18.8
15 29 (月) ご飯 ひじき入り豆腐バーグ味噌あん れんこんサラダ 千切り野菜のすまし汁	米・片栗粉・油・きび砂糖・マヨネーズ・春雨・上新粉・やまといも	豆腐・鶏ひき肉・卵・味噌・ローズハム・牛乳	玉葱・人参・れんこん・きゅうり・さやいんげん・大根・えのきたけ・ひじき(乾燥)	食塩・酒・みりん・りんご酢・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節・ベーキングパウダー	牛乳 かるかん	エネルギー(kcal) 505 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 12.7
30 (火) ご飯 鮭のチャンチャン焼き 青のり粉ふき芋 ミニトマト 吉野汁	米・きび砂糖・バター・油・じゃがいも・片栗粉・さつまいも・上白糖	生鮭・味噌・牛乳・卵	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・ミニトマト・ごぼう・葱・生椎茸・大根・小松菜・青のり	酒・醤油・みりん・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 スイートポテト	エネルギー(kcal) 529 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 12.4
31 (水) サンドイッチ クリームシチュー 花野菜サラダ	食パン・バター・マヨネーズ・油・じゃがいも・薄力粉・きび砂糖・米	ツナ缶・鶏肉・スキムミルク・牛乳・油揚げ	りんごジャム・きゅうり・玉葱・人参・ブロッコリー・カリフラワー・ひじき(乾燥)	食塩・こしょう・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節・醤油・みりん	牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー(kcal) 550 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 19.7
23 (火) ピザ 醤油フレンチ ペーザンヌスープ 果物	強力粉・油・きび砂糖・じゃがいも・片栗粉・バター	豚ひき肉・チーズ・焼き竹輪・ベーコン・牛乳	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・小松菜・キャベツ・セロリー・パセリ・焼き海苔・ぶどう	パン酵母(乾燥)・食塩・ケチャップ・りんご酢・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 磯部いも餅	エネルギー(kcal) 550 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 20.5

- ◎ 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。