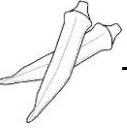


日／曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (土)	かぼちゃばん ひよこ豆のサラダ ミネストローネ	半つき米、強力粉、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、三温糖、オリーブ油、なたね油	牛乳、ウインナー、バター、ひよこまめ(乾)、ツナ水煮缶、チーズ	かぶ、トマト缶、南瓜、玉葱、人参、セロリ、パプリカ、コーン缶	ケチャップ、食酢(米酢)、食塩、スープストック、本みりん、ドライイースト、パセリ粉	ぶどうゼリー 牛乳 じゃがバターごはん カルシウム	エネルギー 504 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 15.7 g カルシウム 206 mg
3 (月)	麦ごはん チキンカレー ビーフンの中華サラダ	半つき米、じゃがいも、ビーフン、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、ごま、バター	みかん濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、みかん缶、きゅうり、緑豆もやし、アガー	食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳: ひとくちおかき 牛乳 オレンジゼリー カルシウム	エネルギー 564 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.4 g カルシウム 227 mg
4 (火)	麦ごはん 鶏肉梅味噌焼き 豆苗ともやしのナムル さつまい	半つき米、黒砂糖、さつまい、小麦粉、押麦、くず粉、マヨネーズ、しらたき、白玉粉、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、大豆(ゆで)、鶏むね肉(皮付き)、油揚げ、ごま(乾)	もやし、にんじん、ごぼう、トウモロコシ、ねぎ、だいこん、緑豆もやし、うめ干し、干しいたけ	しょうゆ、本みりん	メロン 牛乳 黒糖いろいろ カルシウム	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 238 mg
5 (水)	小豆ごはん 鱈の塩焼き 南瓜煮 ひじき煮	半つき米、じゃがいも、もち米、小麦粉、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、あじ、とろけるチーズ、豆みそ、ささげ(乾)、大豆(ゆで)、黒ごま、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、わかめ(生)、干しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳 ポンデケーキ カルシウム	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 296 mg
6 (木)	バターロール 豚肉とかぼちゃのトマト煮 ビーフンスープ	ロールパン、マカロニ、ビーフン、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、ハム、粉チーズ	玉葱、トマト缶、南瓜、マッシュルーム、人参、葱、もやし、蕪、筍、椎茸、ピーマン、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、スープストック、しょうゆ、食塩、パザル粉	ヨーグルト 牛乳 マカロニナポリタン カルシウム	エネルギー 482 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 237 mg
7 (金)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの甘酢和え 味噌けんちん汁	半つき米、グラニュー糖、小麦粉、強力粉、押麦、小麦はいが、全粒粉、なたね油、三温糖	牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、バター、豆みそ、牛乳、卵	玉葱、南瓜、キャベツ、白菜、牛蒡、人参、葱、大根、きゅうり、コーン缶、しょうが	しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)	バナナ 牛乳 胚芽ビスケット カルシウム	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 263 mg
8 (土)	焼きそば 粉ふき芋 小松菜ときのこスープ	焼きそばめん、半つき米、じゃがいも、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ミルクチップ、油揚げ、バター	キャベツ、小松菜、人参、南瓜、もやし、ピーマン、コーン、マッシュルーム、舞茸、椎茸、えのき、塩昆布、青のり	中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食塩	ぶどうゼリー 牛乳:ミルクチップ 南瓜とコーンの炊き込みごはん カルシウム	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 244 mg
10 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 人参と隠元の胡麻和え 石狩汁	半つき米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、なたね油、押麦、三温糖	牛乳、納豆、さけ(塩)、淡色みそ、ごま、しらす干し、油揚げ、バター、かつお節	にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、ごぼう、だいこん、キャベツ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁	ジョア 牛乳 黒糖クッキー カルシウム	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.5 g カルシウム 278 mg
