


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 (金)	麦ごはん 鱈の味噌マヨネーズ焼き 青梗菜とキノコのソテー さつま汁		半つき米、さつまいも、小麦粉、黒砂糖、押麦、マヨネーズ、なたね油、はちみつ、しらたき、三温糖、片栗粉	牛乳、たら、豆みそ、卵、鶏むね肉(皮付き)、淡色みそ、ハム、油揚げ	牛蒡、人参、青梗菜、葱、だいこん、緑豆もやし、干しぶどう、しめじ、しいたけ、しいたけ	食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩	みかん 牛乳 黒糖むしけ一き	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 260 mg
2 (土)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 南瓜煮 けんちん汁		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、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、はくさい、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	みかん ショア ひとくちおかき プチスティック	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 11.8 g カルシウム 345 mg
4 (月)	文化の日振り替え休日							
5 (火)	麦ごはん じゃこ入り納豆 ブロッコリーの胡麻和え 石狩汁		半つき米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、三温糖、押麦	牛乳、納豆、ゆであずき、さけ、淡色みそ、しらす干し、ごま、油揚げ、バター、かつお節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、だいこん、ごぼう、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: ビスケット 牛乳 さつま芋と 小豆のいろいろ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.5 g カルシウム 268 mg
6 (水)	麦ごはん 秋刀魚の塩焼き 野菜のおひたし 豚汁		半つき米、じゃがいも、焼ふ、押麦、三温糖、なたね油	牛乳(低脂肪)、さんま、豆腐、豚肉(もも)、バター、牛乳	ブルーン(乾)、こまつな、ごぼう、ねぎ、にんじん、だいこん、緑豆もやし、コーン缶	しょうゆ、かつおだし汁、ほんだし、食塩	バナナ 牛乳 バター醤油麩	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.6 g カルシウム 264 mg
7 (木)	麦ごはん 小判焼き 南瓜煮 雷汁		半つき米、さといも、押麦、しらたき、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ、チーズ、豆みそ、油揚げ、卵、かつお節	ねぎ、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこん、干しいたけ、しそ	しょうゆ	りんご 牛乳 おかかチーズごはん	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.1 g カルシウム 236 mg
8 (金)	ケチャップ豚丼 南瓜とさつま芋のサラダ マカロニ入り野菜スープ		半つき米、さつまいも、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、はちみつ、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し(半乾燥)、ごま	玉葱、しめじ、南瓜、キャベツ、人参、かぶ、うめ干し、セロリ、グリーンピース、干しぶどう	ケチャップ、食酢(米酢)、スープストック、食塩、パジル粉、しょうゆ(うすくち)	バナナ 牛乳 梅じゃこごはん	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.4 g カルシウム 203 mg
9 (土)	ごはん 鶏肉のおろし焼き 野菜炒め みそ汁		半つき米、さつまいも、小麦粉、三温糖、白玉粉、なたね油、焼ふ	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、ごま	南瓜、ブルーン、大根、キャベツ、人参、もやし、パプリカ、ピーマン、椎茸、葉ねぎ、わかめ、生姜、レモン	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、スープストック	バナナ 牛乳 さつま芋のいろいろ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 9.9 g カルシウム 240 mg
11 (月)	麦ごはん レンズ豆とチキンのカレー マカロニサラダ		半つき米、黒砂糖、マカロニ、焼ふ、マヨネーズ、押麦、なたね油、三温糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、レンズまめ(乾)、ハム、バター	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、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	ヨーグルト 牛乳 黒糖麩菓子	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.7 g カルシウム 247 mg
12 (火)	トースト 帆立のチャウダー 味噌ドレッシングサラダ 乾燥プルーン		食パン、半つき米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、ほたて貝柱、バター、おから、生クリーム、淡色みそ、いわし(煮干し)、かつお節	玉葱、トマト、ブルーン、大根、ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、かぶ、人参、コーン、マッシュルーム、あおのり	ワイン(白)、食酢(米酢)、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、スープストック、食塩	バナナ 牛乳 おからふりかけごはん	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 291 mg
13 (水)	さつま芋ごはん ほっけの干物 雌株和え のっぺい汁		半つき米、小麦粉、さつまいも、片栗粉、さといも、なたね油、三温糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、生揚げ、黒ごま、かつお節	いちごジャム、牛蒡、南瓜、人参、キャベツ、雌株、葱、大根、胡瓜、コーン、なめこ、椎茸、レモン	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、食塩	みかん 牛乳 いちごジャムクッキー	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 275 mg
14 (木)	三色ごはん 磯香和え もずくのすまし汁 乾燥プルーン		半つき米、三温糖、小麦粉、くず粉、白玉粉、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、卵、小魚カップリング	人参、ブルーン、えのき、ミニトマト、葱、もずく、キャベツ、小松菜、絹さや、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし汁、食塩	りんご 牛乳 小豆のいろいろ 小魚カップリング	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 304 mg
15 (金)	麦ごはん 煮魚 切り干し大根の煮物 南瓜煮		半つき米、小麦粉、さといも、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、さわか、ヨーグルト(無糖)、バター、油揚げ	南瓜、白菜、人参、牛蒡、葱、大根、レーズン、切り干し大根、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	バナナ 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.4 g カルシウム 248 mg
