



	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		
2 ・ 30 (月)	炊き込みご飯 鯖の立田揚げ もやしの胡麻酢和え いものこ汁	米・片栗粉・油・すりごま(白)・きび砂糖・じゃがいも・板こんにゃく・上白糖	油揚げ・さば・味噌・牛乳	ごぼう・人参・しめじ・生姜・もやし・きゅうり・ねぎ・さやいんげん・みかん缶・もも缶・パイン・アップル缶・寒天	醤油・食塩・みりん・酒・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 杏仁豆腐	エネルギー(kcal) 551 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 17.4
3 ・ 17 (火)	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨のナムル わかめスープ	米・きび砂糖・油・春雨(乾燥)・ごま油・白ごま・バター・薄力粉	豚肩ロース・ロースハム・牛乳・卵	玉葱・人参・生姜・ほうれん草・こねぎ・わかめ(乾燥)	醤油・酒・食塩・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節・抹茶・ベーキングパウダー	牛乳 抹茶のパウンドケーキ	エネルギー(kcal) 572 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 24.1
4 ・ 18 (水)	ご飯 鶏肉のみそ焼き ごぼうサラダ すまし汁	米・油・きび砂糖・片栗粉・上白糖	鶏肉・味噌・はんぺん・牛乳・スキムミルク・きな粉	生姜・葱・ごぼう・ホールコーン缶・きゅうり・人参・根みつば・枝豆	みりん・酒・醤油・りんご酢・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 枝豆 ミルクもち	エネルギー(kcal) 451 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 11.1
5 ・ 19 (木)	ご飯 豆腐の春巻き ブロッコリーのごま風味和え ワンタンスープ	米・油・ごま油・片栗粉・春巻きの皮・薄力粉・きび砂糖・もち米・すりごま(白)・ワンタンの皮	鶏ひき肉・豆腐・かつお節・豚肉・味噌・牛乳	葱・キャベツ・人参・フロッコリー・大根・もやし	醤油・食塩・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 五平餅	エネルギー(kcal) 580 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 16.4
6 ・ 20 (金)	ご飯 ぶりの照り焼き れんこんサラダ 味噌汁	米・きび砂糖・油・片栗粉・マヨネーズ・バター・上白糖・薄力粉	ぶり・ツナ缶・豆腐・味噌・牛乳・卵	れんこん・きゅうり・キャベツ・赤ピーマン・葱・なめこ・干しぶどう・生姜	醤油・みりん・りんご酢・食塩・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	牛乳 レーズンスティック	エネルギー(kcal) 583 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 20.7
7 ・ 21 (土)	冷やし担担麺 昆布和え	中華めん(生)・油・ごま油・きび砂糖・クロワッサン	豚ひき肉・味噌・豆乳・牛乳	生姜・にんにく・葱・ミニトマト・チンゲン菜・キャベツ・人参・塩昆布	酒・醤油・みりん・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) 551 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 21.4
9 (月)	雑穀ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め くしとマト すまし汁	米・雑穀米・きび砂糖・油・薄力粉・バター	豚肩ロース・味噌・豆腐・牛乳	茄子・キャベツ・人参・ピーマン・赤ピーマン・トマト・えのきたけ・ねぎ	食塩・酒・醤油・みりん・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) 548 たんぱく質(g) 17.0 脂質(g) 21.2
10 (火)	ご飯 コーンと塩麴のとり天 醤油フレンチ かき玉スープ	米・薄力粉・油・片栗粉・米粉・きび砂糖	鶏肉・卵・焼き竹輪・牛乳・豆乳ヨーグルト・豆乳	クリームコーン缶・小松菜・キャベツ・玉葱・えのきたけ・人参・かぼちゃ	醤油・塩麴・りんご酢・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節・ベーキングパウダー・シナモン	牛乳 米粉のかぼちゃクリームオムレット	エネルギー(kcal) 533 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 15.0
11 ・ 25 (水)	ご飯 鯖の西京焼き 切り干し大根の煮物 千切り野菜のすまし汁	米・きび砂糖・油・春雨(乾燥)・さつまいも	鯖・味噌・油揚げ・牛乳	人参・切り干し大根・大根・さやいんげん	みりん・酒・醤油・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 ふかし芋	エネルギー(kcal) 488 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 11.7
12 ・ 26 (木)	ご飯 豆腐のカレー煮 大根のナムル スープ	米・油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・すりごま(白)・バター・かんざ麩・グラニュー糖	豆腐・豚肉・鶏肉・牛乳	玉葱・小松菜・きくらげ(乾燥)・にんにく・生姜・大根・人参・ほうれん草・もやし・生椎茸・チンゲン菜	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	牛乳 麩のシュガークッキー	エネルギー(kcal) 483 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 18.2
13 ・ 27 (金)	ご飯 ミートローフ コールスロー 味噌汁	米・油・パン粉(乾燥)・マヨネーズ・上白糖・白玉粉・きび砂糖・片栗粉・すりごま(黒)	豚ひき肉・豆乳・卵・味噌・牛乳・豆腐・きな粉	玉葱・さやいんげん・人参・ホールコーン缶・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・わかめ(乾燥)	食塩・ケチャップ・ソース・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節・抹茶・みりん・醤油	牛乳 豆腐の3色団子	エネルギー(kcal) 558 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 17.2
14 ・ 28 (土)	スパゲティミートソース ペーザンヌスープ	スパゲティ・油・メロンパン	豚ひき肉・ベーコン・牛乳	玉葱・人参・セロリー・ホールトマト缶・キャベツ・パセリ	食塩・ケチャップ・ソース・みりん・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 メロンパン	エネルギー(kcal) 520 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 16.2
24 (火)	栗ご飯 コーンと塩麴のとり天 醤油フレンチ かき玉スープ 果物	もち米・米・むき栗・薄力粉・油・片栗粉・米粉・きび砂糖	鶏肉・卵・焼き竹輪・牛乳・豆乳ヨーグルト・豆乳	クリームコーン缶・小松菜・キャベツ・玉葱・えのきたけ・人参・かぼちゃ・昆布・梨	みりん・醤油・塩麴・りんご酢・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節・ベーキングパウダー・シナモン	牛乳 米粉のかぼちゃクリームオムレット	エネルギー(kcal) 533 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 15.0