



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
2 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え いも煮汁	半つき米、小麦粉、さといも、三温糖、押麦、板こんにやく、なたね油	牛乳、納豆、ヨーグル、バター、豚肉、卵、豆みそ、牛乳、ごま、しらす干し、生揚げ、かつお節	こまつな、緑豆もやし、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、コーン缶、しめじ、干しぶどう、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁、ほんだし	牛乳：ビスケット 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.2 g カルシウム 322 mg
3 (火)	トースト ポークビーンズ ポテトサラダ 小魚カップリング	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(乾)、小魚カップリング、バター、ベーコン、生クリーム、油揚げ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、切り干しだいこん、焼きのり	食酢(米酢)、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、中濃ソース、スープストック、食塩	りんご 牛乳 切り干し大根ごはん	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 337 mg
4 (水)	麦ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ 野菜炒め みそ汁	さつまいも、半つき米、三温糖、押麦、片栗粉、焼ふ、なたね油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、豆みそ、バター、コンデンスミルク、卵	南瓜、キャベツ、わかめ、もやし、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、本みりん、米酢、スープストック、しょうゆ(うすくち)	バナナ 牛乳 スウィートポテト	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 218 mg
5 (木)	麦ごはん ポークハヤシ ツナとコーンのサラダ 乾燥プルーン	半つき米、上新粉、三温糖、押麦、小麦粉、なたね油	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、バター	玉葱、ブルー、キャベツ、いちごジャム、人参、ブロッコリ、大根、しめじ、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、にんにく	ワイン、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、米酢、本みりん、食塩、こしょう	チーズ 牛乳 いちごの米粉むしけ一き	エネルギー 617 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.2 g カルシウム 236 mg
6 (金)	ほたてごはん 白和え 鮭の粕汁 乾燥プルーン	半つき米、さといも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、ほたて貝柱、絹ごし豆腐、さけ(塩)、卵、豆みそ、無塩バター、油揚げ、ごま	ブルー(乾)、バナナ、牛蒡、葱、大根、ほうれん草、人参、えのき、レモン、焼きのり	しょうゆ(うすくち)、酒かす(清酒)、本みりん、食塩	みかん 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.7 g カルシウム 256 mg
7 (土)	焼きそば 粉ふき芋 ほうれん草と卵のスープ	焼きそばめん、半つき米、じゃがいも、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、油揚げ、バター	キャベツ、玉葱、人参、もやし、ほうれん草、ピーマン、椎茸、えのき、コーン、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、食塩、スープストック、本みりん	みかん 牛乳 こぎつねごはん	エネルギー 528 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 209 mg
9 (月)	麦ごはん レンズ豆とチキンのカレー ツナサラダ	半つき米、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、レンズまめ、ツナ水煮缶、無塩バター、アーモンド(乾)、牛乳、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン缶、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	バナナ 牛乳 クッキー	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.9 g カルシウム 265 mg
10 (火)	石狩ごはん ほうれん草ともやしの海苔酢和え さつまい 乾燥プルーン	半つき米、さつまいも、さといも、しらす干し、三温糖、なたね油	牛乳、さけ(塩)、鶏むね肉(皮付き)、豆みそ、油揚げ、ごま、しらす干し、かつお節	ブルー、ほうれん草、大根、牛蒡、もやし、葱、人参、椎茸、コーン、ひじき、焼きのり、青のり	しょうゆ、本みりん、酒、かつおだし汁、みりん、食酢(米酢)、食塩	りんご 牛乳 ひじきふりかけごはん	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 11.3 g カルシウム 243 mg
