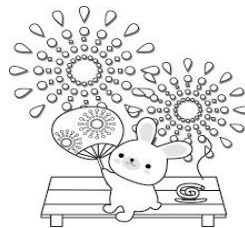


日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (木)	コーンピラフ ピーマンのナムル ミネストローネ 小魚カップリング 	半つき米、小麦粉、三温糖、なたね油、マカロニ、ごま油	牛乳(低脂肪)、卵、牛乳、ツナ水煮缶、ウインナー、ベーコン、バター、ごま、鰯	ブルーン、ピーマン、かぶ、トマト、たまねぎ、かぼちゃ、とうもろこし、にんじん、セロリ	ケチャップ、スープストック、食塩、本みりん、パセリ粉	すいか 牛乳 ブルーンマフィン	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 356 mg
2 (金)	麦ごはん 鱈の塩焼き ゆでokra 切り干し大根の煮物 みそ汁	半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、マヨネーズ、コーンフレーク、なたね油	牛乳(低脂肪)、あじ、豆みそ、バター、卵、油揚げ	たまねぎ、オクラ、にんじん、わかめ(生)、干しぶどう、切り干しだいこん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ヨーグルト 牛乳 ロッククッキー ミルクチップ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 296 mg
3 (土)	ツナの和風スパゲティー もやしのサラダ トマトと卵のスープ 	スパゲティー、強力粉、小麦粉、三温糖、なたね油、ねりごま、ごま油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、つぶしあん(砂糖添加)、ツナ油漬缶、卵、ハム、バター、ごま	玉葱、トマト、もやし、南瓜、しめじ、人参、水菜、胡瓜、マッシュルーム、コーン、えのき、万能ねぎ、焼きのり	しょうゆ、食酢(米酢)、ドライイースト、スープストック、食塩	チーズ 牛乳 カロテンあんまん	エネルギー 625 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 16.2 g カルシウム 277 mg
5 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 ピーマンの胡麻和え 石狩汁 	半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、納豆、卵、さけ(塩)、淡色みそ、しらす干し、油揚げ、ごま、バター、かつお節	玉葱、人参、ピーマン、葱、パプリカ、牛蒡、大根、キャベツ、コーン、よもぎ、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 :クッキー 牛乳 よもぎむしばん	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 276 mg
6 (火)	麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 蒸し南瓜 さつまい 	半つき米、マカロニ、さつまいも、押麦、しらたき、なたね油、三温糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、鶏むね肉(皮付き)、豆みそ、ハム、粉チーズ、油揚げ	南瓜、玉葱、牛蒡、人参、葱、だいこん、もやし、グリーンピース、ピーマン、しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、パジル粉	すいか 牛乳 マカロニナポリタン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 337 mg
7 (水)	南瓜グラタン 人参とセロリのきんぴら ガーリックスープ 	半つき米、じゃがいも、小麦粉、パン粉・生、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、バター、粉チーズ、生クリーム、干しえび、ごま	玉葱、南瓜、人参、マッシュルーム、セロリ、コーン缶、にんにく、あおのり	スープストック、しょうゆ、食塩、本みりん、オイスターソース、パセリ粉	すいか 牛乳 桜エビと青のりのごはん	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.5 g カルシウム 339 mg
8 (木)	麦ごはん 焼魚 雌株和え 味噌けんちん汁 	半つき米、小麦粉、さといも、なたね油、押麦、三温糖	牛乳(低脂肪)、さけ、卵、牛乳、豆みそ、おから、バター、かつお節	ブルーン、白菜、牛蒡、キャベツ、人参、めかぶ、ねぎ、だいこん、きゅうり、コーン缶	しょうゆ、かつおだし汁、食塩	メロン 牛乳 おからブルーンケーキ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 272 mg
9 (金)	豚丼 ねばねば和え のっぺい汁 乾燥ブルーン 	半つき米、しらたき、三温糖、焼ふ、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(肩)、バター、生揚げ、かつお節	玉葱、ブルーン、牛蒡、えのき、モロヘイヤ、人参、オクラ、葱、大根、なめこ、椎茸、絹さや、もやし、コーン、生姜	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、食塩	バナナ 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.8 g カルシウム 229 mg
10 (土)	ごはん 肉じゃが ゆでokra みそ汁 乾燥ブルーン 	半つき米、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、なたね油、三温糖	豚肉(もも)、豆みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ブルーン(乾)、オクラ、にんじん、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	ぶどうゼリー ジョア ひとくちおかき ビスケット	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 8.7 g カルシウム 280 mg
