



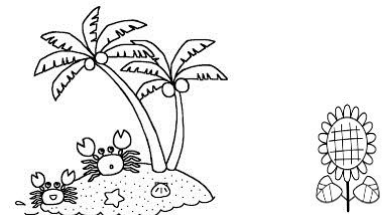


日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (月)	麦ごはん ポークカレー パプリカのマリネ 	半つき米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、押麦、オリーブ油	牛乳(低脂肪)、牛乳、卵、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、バター	たまねぎ、ブルー(乾)、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、福神漬	食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	ジョア 牛乳 プルーンの カスタード焼き	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 465 mg
2 (火)	麦ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ 野菜炒め ちゃんこ汁 乾燥プルーン	半つき米、小麦粉、押麦、三温糖、片栗粉、しらたき、なたね油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、ゆであずき缶、木綿豆腐、鶏肉(胸皮なし)、バター、油揚げ	ブルー、人参、もやし、キャベツ、白菜、大根、ネギ、蕪、パプリカ、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食酢(米酢)、食塩、スープストック	ヨーグルト 牛乳 小豆のスコーン	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.5 g カルシウム 242 mg
3 (水)	麦ごはん 焼魚 なすとピーマンの味噌炒め ねばねば和え 味噌けんちん汁	半つき米、上新粉、さといも、はちみつ、押麦、コーンスターチ、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、豆みそ、バター、かつお節	なす、白菜、玉葱、牛蒡、モロヘイヤ、ピーマン、もやし、オクラ、葱、人参、大根、レーズン、コーン	本みりん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	すいか 牛乳 米粉クッキー	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 240 mg
4 (木)	バターロール 豚肉とかぼちゃのトマト煮 ピーマンの中華サラダ 乾燥プルーン 	ロールパン、半つき米、ピーマン、ごま油、なたね油、三温糖	牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、ハム、ごま、しらす干し(半乾燥)	玉葱、トマト缶、ブルー、南瓜、にんじん、きゅうり、緑豆もやし、マッシュルーム、にんにく	食酢(米酢)、しょうゆ、スープストック、しょうゆ(うすくち)、食塩	すいか 牛乳 じゃこ入り夕焼けごはん	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.7 g カルシウム 258 mg
5 (金)	とうもろこしごはん 鶏肉のBBQ焼き アスパラのオイスター炒め にゅうめん汁 乾燥プルーン	半つき米、小麦粉、もち米、ひやむぎ/ゆで、三温糖、ごま油、メープルシロップ	鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、バター	グリーンアスパラガス、とうもろこし、ブルー(乾)、にんじん、ねぎ、しいたけ、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、ワイン、本みりん、食塩、オイスターソース、ウスターソース、胡椒	バナナ ジョア にんじんクッキー	エネルギー 537 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.9 g カルシウム 250 mg
6 (土)	ごはん 肉じゃが ゆでokra みそ汁 乾燥プルーン	半つき米、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、三温糖、焼ふ、なたね油	豚肉(もも)、豆みそ	かぼちゃ、ブルー(乾)、たまねぎ、にんじん、オクラ、わかめ(生)	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ ジョア ひとくちおかき プチスティック	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 9.1 g カルシウム 266 mg
8 (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、じゃがいも、黒砂糖、小麦粉、押麦、くす粉、白玉粉、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	牛乳:ひとくちおかき 牛乳 黒糖ういろう	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.5 g カルシウム 289 mg
9 (火)	トースト かぼちゃスープ ツナとコーンのサラダ 	食パン、半つき米、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳(低脂肪)、牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、バター、生クリーム	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、だいこん、きゅうり、コーン缶、にんじん、ごぼう	食酢(米酢)、スープストック、食塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう	すいか 牛乳 カレー炊き込みごはん	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 324 mg