11 (火)	トースト かぼちゃスープ ウインナー入り温野菜サラダ	食パン、半つき米、小麦粉、なたね油	牛乳(低脂肪)、牛乳、ウインナー、バター、生クリーム、干しいび、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、あおのり	食酢(米酢)、スープストック、食塩、パセリ粉	メロン 牛乳 桜エビと青のりのごはん カルシウム	エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 22.7 g カルシウム 343 mg
12 (水)	麦ごはん 鱈の香味焼き 南瓜煮 切り干し大根の煮物	半つき米、じゃがいも、小麦粉、押麦、なたね油、焼ふ、三温糖	牛乳、あじ、豆みそ、ベーコン、粉チーズ、油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、切り干しだいこん、わかめ(乾)、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、パセリ粉	チーズ 牛乳 じゃが芋のスコーン カルシウム	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 12.7 g カルシウム 270 mg
13 (木)	麦ごはん 味噌豚 ゆでokra ちゃんこ汁	半つき米、ビーフン、押麦、マヨネーズ、三温糖、しらたき、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、豆みそ、鶏肉(胸皮なし)、油揚げ	ブルーベリー、人参、オクラ、もやし、白菜、大根、キャベツ、蕪、ピーマン、椎茸、にんにく、葱	本みりん、食酢(米酢)、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、オイスターソース、食塩	バナナ 牛乳 焼きビーフン カルシウム	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 222 mg
14 (金)	豚トマ丼 蒸し南瓜 春雨スープ 乾燥プルーン	半つき米、焼ふ、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、バター、ミルクチップ、粉チーズ	玉葱、南瓜、ブルーベリー、トマト缶、葱、もやし、マッシュルーム、蕪、人参、椎茸、グリーンピース、筍、にんにく	しょうゆ、スープストック、食塩	小魚カップリング 牛乳 バター醤油麩 ミルクチップ カルシウム	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 239 mg
15 (土)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ゆでokra けんちん汁	半つき米、マヨネーズ、三温糖、なたね油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、オクラ、はくさい、ごぼう、ねぎ、だいこん、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、ほんだし、本みりん、食塩	チーズ ジョア ひとくちおかき プチスティック カルシウム	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.9 g カルシウム 354 mg
17 (月)	麦ごはん ひよこ豆のカレー もやしのサラダ	半つき米、じゃがいも、三温糖、わらび餅粉、押麦、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ひよこまめ(乾)、きな粉・脱皮大豆、ハム、ごま、バター	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、福神漬、コーン缶	しょうゆ、中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、スープストック、カレー粉、食塩	牛乳: ビスケット 牛乳 わらびもち カルシウム	エネルギー 586 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.0 g カルシウム 235 mg
18 (火)	トースト ポークビーンズ ポテトサラダ	食パン、半つき米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、三温糖	牛乳、豚、隠元豆、バター、ベーコン、おから、生クリーム、鰯粉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、あおのり	本みりん、ケチャップ、食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、スープストック、食塩	ヨーグルト 牛乳 おからふりかけごはん カルシウム	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.4 g カルシウム 208 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19 (水)	麦ごはん 鱈の味噌煮 切り昆布の炒め煮 豆腐とわかめのおすまし	 半つき米、三温糖、小麦粉、押麦、くず粉、白玉粉、なたね油	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、豆みそ、さつま揚げ、ごま	刻みこんぶ、わかめ(生)、ねぎ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	パイナップル 牛乳 水無月	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.6 g カルシウム 243 mg
20 (木)	麦ごはん ポークハヤシ ひじきと枝豆のサラダ トマトと卵のスープ	 半つき米、押麦、小麦粉、なたね油、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、バター	玉葱、トマト、コーン、人参、しめじ、マッシュルーム、グリーンピース、枝豆、えのき、ひじき、わかめ、にんにく	赤ワイン、ケチャップ、中濃ソース、米酢、ウスターソース、しょうゆ、本みりん、スープストック、食塩、こしょう	バナナ 牛乳 わかめとコーンの炊き込みごはん	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.5 g カルシウム 210 mg