16 (土)	塩そうめん 水菜のナムル 乾燥プルーン		ひやむぎ/ゆで、強力粉、小麦粉、ごま油、三温糖、ねりごま、なたね油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、卵、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(もも)、かにかまぼこ、ごま(乾)	ブルーン(乾)、きょうな、にんじん、ねぎ、しいたけ、緑豆もやし、にんにく	食塩、ドライイースト	みかん 牛乳 あんまん	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 317 mg
18 (月)	元気納豆ごはん 野菜の胡麻和え 鮭の粕汁		半つき米、小麦粉、さといも、三温糖、なたね油	納豆、ヨーグルト、さけ、バター、豆みそ、卵、牛乳、ごま、油揚げ、しらす干し、かつお節	こまつな、ごぼう、もやし、ねぎ、だいこん、にんじん、コーン、にら、オクラ、干しぶどう、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳: クッキー 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.4 g カルシウム 332 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 (火)	麦ごはん みそ汁 鶏肉の蜂蜜焼き 白菜の煮浸し ベイクド南瓜	さつまいも、半つき米、三温糖、押麦、なたね油、はちみつ、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、豚肉(もも)、油揚げ、黒ごま、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、しめじ、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩	バナナ 牛乳 大学芋	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 239 mg
20 (水)	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 春雨スープ	ロールパン、半つき米、じゃがいも、小麦粉、ごま油	牛乳、さけ(塩)、豆乳、バター	にんじん、プルーン、ブロッコリー、ねぎ、コーン、にら、もやし、筍、しいたけ、わかめ(乾)	スープストック、しょうゆ、食塩	りんご 牛乳 わかめとコーンの炊き込みごはん	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 242 mg
21 (木)	まっかな秋ごはん 擬製豆腐 野菜のおひたし いも煮汁	半つき米、上新粉、さといも、三温糖、板こんにやく、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、鶏ひき肉、卵、くり、豚肉(もも)、豆みそ、生揚げ	みかん、人参、小松菜、いちごジャム、玉葱、みかん、葱、大根、しめじ、もやし、ごぼう、コーン、隠元、椎茸、アガー	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、ほんだし	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 19.5 g 脂質 14.2 g カルシウム 279 mg
22 (金)	麦ごはん 味噌だれチキンバーグ 南瓜煮 沢煮椀	半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、パン粉・生	鶏ひき肉、卵、牛乳、凍り豆腐、豚肉(ばら)、ヨーグルト(無糖)、バター、豆みそ、ごま	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、にんじん、干しいたけ、しそ	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	チーズ 牛乳 りんごマフィン	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.1 g カルシウム 293 mg
23 (土)	勤労感謝の日 						
25 (月)	麦ごはん ポークカレー ひよこ豆のサラダ	さといも、半つき米、じゃがいも、上新粉、押麦、三温糖、オリーブ油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ミルクチップ、ひよこまめ(乾)、ツナ水煮缶、チーズ、バター	たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶	しょうゆ、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 里芋のみたらし団子 ミルクチップ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.8 g カルシウム 226 mg
26 (火)	麦ごはん チャンプルー 南瓜煮 かきたま汁	半つき米、小麦粉、三温糖、なたね油、押麦、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)	かぼちゃ、プルーン、筍、葱、小松菜、もやし、えのきたけ、にんじん、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、しょうゆ、本みりん	みかん 牛乳 プルーンマフィン	エネルギー 592 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 267 mg
27 (水)	麦ごはん 焼魚 卵の花煮 味噌けんちん汁	半つき米、小麦粉、さといも、三温糖、押麦、なたね油、はちみつ	牛乳、さけ、ゆであずき缶、豆みそ、卵、おから、油揚げ、黒ごま	にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ、だいこん、干しいたけ	食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	りんご 牛乳 雁月	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.1 g カルシウム 232 mg
28 (木)	バターロール クリームシチュー 南瓜とひよこ豆のカレーサラダ	ロールパン、半つき米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、バター、ひよこまめ(乾)、生クリーム、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、かぼちゃ、コーン缶、マッシュルーム、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん	ワイン(白)、スープストック、食塩、カレー粉	みかん 牛乳 ツナとトマトの炊き込みごはん	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.2 g カルシウム 309 mg
29 (金)	麦ごはん みそ汁 鶏の焼き唐揚げ 酢みそ和え 茹でブロッコリー	さつまいも、半つき米、押麦、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、淡色みそ	かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、アスパラ、わかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、こしょう	バナナ 牛乳 焼芋	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.7 g カルシウム 216 mg
30 (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	バナナ ジョア ひとくちおかき ビスケット	エネルギー 528 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.2 g カルシウム 273 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





8日(金)ぎんが:焼きそばを計画しています。午睡の時間に活動して午後のおやつで試食となります。

20日(水)ひかり:チーズパンを計画しています。昼食での試食となりますので9:30開始となります。

22日(金)さくら:りんごの包み焼きを計画しています。午後のおやつで試食しますので11:00より活動します。

ぎんがとひかりはスモックを着用しての活動となりますので使用後のお洗濯のご協力をお願いします。

3クラス共にマスクは着用しますので忘れずに持参してください。

手指の傷や爪の確認は前日までにご家庭でお願いします。髪の毛の長い女の子はご自宅から結んできて下さい。

忘れ物や爪の長い子、汚れ等衛生上の問題で参加できない場合がありますのでご了承ください。