12 (月)	山の日 振り替え休日 						
13 (火)	麦ごはん ポークカレー ツナサラダ 	半つき米、じゃがいも、上新粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム・低糖度、だいこん、きゅうり、福神漬	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	ジョア 牛乳 いちごの米粉むしけーき	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.6 g カルシウム 239 mg
14 (水)	麦ごはん 煮魚 ゆでokra ミニトマト けんちん汁	半つき米、押麦、マヨネーズ、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、ごま	ミニトマト、オクラ、白菜、ごぼう、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、だいこん、わかめ(乾)、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 : ひとくちおかき 牛乳 わかめごはん	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.5 g カルシウム 220 mg
15 (木)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの甘酢和え 南瓜煮 みそ汁 	半つき米、押麦、三温糖、なたね油、焼ふ	牛乳、豚肉(もも)、豆みそ、油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、ブルーン(乾)、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)	チーズ 牛乳 コーンフレーク 乾燥ブルーン	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.0 g カルシウム 204 mg
16 (金)	豚トマ丼 もやしのカレー和え 春雨スープ 	半つき米、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、油揚げ、粉チーズ	玉葱、もやし、トマト、人参、グリーンピース、葱、椎茸、マッシュルーム、葉ねぎ、梅、にんにく、ひじき	しょうゆ、スープストック、食酢(米酢)、本みりん、食塩、カレー粉	ぶどうゼリー 牛乳 梅とひじきの炊き込みごはん	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 218 mg
17 (土)	ごはん 鶏肉のうまうま焼き 南瓜煮 ゆでokra けんちん汁 	半つき米、マヨネーズ、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、バター、ごま	南瓜、牛蒡、オクラ、白菜、玉葱、トマト、ねぎ、にんじん、だいこん、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ワイン(白)、しょうゆ、本みりん、スープストック、食塩、カレー粉	ぶどうゼリー 牛乳 ツナとトマトの炊き込みごはん	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 254 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 (月)	麦ごはん 夏野菜カレー 豆苗ともやしのみじん	半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、ごま(乾)	たまねぎ、もやし、かぼちゃ、トマト、なす、トウモロコシ、赤ピーマン、コーン、にんじん	ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳：プチスティック 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 258 mg
20 (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、豚肉、いんげんまめ、バター、ベーコン、おから、生クリーム、いわし、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	パイナップル 牛乳 おからふりかけごはん	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.5 g カルシウム 231 mg
21 (水)	麦ごはん 鱈の味噌煮 ゆでokra 南瓜煮	半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、マヨネーズ	牛乳、さわか、豚肉(ばら)、牛乳、ヨーグルト(無糖)、バター、豆みそ	かぼちゃ、オクラ、ねぎ、ごぼう、干しぶどう、にんじん、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、しょうゆ(うすくち)、食塩	バナナ 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.1 g カルシウム 262 mg
22 (木)	チキンのトマトクリームライス ひじきサラダ 冬瓜とカニのスープ オレンジゼリー	半つき米、わらび餅粉、三温糖、片栗粉、小麦粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、きな粉、かに水煮缶、しらす干し、バター、生クリーム(乳脂肪)、ごま	みかん、玉葱、冬瓜、トマト、人参、キャベツ、しめじ、葱、オクラ、コーン、えのき、セロリ、アガー、胡瓜、ひじき、にんにく	しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、スープストック、ウスターソース、パセリ粉、こしょう	パイナップル 牛乳 わらびもち	エネルギー 554 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 263 mg
