


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 (火)	トースト ポークビーンズ 南瓜とさつまいものサラダ	食パン、半つき米、さつまいも、さといも、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも)、さけ(塩)、いんげんまめ(乾)、バター、生クリーム	たまねぎ、トマト、マッシュルーム、かぼちゃ、だいこん、にんじん、干しぶどう	ケチャップ、本みりん、食酢(米酢)、中濃ソース、食塩、スープストック	ヤクルト 牛乳 石狩ごはん	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 203 mg
2 (水)	麦ごはん 乾燥プルーン 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き ビーフンと野菜のソテー 沢煮椀	半つき米、さつまいも、小麦粉、押麦、ビーフン、マヨネーズ、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、ピザ用チーズ、卵、豚肉(ばら)、豆みそ、粉チーズ	ブルー(乾)、ごぼう、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、ウスターソース、しょうゆ、食塩、スープストック	梨 牛乳 さつまいもポンデケーキ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.7 g カルシウム 242 mg
3 (木)	麦ごはん 豚肉のケチャップ炒め 南瓜煮 みそ汁	 半つき米、強力粉、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油、ねりごま	牛乳、豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖添加)、豆みそ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、ピーマン、わかめ(乾)	ケチャップ、酒、みりん、ウスターソース、しょうゆ、ドライイースト	バナナ 牛乳 あんまん 	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.3 g カルシウム 251 mg
4 (金)	麦ごはん 味噌けんちん汁 煮魚 ひじき煮 茹でブロッコリー	半つき米、小麦粉、さといも、三温糖、押麦、マヨネーズ、なたね油	牛乳(低脂肪)、さわら、豆みそ、牛乳、ヨーグルト(無糖)、バター、大豆(ゆで)、油揚げ	ごぼう、にんじん、ブロッコリー、白菜、干しぶどう、ねぎ、だいこん、しょうが、ひじき、干し椎茸	しょうゆ、本みりん	りんご 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 276 mg
5 (土)	みるくばん ビーフンの中華サラダ ミネストローネ	 強力粉、半つき米、ビーフン、三温糖、マカロニ、ごま油、なたね油	牛乳、バター、ウインナー、油揚げ、ハム、ごま	かぶ、トマト、南瓜、玉葱、きゅうり、コーン、にんじん、もやし、セロリー、塩こんぶ	ケチャップ、本みりん、食酢(米酢)、しょうゆ、ドライイースト、スープストック、食塩	みかん 牛乳 南瓜とコーンの炊き込みごはん	エネルギー 610 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.4 g カルシウム 295 mg
7 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 隠元とナスの胡麻和え 石狩汁	半つき米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、はちみつ、なたね油	牛乳、納豆、さけ、あずき、淡色みそ、卵、しらす干し、ごま、油揚げ、バター、かつお節、黒ごま	たまねぎ、にんじん、なす、ねぎ、だいこん、いんげん、ごぼう、キャベツ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳 :ビスケット 牛乳 雁月	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.5 g カルシウム 264 mg
8 (火)	麦ごはん 乾燥プルーン 厚揚げのそぼろ煮 南瓜煮 のっぺい汁	半つき米、さといも、押麦、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、生揚げ、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、バター	南瓜、ブルー、玉葱、人参、葱、大根、牛蒡、グリーンピース、しめじ、コーン、なめこ、椎茸	しょうゆ、本みりん、食塩	チーズ 牛乳 ホタテバター 炊き込みごはん	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.1 g カルシウム 409 mg
9 (水)	麦ごはん ほっけの干物 野菜のおひたし みそ汁	 半つき米、小麦粉、三温糖、押麦	牛乳、ほっけ(開き干し)、バター、豆みそ	たまねぎ、ごま、な、りんご、緑豆もやし、わかめ(生)、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁	バナナ 牛乳 りんごのスコーン	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.3 g カルシウム 292 mg
10 (木)	麦ごはん きのご汁 鶏肉の蜂蜜焼き バイクドスイートポテト 野菜炒め	半つき米、さつまいも、押麦、三温糖、なたね油、はちみつ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、小魚カップリング、コンデンスミルク	南瓜、人参、キャベツ、大根、葱、もやし、パプリカ、ピーマン、牛蒡、なめこ、しめじ、椎茸、アガー	しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ(うすくち)、スープストック	りんご 番茶 ミルクプリン 小魚カップリング	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.9 g カルシウム 230 mg
