



	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 ・ 29 (月)	ご飯 かじきのスタミナ焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌けんちん	米・きび砂糖・油・片栗粉・板こんにやく・食パン・バター	めかじき・味噌・鶏ひき肉・豆腐・牛乳・しらす干し	にんにく・冬瓜・枝豆・大根・人参・ごぼう・葱・青のり	みりん・醤油・食塩・酒・出汁用かつお節・出汁用昆布・出汁用煮干し	牛乳 しらすトースト	エネルギー(kcal) 535 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 16.7
2 ・ 16 (火)	夏野菜カレー トマトのマリネ スープ	米・油・バター・薄力粉・きび砂糖	豚肉・牛乳	にんにく・生姜・玉葱・セロリー・人参・かぼちゃ・ズッキーニ・トマト・パジル・さやいんげん・えのきたけ・キャベツ・とうもろこし	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	牛乳 茹でとうもろこし	エネルギー(kcal) 590 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 17.9
3 ・ 17 (水)	ご飯 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ 味噌汁	米・油・きび砂糖・薄力粉・強力粉・バター	豚肩ロース肉・油揚げ・味噌・牛乳・豆乳	玉葱・人参・生姜・ごぼう・ホールコーン缶・きゅうり・小松菜・葱・かぶ・いちごジャム	醤油・酒・りんご酢・食塩・ベーキングパウダー・出汁用煮干し	牛乳 豆乳スコーン	エネルギー(kcal) 611 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 23.8
4 ・ 18 (木)	ご飯 鮭の南蛮づけ 青のり粉ふき芋 沢煮椀	米・片栗粉・油・きび砂糖・じゃがいも・上白糖	鮭・豚肉・牛乳・カルピス	玉葱・人参・赤ピーマン・黄ピーマン・ごぼう・たけのこ・水菜・えのきたけ・青のり・寒天・みかん缶	食塩・こしょう・醤油・りんご酢・みりん・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 カルピスゼリー	エネルギー(kcal) 496 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 15.6
5 ・ 19 (金)	ご飯 豚肉の梅焼き ズッキーニソテー 味噌汁	米・油・きび砂糖・そうめん・ひやむぎ(乾燥)	豚肩ロース肉・油揚げ・味噌・牛乳・卵	ズッキーニ・玉葱・人参・もやし・かぼちゃ・ごぼう・大根・きゅうり・梅干し・わかめ(乾燥)	こしょう・酒・みりん・醤油・食塩・出汁用煮干し・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 カラフルソーメン	エネルギー(kcal) 524 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 15.3
6 ・ 20 (土)	ほうとう 梅和え	干しうどん(乾燥)・きび砂糖・クロワッサン	鶏肉・油揚げ・味噌・牛乳	ごぼう・かぼちゃ・こねぎ・キャベツ・もやし・きゅうり・梅干し	酒・醤油・りんご酢・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) 488 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 15.7
8 ・ 22 (月)	ロールパン 白身魚のローズマリー風味 ほうれん草ソテー スープ	ロールパン・片栗粉・油・じゃがいも・米・きび砂糖	白身魚・ベーコン・牛乳・豚ひき肉	ローズマリー・にんにく・レモン・ホールコーン缶・ほうれん草・エリンギ・玉葱・人参・キャベツ・パセリ・ごぼう・しめじ・さやえんどう	食塩・こしょう・酒・醤油・みりん・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 豚五目おにぎり	エネルギー(kcal) 473 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 14.3
9 ・ 23 (火)	ごま塩ご飯 千草焼き 大根サラダ 味噌汁	米・黒ごま・じゃがいも・油・きび砂糖・パイ皮・グラニュー糖	鶏ひき肉・卵・ロースハム・味噌・牛乳	人参・玉葱・さやえんどう・大根・きゅうり・ミニトマト・なめこ・茄子・葱・かぼちゃ	食塩・醤油・みりん・りんご酢・シナモン・出汁用煮干し	牛乳 ロールパイ	エネルギー(kcal) 599 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 25.7
10 ・ 24 (水)	ご飯 コーンと塩麩のとり天 ブロッコリーのごま和え 冬瓜ともずくのスープ	米・薄力粉・油・すりごま(白)・きび砂糖・上白糖	鶏肉・卵・牛乳・あずき	クリームコーン缶・ブロッコリー・かぶ・冬瓜・人参・えのきたけ・枝豆・もずく・寒天	醤油・塩麩・水・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 枝豆 水ようかん	エネルギー(kcal) 468 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 12.6
11 ・ 25 (木)	冷やし中華 キャベツの梅おかか和え スープ	中華麺(生)・きび砂糖・ごま油・薄力粉・コーンスターチ・バター・油	卵・ロースハム・ちりめんじゃこ・かつお節・牛乳	きゅうり・もやし・トマト・生姜・キャベツ・人参・梅干し・葱・白菜・チンゲンツァイ・きくらげ(乾燥)・ローズマリー	醤油・食塩・米酢・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 ローズマリークッキー	エネルギー(kcal) 526 たんぱく質(g) 15.7 脂質(g) 18.1
12 (金)	ちらし寿司 お浸し かきたま汁	米・きび砂糖・春雨(乾燥)・片栗粉・さつまいも・油	鮭・高野豆腐・かつお節・卵・牛乳	人参・きゅうり・れんこん・かんぴょう(乾燥)・ほうれん草・もやし・大根・えのきたけ・さやいんげん・昆布	米酢・醤油・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 さつまいもフライドポテト	エネルギー(kcal) 511 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 15.0
13 ・ 27 (土)	焼き鶏丼 味噌汁	米・油・きび砂糖・片栗粉・クッキー	鶏肉・味噌・牛乳	葱・人参・さやえんどう・玉葱・大根・かぼちゃ・しめじ・ブルーネ・わかめ(乾燥)	酒・みりん・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節・出汁用煮干し	牛乳 ブルーネ クッキー	エネルギー(kcal) 480 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 14.0
30 (火)	とうもろこしご飯 ゴーヤチャンプル ささみときゅうりの和え物 春雨スープ	米・油・きび砂糖・ごま油・すりごま(白)・春雨(乾燥)・片栗粉・上白糖	豚肉・生揚げ・かつお節・卵・鶏ささ身・牛乳・スキムミルク・きな粉	人参・ホールコーン缶・玉葱・ゴーヤ・きゅうり・えのきたけ・こねぎ・白菜	食塩・醤油・みりん・酒・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節・水	牛乳 ミルク餅	エネルギー(kcal) 553 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 17.0
31 (水)	ぶどうパン ラタトゥイユ ジャーマンポテト レタススープ	ぶどうパン・油・きび砂糖・バター・じゃがいも・米	鶏肉・ベーコン・牛乳・鶏ひき肉	茄子・玉葱・ホールトマト缶・トマト・ズッキーニ・ピーマン・黄ピーマン・マッシュルーム・レタス・しめじ・ホールコーン缶・ローズマリー・セロリー・にんにく・パジル・刻み昆布	食塩・こしょう・醤油・酒・ケチャップ・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 昆布おにぎり	エネルギー(kcal) 615 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 13.3
26 (金)	ちらし寿司 お浸し かきたま汁 果物	米・きび砂糖・春雨(乾燥)・片栗粉・さつまいも・油	うなぎ・高野豆腐・かつお節・卵・牛乳	人参・きゅうり・れんこん・かんぴょう(乾燥)・ほうれん草・もやし・大根・えのきたけ・さやいんげん・昆布・巨峰	米酢・醤油・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 さつまいもフライドポテト	エネルギー(kcal) 511 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 15.0

