



	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			
7 (火) ・ 20 (月)	ご飯 豆腐のカレー煮 ナムル 味噌汁	米・油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・薄力粉・バター	豆腐・豚肉・味噌・牛乳・卵	玉葱・小松菜・きくらげ(乾燥)・にんにく・生姜・チンゲンツアイ・人参・もやし・かぼちゃ・わかめ(乾燥)	醤油・酒・カレー粉・食塩・こしょう・出汁用昆布・出汁用かつお節・出汁用煮干し・ベーキングパウダー・ココア	牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	572 23.1 20.1
8 ・ 22 (水)	ご飯 あじフライ たけのこと落の煮物 味噌汁	米・薄力粉・パン粉(乾燥)・油・糸こんにゃく・きび砂糖・わらび粉	あじ・卵・油揚げ・味噌・牛乳・きな粉	たけのこ・ふき・ねぎ・キャベツ・生椎茸・そらまめ	食塩・こしょう・ソース・ケチャップ・出汁用かつお節・出汁用昆布・酒・醤油・みりん・出汁用煮干し・水	牛乳 そら豆 わらび餅	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	487 20.7 12.4
9 ・ 23 (木)	深川めし 春野菜の干草焼き お浸し 味噌汁	米・きび砂糖・じゃがいも・油・バター・薄力粉	あさり・鶏ひき肉・卵・かつお節・豆腐・味噌・牛乳・あずき(乾燥)	ごぼう・人参・生姜・さやいんげん・玉葱・さやえんどう・ほうれん草・白菜・しめじ・わかめ(乾燥)	醤油・酒・みりん・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節・出汁用煮干し・抹茶・ベーキングパウダー	牛乳 抹茶と小豆の パウンドケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	530 17.6 17.9
10 ・ 24 (金)	ご飯 豚肉ロールの照り焼き 豆腐とじゃこの和え物 味噌汁	米・ごま油・きび砂糖・じゃがいも・上白糖	豚ロース肉・豆腐・ちりめんじゃこ・味噌・牛乳・ヨーグルト	人参・ごぼう・さやいんげん・生姜・葱・えのきたけ・生わかめ・もも缶・パインアップル缶・みかん缶	醤油・みりん・酒・出汁用昆布・出汁用かつお節・りんご酢・出汁用煮干し	牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	477 22.0 15.1
11 ・ 25 (土)	ほうとう 昆布和え	干しうどん(乾燥)・クッキー	鶏肉・油揚げ・味噌・牛乳	ごぼう・かぼちゃ・こねぎ・キャベツ・人参・きゅうり・塩昆布・ブルー	醤油・酒・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 クッキー ブルー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	464 16.5 13.5
13 ・ 27 (月)	ビビンバ丼 キャベツと桜エビの甘酢和え 味噌汁	米・油・きび砂糖・ごま油・白ごま・ぎょうざの皮・じゃがいも	豚ひき肉・さくらえび(素干し)・味噌・牛乳	人参・もやし・ほうれん草・キャベツ・カリフラワー・ごぼう・玉葱・さやえんどう・干し椎茸	醤油・りんご酢・食塩・出汁用煮干し・カレー粉	牛乳 サモサ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	489 20.0 16.3
14 ・ 28 (火)	ロールパン マカロニグラタン フレンチサラダ ペーザンヌスープ	ロールパン・バター・薄力粉・油・マカロニ・きび砂糖・米・もち米・白ごま	牛乳・ウインナー・パルメザンチーズ・ベーコン・味噌	玉葱・人参・マッシュルーム缶・フロコリー・キャベツ・きゅうり・みかん缶・セロリー・パセリ	食塩・りんご酢・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節・水	牛乳 五平餅	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	649 21.2 27.9
15 ・ 29 (水)	人参ピラフ 鶏肉の香草焼き ブロッコリーとかぶのサラダ スープ	米・油・バター・マヨネーズ・さつまいも・バター・上白糖	むきえび・鶏肉・牛乳・卵	人参・玉葱・マッシュルーム缶・さやいんげん・バジル・フロコリー・かぶ・ホールコーン缶・レタス・もやし・しめじ	食塩・こしょう・酒・醤油・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) たんぱく質(g) 脂質(g)	518 21.7 14.3
16 ・ 30 (木)	ご飯 回鍋肉 きゅうりと竹輪の中華和え スープ	米・油・きび砂糖・ごま油・すりごま・パイ皮	豚肉・味噌・焼き竹輪・牛乳	キャベツ・ピーマン・葱・人参・にんにく・生姜・きゅうり・しめじ・チンゲンツアイ・玉葱・白菜	酒・醤油・りんご酢・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節・シナモン	牛乳 シナモンシュガーパイ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	487 18.5 19.9
17 ・ 31 (金)	ご飯 たけのこ団子 五色和え 味噌汁	米・きび砂糖・片栗粉・油・糸こんにゃく・薄力粉・バター	鶏ひき肉・かつお節・豆腐・味噌・牛乳・パルメザンチーズ	たけのこ・フロコリー・人参・玉葱・ごぼう・小松菜・もやし・しめじ・ホールコーン缶・バジル	食塩・醤油・出汁用煮干し・水	牛乳 チーズとバジルの クラッカー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	580 20.8 20.2
18 (土)	和風スパゲティ ぐずし豆腐のスープ	スパゲティ・油・デニッシュペストリー	豚肉・豆腐・牛乳	人参・玉葱・しめじ・マッシュルーム缶・なす・ほうれん草・えのきたけ・にら	食塩・醤油・酒・こしょう・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 デニッシュペストリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	462 18.6 15.6
21 (火)	ナン キーマカレー 春雨ひじきサラダ スープ 果物	強力粉・きび砂糖・油・春雨(乾燥)・上白糖	ヨーグルト・牛乳・豚ひき肉・ツナ缶	玉葱・ホールトマト缶・セロリー・赤ピーマン・ピーマン・パセリ・人参・にんにく・生姜・きゅうり・ミニトマト・寒天・さくらんぼ・ひじき(乾燥)・えのきたけ・さやいんげん・りんごジュース・桃缶・みかん缶	パン酵母(乾燥)・ベーキングパウダー・水・食塩・こしょう・カレー粉・ソース・ケチャップ・醤油・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 きらきらゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	523 22.0 17.2

◎ 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。