21 (金)	麦ごはん 煮魚 卵の花煮 けんちん汁	半つき米、小麦粉、さといも、押麦、三温糖、強力粉、なたね油	牛乳、さわら、おから、バター、油揚げ	人参、白菜、牛蒡、葱、南瓜、だいこん、しょうが、干しいたけ、さやえんどう	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	ミルクチップ 牛乳 かぼちゃのスコーン	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.1 g カルシウム 250 mg
22 (土)	南瓜グラタン 切り干し大根の中華風サラダ 鳩麦のスープ	小麦粉、じゃがいも、はとむぎ粒、マヨネーズ、パン粉・生、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、鶏肉、魚肉ソーセージ、チーズ、卵、豆乳、バター、粉チーズ、生クリーム、しらす、ごま	玉葱、トマト、南瓜、マッシュルーム、コーン、人参、もやし、胡瓜、枝豆、切り干し大根、セロリ	スープストック、食酢(米酢)、オイスターソース、食塩、パセリ粉	ぶどうゼリー 牛乳 夏野菜のケーキサレ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.7 g カルシウム 362 mg
24 (月)	元気納豆ごはん 胡麻酢和え 豚汁	 半つき米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、豆乳、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、小魚カップリング、しらす干し、ごま、かつお節	にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん、いんげん、コーン缶、にら、オクラ、寒天、焼きのり	しょうゆ、食酢(米酢)、ほんだし、食塩	牛乳：クッキー 牛乳 小豆入り豆乳寒天 小魚カップリング	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 348 mg
25 (火)	麦ごはん ピーマンと細切り肉の炒め物 南瓜煮 みそ汁	 半つき米、押麦、なたね油、片栗粉、焼ふ、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、豆みそ、バター	玉葱、南瓜、トマト缶、ピーマン、もやし、パプリカ、わかめ、人参、筍	かつお・昆布だし汁、ワイン(白)、しょうゆ、スープストック、食塩、カレー粉	チーズ 牛乳 ツナとトマトの炊き込みごはん	エネルギー 527 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.2 g カルシウム 192 mg
26 (水)	麦ごはん 鯛のカリカリチーズ焼き 青梗菜とキノコのソテー 沢煮椀	 半つき米、押麦、パン粉・生、なたね油、オリーブ油、片栗粉、三温糖	牛乳、いわし、豚肉(ばら)、チーズ、ham、アーモンド(乾)、粉チーズ、かつお節	にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、ごぼう、しめじ、まいたけ、しいたけ、干しいたけ、にんにく	だし汁、白ワイン、本みりん、しょうゆ、食塩、バジル粉、パセリ粉	パイナップル 牛乳 おかかチーズごはん	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.5 g カルシウム 264 mg
27 (木)	バターロール タンドリーチキン スティックサラダ コーンチャウダー	 ロールパン、半つき米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、ベーコン	クリームコーン缶、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、にんじん、グリーンアスパラガス、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、スープストック、食塩、カレー粉、本みりん	バナナ 牛乳 こぎつねごはん	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 286 mg
28 (金)	梅じゃこごはん ゆでokra のっぺい汁	 半つき米、上新粉、三温糖、小麦粉、マヨネーズ、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、きな粉、生揚げ、しらす干し、ごま	にんじん、かぼちゃ、オクラ、ごぼう、ねぎ、だいこん、うめ干し、なめこ、干しいたけ	本みりん、しょうゆ、食塩	ぶどうゼリー 牛乳 きなこういろう	エネルギー 517 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.6 g カルシウム 215 mg
29 (土)	麻婆丼 ゆでokra みそ汁	 半つき米、上新粉、はちみつ、グラニュー糖、マヨネーズ、なたね油、片栗粉、三温糖、焼ふ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ	葱、南瓜、オクラ、人参、筍、グリーンピース、レモン、干し椎茸、にんにく、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	チーズ 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.5 g カルシウム 236 mg

食材の都合により献立が変更される場合があります。ご了承下さい。
月～金曜日まで写真掲示となります。掲示板をご覧ください。

クッキング保育のお知らせ



11日(火)ひかり:じゃがいものケーキを作ります。午前中に活動し、おやつの時間に試食となります。
27日(木)ぎんが:じゃがいものチヂミを作ります。午前中に活動し、昼食として喫食します。
各クラス共にマスク、スモック着用です。スモック使用後のお洗濯、よろしくお願ひします。
髪の毛の長い女の子は自宅から結んで来て下さい。爪、手指の汚れや傷等家庭でご確認下さい。
衛生上の問題よりクッキングに参加できない可能性もありますのでご了承下さい。
気温と湿度が上昇してきますので水筒の洗浄、乾燥をしっかりしてください。
カビも発生しやすい環境です。茶渋や水滴がカビの原因にもなります。こまめに漂白もしましょう。
子どもが健康で過ごせるように家庭でも衛生面に十分注意していきましょう。