23 (金)	麦ごはん チャンプルー 蒸し南瓜 ちゃんこ汁	半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、しらたき、なたね油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉、鶏肉、バター、アーモンド(乾)、ヨーグルト、油揚げ	南瓜、人参、筍、にら、もやし、みかん、はくさい、だいこん、ねぎ、マーマレード	しょうゆ(うすくち)、食塩	ヨーグルト 牛乳 アーモンド オレンジケーキ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 269 mg
24 (土)	塩そうめん 豆苗ともやしのみじん ミルクプリン	ひやむぎ／ゆで、半つき米、ごま油、三温糖	牛乳、牛乳、卵、豚肉(ばら)、コンデンスミルク、しらす干し(半乾燥)、ごま(乾)、ごま	もやし、ブルーベリー、ねぎ、にんじん、トウモロコシ、たかな、にんにく、アガー	食塩	チーズ 牛乳 高菜とじゃこのごはん 乾燥ブルーベリー	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.3 g カルシウム 323 mg
26 (月)	元気納豆ごはん 胡麻酢和え 豚汁	半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、ゆであずき缶、豚肉、豆みそ、バター、ごま、しらす干し、かつお節	ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、いんげん、もずく、コーン缶、オクラ、焼きのり	しょうゆ、食酢(米酢)、ほんだし	牛乳：ひとくちおかき 牛乳 小豆のスコーン	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 268 mg
27 (火)	麦ごはん 鱈のオープン焼き なすとピーマンの味噌炒め 三平汁	半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、たら、さけ(塩)、バター、豆みそ	なす、たまねぎ、ねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、緑豆もやし、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、本みりん、食塩	パイナップル 牛乳 抹茶クッキー	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.2 g カルシウム 245 mg
28 (水)	麦ごはん 味噌豚 隠元とナスの胡麻和え 蒸し南瓜	半つき米、押麦、三温糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、豆みそ、ごま	かぼちゃ、なす、ねぎ、えのきたけ、いんげん、もずく、コーン缶、わかめ(乾)、にんにく	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	バナナ 牛乳 わかめとコーン 炊き込みごはん	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 9.9 g カルシウム 244 mg
29 (木)	冷麦 鶏肉のごまみそ焼 ねばねば和え 乾燥ブルーベリー	ひやむぎ／ゆで、半つき米、三温糖、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ブルーベリー、ミニトマト、モロヘイヤ、オクラ、もやし、人参、コーン、ひじき、焼きのり、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、かつおだし汁	チーズ 牛乳 ひじきふりかけごはん	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 10.7 g カルシウム 255 mg
30 (金)	乳児：バターロール ジョア 幼児：ナン カレーシチュー 切り干し大根の中華風サラダ	ロールパン、半つき米、じゃがいも、小麦粉、強力粉、オリーブ油、三温糖、ごま油	豚肉、牛乳、大豆、油揚げ、しらす干し、生クリーム(乳脂肪)、バター、ごま	たまねぎ、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、塩こんぶ	本みりん、米酢、しょうゆ、オリーブオイル、ドライイースト、スープストック、食塩、カレー粉	パイナップル 番茶 南瓜とコーンの 炊き込みごはん	エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 345 mg
31 (土)	焼きそば 粉ふき芋 ニラ玉スープ 乾燥ブルーベリー	焼きそばめん、半つき米、じゃがいも、なたね油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、卵、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、バター	キャベツ、ブルーベリー、もやし、ピーマン、人参、椎茸、コーン、しめじ、ごぼう、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、食塩、中華スープ、本みりん、こしょう	ぶどうゼリー 牛乳 ツナの和風 炊き込みごはん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 200 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

30日(金) 幼児(さくら・ひかり・ぎんが)合同クッキングを計画しています。ナンを作ります。

午前保育中に活動し、昼食として試食します。9:30開始予定です。爪、髪の毛の確認をお願いします。
マスク、三角巾を当日までにご持参下さい。衛生上、忘れ物等で参加できない場合もありますので
ご了承下さい。マスク、三角巾は26日(月)より受け取りますので前日までには必ずご持参下さい。