11 (水)	麦ごはん 焼きししゃも 茹でブロッコリー 南瓜煮	半つき米、小麦粉、さといも、三温糖、押麦、マヨネーズ、しらす干し、ごま油	牛乳(低脂肪)、ししゃも、木綿豆腐、無塩バター、淡色みそ、牛乳、ヨーグルト(加糖)、油揚げ	かぼちゃ、ねぎ、ブロッコリー、ごぼう、だいこん、干しぶどう、にんじん、干ししいたけ	しょうゆ	ヤクルト 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 400 mg
12 (木)	鮭のクリームスパゲティ 豆苗ともやしのナムル 中華スープ オレンジゼリー	スパゲティ、半つき米、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、さけ(塩)、パン、生クリーム、ごま(乾)	みかん、玉葱、もやし、コーン、人参、みかん、豆苗、ブロッコリ、葱、もやし、マッシュルーム、しめじ、筍、椎茸、にら、アガー、わかめ	ワイン(白)、しょうゆ、食塩、スープストック	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 584 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 300 mg
13 (金)	麦ごはん 乾燥プルーン 鶏肉のおろし焼き ビーフンと野菜のソテー みそ汁	さつまいも、半つき米、押麦、ビーフン、焼ふ、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、ごま	南瓜、ブルー、大根、玉葱、わかめ、人参、椎茸、ピーマン、葉ねぎ、しょうが、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、スープストック	番茶：小魚 牛乳 焼き芋	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 228 mg
14 (土)	フォーガ じゃこ入りサラダ 粉ふきさつま芋 ミルクプリン	ビーフン、さつまいも、強力粉、三温糖、片栗粉、ごま油、なたね油	牛乳、牛乳、つぶしあん、豚肉、無塩バター、しらす干し、バター、ごま	大根、もやし、人参、白菜、葱、筍、胡瓜、いちごジャム、椎茸、レモン、細さや、コーン、アガー、ももぎ	しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩、ドライイースト	みかん 牛乳 よもぎあんぱん	エネルギー 620 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 312 mg
16 (月)	元気納豆ごはん ブロッコリーの胡麻和え 石狩汁	半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、さけ、卵、牛乳、淡色みそ、ごま、しらす干し、油揚げ、バター、かつお節	ブロッコリー、人参、玉葱、りんご、葱、牛蒡、大根、キャベツ、蕪、オクラ、焼きのり、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、かつおだし汁	牛乳：クッキー 牛乳 りんごむしぱん	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.8 g カルシウム 310 mg
17 (火)	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 白菜スープ	ロールパン、半つき米、じゃがいも、小麦粉、三温糖	牛乳、さけ(塩)、豆乳、おから(旧来製法)、バター、いわし(煮干し)、かつお節	人参、ブルー、ブロッコリー、コーン、白菜、葱、青梗菜、蕪、筍、椎茸、あおのり	本みりん、しょうゆ、スープストック、しょうゆ(うすくち)	みかん 牛乳 おからふりかけごはん	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 237 mg
18 (水)	麦ごはん 和風ローストチキン 白菜と雌株の酢の物 三平汁	さといも、半つき米、上新粉、じゃがいも、三温糖、押麦、はちみつ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ(塩)	ブルー、白菜、人参、葱、大根、玉葱、めかぶ、ゆず果汁、きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ(うすくち)	りんご 牛乳 里芋のみたらし団子	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 201 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 (木)	チキンパエリア 水菜のナムル 春雨スープ りんごゼリー	半つき米、グラニュー糖、オリーブ油、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、ごま(乾)、油揚げ	りんご、ホ葉、玉葱、トマト、人参、パプリカ、葱、もやし、にら、マッシュルーム、しめじ、椎茸、筍、梅干し、アガー、ひじき、にんにく	ワイン(白)、スープストック、しょうゆ、本みりん、食塩、パセリ粉、カレー粉	バナナ 牛乳 梅とひじきの炊き込みごはん	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.5 g カルシウム 291 mg
20 (金)	麦ごはん 豚肉のレモンソース焼き 磯香和え 南瓜煮	半つき米、小麦粉、さといも、黒砂糖、片栗粉、押麦、三温糖、はちみつ、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、生揚げ	南瓜、牛蒡、ミニトマト、キャベツ、大根、葱、人参、小松菜、レーズン、えのき、椎茸、なめこ、レモン、にんにく、生姜、焼きのり	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、かつおだし汁、食塩	りんご 牛乳 黒糖むしけ一き	エネルギー 533 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.6 g カルシウム 231 mg
