



	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 (土)	豚丼 味噌汁	米・油・白滝・きび砂糖 ・メロンパン	豚肩ロース・豆腐・味 噌・牛乳	玉葱・なめこ・小松菜・ 葱・人参	醤油・みりん・酒・出汁 用昆布・出汁用かつお 節・出汁用煮干し	牛乳 メロンパン	エネルギー(kcal) 388 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 13.0
3 ・ 17 (月)	ご飯 さばの香味焼き きゅうりの味噌おかか和え くしトマト けんちん汁	米・ごま油・板こんにゃ く・米粉・きび砂糖・パ ター・油・グラニュー糖	さば・味噌・かつお節・ 豆腐・牛乳	にんにく・こねぎ・きゅう り・トマト・ごぼう・人参・ 大根・生姜	酒・みりん・醤油・食塩・ 出汁用昆布・出汁用か つお節・ベーキングパウ ダー	牛乳 米粉と豆腐のドーナツ	エネルギー(kcal) 528 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 18.4
4 ・ 18 (火)	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め ブロッコリーのツナ和え 糸切り野菜のスープ	米・きび砂糖・油・じゃ がいも・春雨(乾燥)・上 白糖	豚肉・生揚げ・味噌・ ツナ缶・牛乳	にんにく・生姜・キャベ ツ・人参・もやし・しめ じ・ブロッコリー・大根・ さやいんげん・みかん 缶・もも缶・パインアッ プル缶・寒天	みりん・醤油・酒・食塩・ 出汁用昆布・出汁用か つお節	牛乳 杏仁豆腐	エネルギー(kcal) 488 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 14.2
5 (水)	枝豆ご飯 春巻き 凉拌三絲 かきたま汁	米・春雨(乾燥)・きび砂 糖・ごま油・片栗粉・春 巻きの皮・薄力粉・油・ すりごま(白)・食パン	豚肉・ロースハム・卵・ 牛乳・きな粉・スキムミ ルク	えだまめ・生姜・玉葱・ たけのこ(水煮)・にら・ きゅうり・人参・葱・チ ンゲンツアイ・きくらげ(乾 燥)	こしょう・りんご酢・食 塩・醤油・出汁用昆布・ 出汁用かつお節	牛乳 きなこクリームサンド	エネルギー(kcal) 570 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 18.2
6 ・ 20 (木)	ご飯 かじきの塩麴焼き なすのそぼろ煮 味噌汁	米・油・きび砂糖・片栗 粉・じゃがいも・薄力粉	めかじき・鶏ひき肉・ 味噌・牛乳・パルメザ ンチーズ	生姜・なす・ピーマン・ 赤ピーマン・小松菜・人 参・まいたけ・大根	塩麴・酒・醤油・みりん・ 出汁用昆布・出汁用か つお節・出汁用煮干し	牛乳 じゃがいも焼きだんご	エネルギー(kcal) 486 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 10.8
7 ・ 21 (金)	雑穀ご飯 鶏肉のレモン焼き ブロッコリーとひじきのマヨネーズ和え ペーザンヌスープ	米・雑穀米・油・マヨ ネーズ・きび砂糖・白ご ま	鶏もも肉・ベーコン・牛 乳・かつお節	レモン・ブロッコリー・人 参・ホールコーン缶・玉 葱・キャベツ・セロリー・ パセリ・ひじき(乾燥)	食塩・醤油・酒・出汁用 昆布・出汁用かつお節	牛乳 手作りふりかけおにぎり	エネルギー(kcal) 483 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 12.0
8 ・ 22 (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・ あんパン	豚肉・蒸しかまぼこ・ 牛乳	キャベツ・玉葱・人参・ ピーマン・チンゲンツア イ・しめじ・赤ピーマン	醤油・食塩・出汁用昆 布・出汁用かつお節	牛乳 あんパン	エネルギー(kcal) 432 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 13.3