11 (金)	小豆ごはん 乾燥プルーン 卵焼き ほうれん草の炒めもの みそ汁	半つき米、小麦粉、もち米、小麦はいが、黒砂糖、オートミール、三温糖、なたね油、焼ふ	牛乳、卵、豆みそ、ささげ(乾)、ベーコン、黒ごま	たまねぎ、ブルー(乾)、ほうれん草、にんじん、緑豆もやし、干しぶどう、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ(うすくち)	みかん 牛乳 キャロットブレッド	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.5 g カルシウム 242 mg
12 (土)	運動会 *雨天時* ケチャップ豚丼 野菜スープ	半つき米、片栗粉、じゃがいも、上新粉、三温糖、はちみつ、オリーブ油	豚肉(もも)、バター、アーモンド(乾)	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、キャベツ、かぶ、セロリー、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、スープストック、しょうゆ(うすくち)、食塩、バジル粉	みかん ショア 南瓜米粉クッキー	エネルギー 560 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.4 g カルシウム 237 mg
14 (月)	体育の日						
15 (火)	麦ごはん ポークカレー きのこのマリネ	 半つき米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、押麦、三温糖、オリーブ油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、バター、卵	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、福神漬、しめじ、しいたけ、エリンギ	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、パセリ粉	バナナ 牛乳 わかき饅頭	エネルギー 564 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.9 g カルシウム 232 mg
16 (水)	麦ごはん 鱈のオープン焼き 春雨ともやしのソテー さつまい	 半つき米、小麦粉、さつまいも、三温糖、押麦、しらたき、ごま油、なたね油	牛乳、たら、豆みそ、バター、鶏むね肉(皮付き)、油揚げ	ごぼう、かぼちゃ、緑豆もやし、にんじん、ねぎ、だいこん、しいたけ、コーン缶、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩、シナモン	みかん 牛乳 かぼちゃクッキー	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.4 g カルシウム 244 mg
17 (木)	さつまいも栗のごはん オレンジゼリー 秋刀魚の塩焼き 野菜のおひたし いも煮汁	 半つき米、さといも、三温糖、さつまいも、焼ふ、板こんにゃく、なたね油	牛乳(低脂肪)、さんま、バター、くり、豚肉(もも)、豆みそ、生揚げ、黒ごま	みかん、小松菜、みかん、葱、人参、大根、もやし、ごぼう、コーン缶、アガー、しめじ	しょうゆ、かつおだし汁、食塩、ほんだし	りんご 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 21.0 g カルシウム 282 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 (金)	バターロール 乾燥プルーン 鮭のコーンクリームかけ 温野菜 マカロニ入り野菜スープ	半つき米、ロールパン、マカロニ、小麦粉	牛乳、さけ(塩)、豆乳、干しえび、バター、ごま	南瓜、プルーン、ブロッコリー、コーン、キャベツ、人参、玉葱、かぶ、セロリー、あおのり	スープストック、食塩	チーズ 牛乳 桜エビと青のりのごはん	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 14.8 g カルシウム 243 mg
19 (土)	ごはん 乾燥プルーン 肉じゃが 茹でブロッコリー みそ汁	半つき米、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、なたね油、焼ふ、三温糖	豚肉(もも)、豆みそ	かぼちゃ、たまねぎ、プルーン(乾)、ブロッコリー、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	みかん ショア ひとくちおかき ビスケット	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 10.2 g カルシウム 270 mg
21 (月)	元気納豆ごはん 野菜の胡麻和え 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、豚肉(もも)、バター、豆みそ、ごま、しらす干し、かつお節	こまつな、ねぎ、緑豆もやし、だいこん、ごぼう、にんじん、コーン缶、にら、オクラ、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁、ほんだし	牛乳:クッキー 牛乳 にんじんクッキー	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.5 g カルシウム 273 mg
22 (火)	即位礼正殿の儀						
