



	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 ・ 15 (土)	あんかけ焼きそば スープ	蒸し中華めん・油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・クロワッサン	豚肉・蒸しかまぼこ・牛乳	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・チンゲン菜・葱・きくらげ(乾燥)	醤油・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 クロワッサン	エネルギー(kcal) 466 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 19.0
3 ・ 17 (月)	冬野菜カレー ブロッコリーとかぶのサラダ キャベツとトマトのスープ	米・油・里芋・バター・薄力粉・マヨネーズ・米粉クッキー	鶏肉・ベーコン・牛乳	にんにく・生姜・玉葱・大根・人参・セロリ・りんご・ブロッコリー・かぶ・ホールコーン缶・トマト・キャベツ	食塩・ソース・ケチャップ・醤油・カレー粉・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 りんご 米粉クッキー	エネルギー(kcal) 537 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 17.9
4 ・ 18 (火)	ご飯 鶏団子と大根の煮物 チンゲン菜のじゃこ和え 味噌汁	米・片栗粉・きび砂糖・ごま油・強力粉・薄力粉・バター・パン酵母(乾燥)	鶏ひき肉・生揚げ・味噌・ちりめんじゃこ・牛乳・こしあん	葱・大根・チンゲン菜・人参・しめじ・白菜・かぶ・生姜	醤油・みりん・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 あんまん	エネルギー(kcal) 533 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 13.8
5 ・ 19 (水)	ご飯 豚肉の生姜焼き さつまいもサラダ なめこ汁	米・きび砂糖・油・さつまいも・バター	豚ロース肉・プロセスチーズ・味噌・牛乳	玉葱・人参・生姜・さやいんげん・ホールコーン缶・大根・なめこ・ほうれん草・プルーン・とうもろこし	醤油・みりん・酒・りんご酢・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 プルーン ポップコーン	エネルギー(kcal) 492 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 18.5
6 ・ 20 (木)	ご飯 ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 清まし汁	米・きび砂糖・油・焼き麩・ピーマン	ぶり・油揚げ・牛乳・豚肉	人参・切り干しだいこん・根みつば・生椎茸・にんにく・生姜・葱・わかめ(乾燥)	醤油・みりん・食塩・酒・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 豚肉のフォー	エネルギー(kcal) 502 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 15.6
7 (金)	ご飯 野菜入りメンチカツ ポテトサラダ ミニトマト 千切り野菜のすまし汁	米・パン粉・薄力粉・油・じゃがいも・マヨネーズ・春雨・上白糖	豚ひき肉・豆乳・卵・ロースハム・ヨーグルト	玉葱・れんこん・人参・きゅうり・ミニトマト・大根・えのきたけ・さやいんげん・りんごジュース・いちごジャム	食塩・こしょう・ソース・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節	りんごジュース いちごヨーグルト	エネルギー(kcal) 539 たんぱく質(g) 17.0 脂質(g) 16.6
8 ・ 22 (土)	焼き鶏井 味噌汁	米・きび砂糖・油・片栗粉・里芋・カステラ	鶏肉・味噌・牛乳	葱・人参・生椎茸・さやいんげん・さやえんどう	酒・みりん・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 カステラ	エネルギー(kcal) 434 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 9.2
10 (月)	ご飯 煮魚 白菜とりんごのゆずサラダ のっぺい汁	米・きび砂糖・油・里芋・片栗粉・ロールパン	かれい・油揚げ・牛乳・ウインナー	生姜・白菜・りんご・ゆず・大根・人参・葱・ごぼう・キャベツ	醤油・みりん・酒・食塩・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節・ケチャップ	牛乳 ホットドッグ	エネルギー(kcal) 527 たんぱく質(g) 24.0 脂質(g) 16.0
11 ・ 25 (火)	ご飯 ハンバーグデミグラスソース 茹でブロッコリー 人参の甘煮 スープ	米・油・パン粉・きび砂糖・薄力粉・ハヤシシルウ	牛乳・卵・豚ひき肉・卵・豆乳・生クリーム	玉葱・しめじ・エリンギ・ブロッコリー・人参・ホールコーン缶・かぶ・キャベツ・パセリ	食塩・ソース・ケチャップ・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 シフォンケーキ 生クリーム添え	エネルギー(kcal) 609 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 24.8
12 ・ 26 (水)	ご飯 ささみのパン粉焼き かぼちゃサラダ たまごスープ	米・パン粉・油・きび砂糖・もち米・白ごま	鶏ささ身・卵・牛乳・味噌	パセリ・かぼちゃ・さやいんげん・赤ピーマン・玉葱・人参・こねぎ・しめじ	食塩・カレー粉・酒・りんご酢・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 五平餅	エネルギー(kcal) 516 たんぱく質(g) 25.0 脂質(g) 8.8
13 ・ 27 (木)	ご飯 鮭の南部焼き 小松菜の醤油炒め 味噌汁	米・黒ごま・油・米粉・片栗粉・アーモンド粉・きび砂糖	生鮭・焼き竹輪・味噌・牛乳	小松菜・人参・ごぼう・大根・生椎茸・かぼちゃ	醤油・みりん・酒・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 かぼちゃのクッキー	エネルギー(kcal) 493 たんぱく質(g) 19.0 脂質(g) 17.7
14 ・ 28 (金)	菜めし 芋煮 もやしのごま酢和え 味噌汁	米・油・里芋・板こんにゃく・きび砂糖・すりごま(白)・バター・油・春巻きの皮	豚肉・味噌・牛乳	小松菜・ごぼう・葱・しめじ・人参・もやし・きゅうり・茄子・りんご	食塩・醤油・みりん・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節・シナモン	牛乳 春巻きのアップルパイ	エネルギー(kcal) 543 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 17.2
21 (金)	ご飯 野菜入りメンチカツ ポテトサラダ ミニトマト 千切り野菜のすまし汁 果物	米・パン粉・薄力粉・油・じゃがいも・マヨネーズ・春雨・上白糖	豚ひき肉・豆乳・卵・ロースハム・ヨーグルト	玉葱・れんこん・人参・きゅうり・ミニトマト・大根・えのきたけ・さやいんげん・りんごジュース・いちごジャム・みかん	食塩・こしょう・ソース・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節	りんごジュース いちごヨーグルト	エネルギー(kcal) 539 たんぱく質(g) 17.0 脂質(g) 16.6

◎ 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。