10 (水)	麦ごはん 煮魚 ひじき煮 南瓜煮 みそ汁	半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、さわら、豆みそ、ヨーグルト(無糖)、バター、大豆(ゆで)、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、干しぶどう、わかめ(生)、にんじん、しょうが、干しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.5 g カルシウム 245 mg
11 (木)	麦ごはん 鶏肉の蜂蜜焼き ピーマンと野菜のソテー 豚汁 乾燥プルーン	半つき米、じゃが芋、小麦粉、三温糖、押麦、ピーマン、なたね油、コーンスターチ、はちみつ、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、卵、豆みそ、豚肉(もも)	にんじん、ブルー(乾)、ごぼう、ねぎ、だいこん、たまねぎ、干しぶどう、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、食酢(米酢)、スープストック、食塩、ほんだし、シナモン	メロン 牛乳 人参ケーキ 	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 245 mg
12 (金)	豚トマ丼 豆苗ともやしのナムル ビーフンスープ 乾燥プルーン 	半つき米、小麦粉、三温糖、ピーマン、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、脱脂粉乳、チーズ、大豆(ゆで)、粉チーズ、ごま(乾)	玉葱、もやし、ブルー、豆苗、トマト、コーン、人参、葱、マッシュルーム、蕪、椎茸、グリーンピース、にんにく	スープストック、しょうゆ、食塩	すいか 牛乳 もろこしむしぱん	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.0 g カルシウム 319 mg
13 (土)	フォーガ ピーマンのナムル オレンジゼリー 	ピーマン、強力粉、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油、なたね油	牛乳(低脂肪)、つぶしあん(砂糖添加)、牛乳、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、バター、ごま	みかん、ピーマン、もやし、人参、白菜、葱、筍、椎茸、アガー、さやえんどう、レモン果汁	しょうゆ(うすくち)、食塩、ドライイースト	バナナ 牛乳 手作りあんぱん	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.0 g カルシウム 282 mg
15 (月)	海の日   						
16 (火)	麦ごはん 夏野菜カレー 春雨サラダ 乾燥プルーン 	半つき米、わらび餅粉、押麦、黒砂糖、粉糖、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、きな粉、ハム、バター、ごま、小魚	玉葱、ブルー、南瓜、トマト、なす、きゅうり、赤ピーマン、福神漬、コーン缶、もやし、にんじん	しょうゆ、ケチャップ、食酢(米酢)、スープストック、食塩、カレー粉	ヤグルト 牛乳 黒糖わらびもち 小魚カップリング	エネルギー 629 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 347 mg
17 (水)	中華丼 南瓜煮 みそ汁	半つき米、小麦粉、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、えび(むき身)、卵、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、豆みそ、バター	白菜、南瓜、玉葱、人参、筍、わかめ、マーマレード、絹さや、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だし、しょうゆ(うすくち)、食塩	パイナップル 牛乳 マーマレードケーキ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 247 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		
18 (木)	ジャージャー麺 スティックサラダ トマトと卵のスープ ジョア	焼きそばめん、半 つき米、三温糖、な たね油、マヨネー ズ、片栗粉	豚ひき肉、淡色み そ、卵、油揚げ、牛 乳	トマト、南瓜、玉葱、ア スパラ、胡瓜、かぶ、 葱、人参、えのき、 コーン、椎茸、切り干 し大根、生姜、焼きの り	本みりん、しょう ゆ、食酢(米 酢)、ケチャップ、 スープストック、 食塩	バナナ 番茶 切り干し大根ごはん	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.9 g カルシウム 260 mg
19 (金)	麦ごはん 鯖の味噌煮 ねばねば和え もずくのすまし汁	乾燥プルーン 半つき米、押麦、 三温糖、なたね油	牛乳、さわら、豆み そ、ごま、かつお節	ブルーン、モロヘ イヤ、葱、えのき、も ずく、オクラ、生 姜、もやし、人参、 コーン、ひじき、あ おのり	かつお・昆布だし 汁、本みりん、 しょうゆ、しょうゆ (うすくち)、かつ おだし汁、食塩	メロン 牛乳 ひじきふりかけごはん	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 11.8 g カルシウム 238 mg
20 (土)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 南瓜煮 けんちん汁	乾燥プルーン 半つき米、三温 糖、なたね油、片 栗粉	生揚げ、豚ひき肉	南瓜、ブルーン、 玉葱、牛蒡、人参、 葱、大根、白菜、グ リンピース(冷凍)	かつおだし汁、 しょうゆ、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	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.9 g カルシウム 345 mg
22 (月)	元気納豆ごはん ピーマンの胡麻和え 雷汁	半つき米、三温 糖、わらび餅粉、し らたき、ごま油	牛乳、納豆、木綿 豆腐、きな粉・脱皮 大豆、淡色みそ、 油揚げ、しらす干 し、ごま、かつお節	葱、人参、ピーマ ン、パプリカ、牛 蒡、大根、コーン、 蕪、オクラ、干し椎 茸、焼きのり	しょうゆ、かつお だし汁	牛乳：プチスティック 牛乳 わらびもち	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 254 mg