21 (土)	たらこごはん 粉ふきさつま芋 白菜の煮浸し ちゃんこ汁	半つき米、さつまいも、片栗粉、上新粉、三温糖、しらたき、なたね油、ごま油	たらこ、バター、木綿豆腐、豚肉、油揚げ、鶏肉、アーモンド、かつお節	はくさい、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ねぎ、緑豆もやし、しめじ、にら、焼きのり	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	番茶：小魚 ショア 南瓜米粉クッキー	エネルギー 546 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 267 mg
23 (月)	ミートソースパスタ もやしのサラダ 豆乳スープ	スパゲティ、半つき米、じゃがいも、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ、ハム、ごま、バター	玉葱、トマト、南瓜、もやし、マッシュルーム、人参、きゅうり、ピーマン、コーン、セロリ、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、米酢、食塩	牛乳：ビスケット 牛乳 じゃがバターごはん	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.1 g カルシウム 267 mg
24 (火)	豚丼 野菜のおひたし みそ汁	半つき米、小麦粉、三温糖、しらたき、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(肩)、豆みそ、ミルクチップ	玉葱、南瓜、小松菜、えのき、もやし、絹さや、かつお、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁	みかん 牛乳 プアマンケーキ ミルクチップ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.9 g カルシウム 315 mg
25 (水)	麦ごはん 煮魚 ひじき煮 南瓜煮	さつまいも、半つき米、さといも、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、さくら、豆みそ、大豆(ゆで)、油揚げ	かぼちゃ、マーマレード、牛蒡、人参、葱、生姜、なめこ、しめじ、椎茸、ひじき	しょうゆ、本みりん	番茶：小魚 牛乳 マーマレードポテト	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 220 mg
26 (木)	小豆ごはん 卵焼き ほうれん草の炒めもの 豚汁	半つき米、もち米、じゃがいも、さといも、三温糖、なたね油	牛乳、卵、さけ(塩)、豆みそ、豚肉(もも)、ささげ(乾)、ベーコン、黒ごま	ブルー(乾)、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、ほうれん草、緑豆もやし	本みりん、食塩、しょうゆ(うすくち)、ほんだし	みかん 牛乳 石狩ごはん	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.3 g カルシウム 234 mg
27 (金)	麦ごはん ポークカレー 切り干し大根の中華風サラダ 乾燥プルーン	半つき米、じゃがいも、焼ふ、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、無塩バター、しらす干し(半乾燥)、バター、ごま	たまねぎ、ブルー、にんじん、緑豆もやし、福神漬、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん	しょうゆ、米酢、中濃ソース、ケチャップ、オイスターソース、スープストック、食塩、カレー粉	チーズ 牛乳 バター醤油麩	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.8 g カルシウム 222 mg
28 (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、プルーン、玉葱、牛蒡、人参、ねぎ、だいこん、はくさい、グリーンピース	しょうゆ、ほんだし、本みりん、食塩	ぶどうゼリー 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 17.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 343 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**



2日(月)にぎんがクラスのクッキングを予定しています。ホットプレートピザを作ります。  
午睡の時間に活動し、おやつの時間に試食となります。

9日(月)にさくら&ひかりクラスのクッキングを予定しています。午前保育中に活動し午後のおやつでの試食となります。  
さくら→クッキーの型抜き ひかり→材料からクッキーの成形まで

ぎんが、ひかりはスモックとマスクを着用します。さくらはマスクのみ着用となりますのでご準備をお願いします。  
使用したスモックと帽子はご家庭でのお洗濯をよろしくお願いいたします。

爪の長い子や手指に傷(怪我)をしている場合は衛生上の問題よりクッキングに参加できない場合もありますので  
ご了承下さい。また、髪の毛が結べる程度の長さの女の子はご家庭から結んで来て下さい。

子ども達が楽しく参加できるようにご協力をお願いします。