23 (水)	バターロール 乾燥プルーン 鶏の焼き唐揚げ ほうれん草ともやしのナムル 豆乳スープ	ロールパン、半つき米、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、おから、ベーコン、ごま、いわし、かつお節	玉葱、プルーン、南瓜、ほうれん草、もやし、マッシュルーム、コーン、人参、にんにく、生姜、青のり	しょうゆ、本みりん、スープストック、食酢(米酢)、食塩、こしょう	りんご 牛乳 おからふりかけごはん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.9 g カルシウム 259 mg
24 (木)	麦ごはん 乾燥プルーン 味噌だれチキンバーグ 青梗菜とキノコのソテー もずくのすまし汁	半つき米、さつまいも、小麦粉、三温糖、押麦、白玉粉、なたね油、パン粉、生、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、豆みそ、ハム、卵、ごま	プルーン、青梗菜、玉葱、人参、葱、えのき、もずく、しめじ、舞茸、椎茸、しそ、干し椎茸	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	みかん 牛乳 さつま芋のういろう	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 249 mg
25 (金)	麦ごはん けんちん汁 鱈の味噌煮 南瓜煮 切り干し大根の煮物	さつまいも、半つき米、さといも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、ミルクチップ、豆みそ、油揚げ	南瓜、白菜、葱、人参、牛蒡、大根、切り干しだいこん、しょうが、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	みかん 牛乳 焼芋 ミルクチップ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.7 g カルシウム 242 mg
26 (土)	ツナの和風スパゲティ 南瓜とひよこ豆のカレーサラダ	スパゲティ、さつまいも、強力粉、三温糖、マヨネーズ(スプレッド)、なたね油	牛乳(低脂肪)、ツナ油漬缶、牛乳、卵、バター、ひよこまめ(乾)、ヨーグルト(加糖)、ごま	たまねぎ、かぼちゃ、マッシュルーム、にんじん、しめじ、きょうな、万能ねぎ、焼きのり	しょうゆ、ドライイースト、食塩、カレー粉	みかん 牛乳 さつまいもあんぱん	エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 256 mg
28 (月)	麦ごはん きのこカレー コーンサラダ	半つき米、さつまいも、小麦粉、押麦、なたね油、三温糖	牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、卵、牛乳、バター	玉葱、人参、キャベツ、りんご、マッシュルーム、ブロッコリー、大根、コーン、舞茸、しめじ、エリンギ、椎茸、にんにく	ワイン(赤)、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	ヨーグルト 牛乳 さつま芋とりんごのむしぱん	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.6 g カルシウム 278 mg
29 (火)	麦ごはん ひじき入り照り焼きつくね 中華風炒め 鮭の粕汁	半つき米、さといも、小麦粉、三温糖、押麦、くす粉、白玉粉、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、ゆであずき缶、さけ(塩)、豆みそ、卵、油揚げ	葱、キャベツ、牛蒡、人参、蓮、玉葱、大根、もやし、にら、しいたけ、しょうが、ひじき	本みりん、しょうゆ、酒かす(清酒)、オイスターソース、食塩	バナナ 牛乳 つぶあんういろう	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.4 g カルシウム 216 mg
30 (水)	きのこごはん 乾燥プルーン 焼魚 野菜のおひたし ちゃんこ汁	半つき米、小麦粉、さつまいも、三温糖、しらたき、なたね油	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏肉(胸皮なし)、くりの甘露煮、油揚げ	プルーン、小松菜、もやし、白菜、人参、大根、葱、コーン、蕪、しめじ、牛蒡、舞茸、椎茸、絹さや	しょうゆ(うすくち)、食塩、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁、ほんだし	みかん 牛乳 さつま芋と栗の饅頭	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.4 g カルシウム 246 mg
31 (木)	麦ごはん みそ汁 豚肉の胡麻照り焼き 白菜と雌株の酢の物 南瓜煮	さつまいも、半つき米、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、豆みそ、黒ごま	南瓜、玉葱、マーメレード、白菜、めかぶ、わかめ、にんじん、きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	りんご 牛乳 マーメレードポテト	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 228 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～金曜日まで実物展示をしています。お迎え時にご覧下さい。

クッキング保育のお知らせ




16日(水)さくら:南瓜クッキーを成形します。昼食前に活動しておやつの時間に試食となります。マスクを持参してください。
18日(金)ひかり:袋で作るパンを予定しています。昼食で試食しますので9:30からの活動となります。マスクを持参してください。
31日(木)ぎんが:チキンパエリアを予定しています。午睡ありません。おやつの時間に試食となります。マスクを持参してください。
ひかり、ぎんがクラスはスモックを着用して活動します。使用後のお洗濯のご協力をお願いします。
爪、手指の傷や怪我の確認、髪の毛結べる長さの女の子はお家から結んできてください。