23 (火)	バターロール ソーセージのカレー煮込み ひよこ豆のサラダ ジョア	ロールパン、半つ き米、じゃがいも、 オリーブ油、三温 糖	ウインナー、ツナ油 漬缶、ひよこまめ (乾)、バター、ツナ 水煮缶、チーズ	玉葱、人参、セロ リ、南瓜、トマト缶、 ピーマン、パプリ カ、コーン、にんに く	ワイン(白)、スー プストック、食酢 (米酢)、食塩、カ レー粉、こしょう、 パセリ粉	すいか 番茶 ツナとトマトの 炊き込みごはん	エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.4 g カルシウム 265 mg
24 (水)	麦ごはん 味噌豚 キャベツの甘酢和え 蒸し南瓜	半つき米、さとい も、三温糖、上新 粉、小麦粉、押麦、 板こんにやく、なた ね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 豆みそ、きな粉、生 揚げ	かぼちゃ、キャベ ツ、にんじん、ね ぎ、だいこん、ごぼ う、きゅうり、しめじ、 コーン缶、にんにく	しょうゆ、食酢(米 酢)、本みりん、 ほんだし、食塩、 しょうゆ(うすくち)	メロン 牛乳 きなこういろう	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.4 g カルシウム 200 mg
25 (木)	麦ごはん 鶏肉の幽庵焼き 雌株和え 鮭の粕汁	半つき米、さとい も、押麦、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、さけ(塩)、 豆みそ、ミルクチッ プ、油揚げ、かつ お節	とうもろこし、人参、 牛蒡、葱、大根、 キャベツ、めかぶ、 胡瓜、コーン、ゆず 果汁	本みりん、しょう ゆ(うすくち)、酒 かす(清酒)、しょ うゆ、かつおだし 汁	すいか 牛乳 ゆでとうもろこし ミルクチップ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 17.0 g カルシウム 224 mg
26 (金)	うなぎごはん ねばねば和え 三平汁 乾燥プルーン	半つき米、小麦 粉、じゃがいも、三 温糖	牛乳(低脂肪)、うな ぎ蒲焼、さけ(塩)、 卵、牛乳、バター、 かつお節	バナナ、ブルー ン、葱、玉葱、大 根、モロヘイヤ、人 参、オクラ、絹さ や、もやし、コー ン、焼きのり	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、かつおだ し汁、食塩	パイナップル 牛乳 バナナマフィン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 294 mg
27 (土)	ミートソースパスタ ジャーマンポテト 卵スープ ジョア	スパゲティ、じゃ がいも、小麦粉、な たね油、片栗粉、 マヨネーズ	卵、豚ひき肉、魚 肉ソーセージ、粉 チーズ、チーズ、 豆乳、ベーコン	玉葱、トマト、人 参、コーン、ピーマ ン、マッシュルー ム、セロリ、枝豆、 えのき、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、パセリ粉	ぶどうゼリー 番茶 夏野菜のケーキサレ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 11.8 g カルシウム 347 mg
29 (月)	麦ごはん レンズ豆とチキンのカレー もやしのサラダ	半つき米、上新 粉、押麦、はちみつ、 グラニュー糖、 なたね油、三温 糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、レンズまめ (乾)、ハム、ごま、 バター	たまねぎ、緑豆も やし、にんじん、 きゅうり、コーン缶、 福神漬、レモン果 汁	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、 食塩、カレー粉	牛乳：ビスケット 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 216 mg
30 (火)	トースト クリームシチュー 切り干し大根の中華風サラダ	食パン、半つき米、 じゃがいも、小麦 粉、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、バター、生 クリーム、しらす干 し(半乾燥)、ごま	玉葱、コーン、人 参、マッシュルー ム、もやし、きゅう り、切り干しだい こん、わかめ(乾)	食酢(米酢)、オ イスターソース、 スープストック、 食塩	すいか 牛乳 わかめとコーンの 炊き込みごはん	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.4 g カルシウム 299 mg
31 (水)	麦ごはん とんちゃん焼き 南瓜煮 ピーマンの塩昆布和え	半つき米、上新 粉、三温糖、押麦、 なたね油	牛乳(低脂肪)、豚 肉(肩ロース)、豆 乳、豚肉(ばら)、ご ま	南瓜、ピーマン、玉 葱、いちごジャム、 葱、人参、牛蒡、塩 こんぶ、干し椎茸、 にんにく、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、しょうゆ (うすくち)、食塩	バナナ 牛乳 いちごの米粉むしけーき	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 257 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(木) ひかり:人参ケーキを作ります。人参のすりおろしを体験します。午前中に活動して午後のおやつで試食します。
16日(火) ぎんが:お好み焼きを作ります。包丁とホットプレートを使用します。午睡はありません。おやつとして試食します。
両クラス共にマスク、スモック着用です。活動後のお洗濯をお願いします。帽子とスモックをセットで返却してください。
また、マスクの忘れ物が目立ちます。忘れないようにご確認ください。
髪の毛の長い子は結んで登園してください。忘れ物、爪、手指の傷等でクッキングに参加できない場合がありますのでご了承ください。