10 ・ 24 (月)	梅ご飯 かきあげ 野菜の甘酢和え 味噌汁	米・白ごま・薄力粉・ 油・きび砂糖・じゃがい も・バター・上白糖	むきえび・卵・味噌・牛 乳	玉葱・人参・アスパラガ ス・キャベツ・きゅうり・ 葱・もやし・しめじ・かほ ちや・梅干し	食塩・醤油・みりん・水・ りんご酢・出汁用昆布・ 出汁用かつお節・出汁 用に干し	牛乳 スイートパンプキン	エネルギー(kcal) 526 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 14.2
11 ・ 25 (火)	ぶどうパン ミートローフ マカロニサラダ レタススープ	ぶどうパン・油・パン粉 (乾燥)・マカロニ・マヨ ネーズ・もち米・米・き び砂糖	豚ひき肉・豆乳・卵・ ロースハム・ベーコン・ 牛乳・あずき(乾燥)・ きな粉	玉葱・さやいんげん・ 人参・ホールコーン缶・ きゅうり・レタス・トマト	食塩・ケチャップ・ソー ス・醤油・出汁用昆布・ 出汁用かつお節	牛乳 2色おはぎ	エネルギー(kcal) 643 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 23.2
12 ・ 26 (水)	ご飯 魚のみそ焼き かぼちゃサラダ アーサー汁	米・きび砂糖・油・パ ター・パイ皮	さわら・味噌・豆腐・牛 乳・卵	にんにく・ごぼう・人参・ 葱・かぼちゃ・さやいん げん・赤ピーマン・りん ご・あおさ	醤油・酒・みりん・りんご 酢・食塩・出汁用昆布・ 出汁用かつお節・シナ モン	牛乳 アップルパイ	エネルギー(kcal) 567 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 20.9
13 ・ 27 (木)	味噌タンメン シャーレン豆腐 きゅうりとえのきのごま酢和え	中華めん・油・ごま油・ 片栗粉・きび砂糖・白 ごま・白玉粉・上白糖	豚肉・味噌・鶏肉・む きえび・豆腐・牛乳	人参・キャベツ・にら・ やし・葱・ホールコーン 缶・にんにく・生姜・生 椎茸・チンゲンツアイ・ きゅうり・えのきたけ・も も缶・みかん缶	食塩・酒・みりん・醤油・ 水・りんご酢・出汁用昆 布・出汁用かつお節	牛乳 フルーツ白玉	エネルギー(kcal) 505 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 11.9
14 ・ 28 (金)	ご飯 ピーマンの肉づめ ころころ揚げ 糸こんとごぼう汁	米・薄力粉・パン粉(乾 燥)・さつまいも・油・糸 こんにゃく・上新粉・き び砂糖・やまといも	卵・豚ひき肉・鶏肉・ 牛乳	ピーマン・玉葱・人参・ さやいんげん・ホール コーン缶・ごぼう・小松 菜	ナツメグ・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 かるかん	エネルギー(kcal) 573 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 15.8
15 ・ 29 (土)	スパゲティラトウイユ かき玉スープ	スパゲティ・油・きび 砂糖・片栗粉・デニッ シュペストリー	鶏肉・ベーコン・卵・牛 乳	玉葱・なす・ズッキー ニ・赤ピーマン・黄ピー マン・マッシュルーム・ セロリー・にんにく・ ホールトマト缶・アスパ ラガス・えのきたけ	ケチャップ・食塩・醤油・ 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) 452 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 15.0
19 (水)	枝豆ご飯 春巻き 凉拌三絲 かきたま汁 果物	米・春雨(乾燥)・きび砂 糖・ごま油・片栗粉・春 巻きの皮・薄力粉・油・ すりごま(白)・食パン	豚肉・ロースハム・卵・ 牛乳・きな粉・スキムミ ルク	えだまめ・生姜・玉葱・ たけのこ(水煮)・にら・ きゅうり・人参・葱・チ ンゲンツアイ・きくらげ(乾 燥)・メロン	こしょう・りんご酢・食 塩・醤油・出汁用昆布・ 出汁用かつお節	牛乳 きなこクリームサンド	エネルギー(kcal) 570 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 18.2

