



	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 (月)	グリーンピースご飯 魚の野菜あんかけ かぶときゅうりの浅漬け 新玉葱とアスパラのスープ	米・薄力粉・油・きび砂糖・片栗粉・上白糖	めかじき・牛乳	グリーンピース・人参・玉葱・生椎茸・さやえんどう・生姜・かぶ・きゅうり・アスパラガス・えのきたけ・オレンジジュース・ぶどうジュース・寒天	食塩・酒・こしょう・醤油・みりん・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節・水	牛乳 2色ゼリー	エネルギー(kcal) 431 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 9.0
2 ・ 16 (火)	ご飯 春キャベツ入りハンバーグ マカロニフレンチ 味噌汁	米・油・パン粉(乾燥)・マカロニ・きび砂糖・バター・焼き麩・グラニュー糖	牛乳・卵・豚ひき肉・ロースハム・味噌	玉葱・キャベツ・きゅうり・人参・かぼちゃ・ごぼう・さやいんげん・わかめ(乾燥)	食塩・ナツメグ・ソース・ケチャップ・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 麩のシュガークッキー	エネルギー(kcal) 551 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 19.4
3 ・ 17 (水)	ロールパン 白身魚のタンドリー風 ほうれん草ソテー コンスープ	ロールパン・油・片栗粉・もち米・米・黒ごま	かれい・ヨーグルト・ベーコン・牛乳・生クリーム・ささげ(乾燥)	にんにく・生姜・ほうれん草・人参・玉葱・エリンギ・クリームコーン缶・パセリ	カレー粉・ケチャップ・醤油・食塩・こしょう	牛乳 赤飯おにぎり	エネルギー(kcal) 576 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 20.3
4 (木)	ごま塩ご飯 から揚げ ポテトサラダ かぶとベーコンのスープ	米・黒ごま・片栗粉・油・じゃがいも・マヨネーズ・薄力粉	鶏肉・ロースハム・ベーコン	生姜・きゅうり・人参・玉葱・かぶ・キャベツ・りんごジュース・ほうれん草	食塩・酒・みりん・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節・水・ベーキングパウダー	りんごジュース 野菜入りクラッカー	エネルギー(kcal) 555 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 17.1
5 ・ 19 (金)	スパゲティミートソース ひよこ豆サラダ レタススープ	スパゲティ・油・きび砂糖・ご飯・黒ごま	豚ひき肉・ひよこ豆(乾燥)・プロセスチーズ・牛乳・桜えび	玉葱・人参・セロリー・ホールトマト缶・きゅうり・レタス・赤ピーマン・しめじ・ホールコーン缶・青のり	食塩・ケチャップ・ソース・みりん・醤油・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 おこげせんべい	エネルギー(kcal) 546 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 15.8
6 ・ 20 (土)	けんちんうどん 煮豆	干しうどん(乾燥)・板こんにやく・きび砂糖・クロワッサン	鶏肉・油揚げ・焼き豆腐・いんげん豆(乾燥)・牛乳	ごぼう・人参・大根・葱	食塩・みりん・醤油・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) 560 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 16.9
8 ・ 22 (月)	ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーのおかか煮浸し 吉野汁	米・きび砂糖・油・片栗粉・薄力粉・バター	生鮭・かつお節・豆腐・牛乳・味噌	ブロッコリー・人参・大根・ごぼう・小松菜	みりん・酒・醤油・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節・ココア	牛乳 ショートブレッド	エネルギー(kcal) 526 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 17.8
9 ・ 23 (火)	ご飯 鶏肉の胡麻マヨ焼き カラフルピーマン炒め 味噌汁	米・ごま油・きび砂糖・マヨネーズ・白ごま・油・じゃがいも・強力粉・バター	鶏肉・ツナ缶・味噌・牛乳	にんにく・生姜・葱・スナップえんどう・赤ピーマン・黄ピーマン・ピーマン・玉葱・大根・人参・ほうれん草・バジル	醤油・食塩・こしょう・出汁用昆布・出汁用かつお節・パン酵母(乾燥)	牛乳 バジルパン	エネルギー(kcal) 430 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 10.2
10 ・ 24 (水)	ご飯 トンカツ 茹で野菜 くしトマト 千切り野菜の清まし汁	米・薄力粉・パン粉(乾燥)・油・春雨(乾燥)・白玉粉・きび砂糖・片栗粉	豚肉・卵・牛乳	キャベツ・人参・トマト・大根・えのきたけ・さやいんげん	食塩・こしょう・ソース・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節・水	牛乳 みたらし団子	エネルギー(kcal) 522 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 15.8
11 ・ 25 (木)	雑穀ご飯 鱈の照り焼き 春野菜のうま煮 あさり汁	米・雑穀米・きび砂糖・油・片栗粉・じゃがいも・薄力粉・上白糖・強力粉	鱈・あさり・味噌・牛乳	玉葱・人参・さやえんどう・筍・大根・葱・いちご	食塩・みりん・醤油・酒・出汁用昆布・出汁用かつお節・ベーキングパウダー	牛乳 いちごのカップケーキ	エネルギー(kcal) 550 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 17.5
12 ・ 26 (金)	たけのこご飯 豆腐の松風焼き 酢のもの すまし汁	米・パン粉(乾燥)・きび砂糖・白ごま・油・米粉・片栗粉・アーモンド粉	油揚げ・鶏ひき肉・豆腐・豆乳・卵・味噌・牛乳	筍・人参・しめじ・葱・玉葱・キャベツ・きゅうり・根みつば・生椎茸・かぼちゃ・わかめ(乾燥)・みかん缶	醤油・酒・みりん・食塩・りんご酢・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) 562 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 20.8
13 ・ 27 (土)	焼き鶏丼 味噌汁	米・きび砂糖・油・片栗粉・里芋・あんぱん	鶏肉・味噌・牛乳	葱・人参・さやえんどう・玉葱・大根・こねぎん	酒・みりん・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 あんぱん	エネルギー(kcal) 468 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 9.3
18 (木)	ごま塩ご飯 から揚げ ポテトサラダ かぶとベーコンのスープ 果物	米・黒ごま・片栗粉・油・じゃがいも・マヨネーズ・薄力粉	鶏肉・ロースハム・ベーコン	生姜・きゅうり・人参・玉葱・かぶ・キャベツ・りんごジュース・ほうれん草・ネーブル	食塩・酒・みりん・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節・水・ベーキングパウダー	りんごジュース 野菜入りクラッカー	エネルギー(kcal) 555 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 17.1

◎ 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。

