

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		
4 (土)	ツナ昆布ごはん 茹でブロッコリー 南瓜煮 けんちん汁	半つき米、小麦粉、さといも、三温糖、マヨネーズ、なたね油	牛乳、ツナ油漬缶、ヨーグルト(加糖)、バター	かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい、ごぼう、ねぎ、だいこん、干しぶどう、にんじん、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	チーズ 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 574 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 19.0 g カルシウム 248 mg
6 (月)	麦ごはん ポークカレー ツナとコーンのサラダ 乾燥プルーン	半つき米、じゃがいも、焼ふ、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、バター、小魚カップリング、ツナ油漬缶	たまねぎ、ブルーベリー、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、コーン缶、福神漬	食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩、スープストック、カレー粉	牛乳: ビスケット 牛乳 お麩のラスク 小魚カップリング	エネルギー 554 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 20.0 g カルシウム 300 mg
7 (火)	七草ごはん 焼きししゃも 南瓜煮 ちゃんこ汁	半つき米、上新粉、三温糖、しらたき、なたね油	牛乳、ししゃも、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、木綿豆腐、鶏肉(胸皮なし)、油揚げ	南瓜、プルーン、大根、白菜、葱、もやし、蒟、塩昆布、かぶ、ほうれん草、にんじん、七草	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	ぼんかん 牛乳 あんこむしぼん	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 12.8 g カルシウム 385 mg
8 (水)	麦ごはん 厚揚げの五目旨煮 茹でブロッコリー 豚汁	半つき米、ピーマン、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、三温糖、ごま油、なたね油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、生揚げ、鶏肉(もも皮なし)、豚肉(もも)、豆みそ	大根、人参、牛蒡、ブロッコリー、葱、キャベツ、もやし、グリーンピース、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、オイスターソース、ほんだし	りんご 牛乳 焼きピーマン	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.1 g カルシウム 281 mg
9 (木)	バターロール クリームシチュー 切り干し大根の中華風サラダ	ロールパン、じゃがいも、上新粉、白玉粉、三温糖、小麦粉、ごま油、さつまいも	牛乳、あずき、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、バター、しらす干し(半乾燥)、ごま	玉葱、コーン、人参、マッシュルーム、ブロッコリー、もやし、きゅうり、切り干し大根	食酢(米酢)、スープストック、オイスターソース、食塩	バナナ 牛乳 ぜんざい	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 12.7 g カルシウム 339 mg
10 (金)	麦ごはん 煮魚 切り干し大根の煮物 味噌けんちん汁	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、豆みそ、ミルクチップ、油揚げ	にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ、だいこん、切り干しだいこん、しょうが、干しいたけ	しょうゆ、本みりん	ヨーグルト 牛乳 ふかし芋 ミルクチップ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.1 g カルシウム 250 mg
11 (土)	あんかけ焼きそば ジャーマンポテト ほうれん草と卵のスープ 乾燥プルーン	焼きそばめん、じゃがいも、強力粉、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、つぶしあん(皮付き)、豚肉(もも)、えび(むき身)、牛乳、ベーコン、無塩バター、粉チーズ	玉葱、プルーン、ほうれん草、キャベツ、ピーマン、人参、えのき、椎茸、コーン、筋、赤ピーマン、よもぎ	しょうゆ、食塩、スープストック、ドライイースト、オイスターソース、パセリ粉	ぼんかん 牛乳 よもぎあんぱん	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 10.1 g カルシウム 244 mg
13 (月)	成人の日						
14 (火)	元気納豆ごはん ブロッコリーの胡麻和え 雷汁	半つき米、片栗粉、さといも、上新粉、三温糖、しらたき、ごま油	牛乳、納豆、バター、木綿豆腐、淡色みそ、ごま、油揚げ、しらす干し、アーモンド、かつお節	ブロッコリー、ねぎ、南瓜、にんじん、ごぼう、だいこん、にら、オクラ、干しいたけ、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁	牛乳: クッキー 牛乳 南瓜米粉クッキー	エネルギー 535 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.1 g カルシウム 284 mg
15 (水)	麦ごはん 鶏肉のみぞれあんかけ 南瓜煮 いも煮汁	半つき米、さといも、ピーマン、押麦、片栗粉、板こんにゃく、三温糖、なたね油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、豚肉(もも)、鶏ひき肉、豆みそ、生揚げ	大根、南瓜、プルーン、もやし、ねぎ、にんじん、ごぼう、にら、しめじ、しょうが、にんにく	しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、しょうが、こしょう	りんご 牛乳 汁ピーマン	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 12.4 g カルシウム 199 mg
16 (木)	小豆ごはん 焼魚 ほうれん草の炒めもの さつまい	さといも、半つき米、もち米、上新粉、さつまいも、三温糖、しらたき、なたね油、片栗粉	牛乳、さけ、鶏むね肉(皮付き)、豆みそ、ささげ(乾)、油揚げ、ベーコン、黒ごま	にんじん、ごぼう、ほうれん草、緑豆、もやし、ねぎ、だいこん、しいたけ	しょうゆ、食塩	ぼんかん 牛乳 里芋のみたらし団子	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 221 mg
17 (金)	麦ごはん 味噌だれチキンバーグ 野菜炒め 三平汁	半つき米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、押麦、はちみつ、三温糖、なたね油、パン粉・生	牛乳、鶏ひき肉、さけ(塩)、豚肉(もも)、卵、凍り豆腐、豆みそ、ごま	玉葱、葱、人参、大根、キャベツ、もやし、干しぶどう、パプリカ、ピーマン、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)、食酢(米酢)、食塩、スープストック	バナナ 牛乳 黒糖むしけーき	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.2 g カルシウム 273 mg
18 (土)	ごはん 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 ショア 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
20 (月)	麦ごはん レンズ豆とチキンのカレー ビーフンの中華サラダ	半つき米、ピーマン、小麦粉、三温糖、押麦、くす粉、ごま油、白玉粉	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、にんじん、きゅうり、コーン缶、緑豆もやし、福神漬	食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、スープストック、食塩、カレー粉	ヨーグルト 牛乳 小豆のういろう	エネルギー 590 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.0 g カルシウム 213 mg
21 (火)	麦ごはん 鯛のカリカリチーズ焼き 雌株和え 蒸し南瓜	半つき米、押麦、三温糖、パン粉・生、オリーブ油	牛乳、いわし、豚肉(ばら)、豆みそ、アーモンド(乾)、粉チーズ、ごま、かつお節	南瓜、牛蒡、キャベツ、人参、葱、めかぶ、きゅうり、コーン缶、干しいたけ、にんにく	だし汁、本みりん、ワイン、しょうゆ、かつおだし汁、食塩、パセリ粉	ぼんかん 牛乳 五平餅	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.5 g カルシウム 242 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		
22 (水)	ケチャップトンライス 南瓜とひよこ豆のカレーサラダ 春雨スープ 乾燥プルーン	半つき米、焼ふ、三温糖、マヨネーズ(スプレッド)、はちみつ、オリブ油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、バター、ミルクチップ、ひよこめ(乾)、ヨーグルト(加糖)	玉葱、ブルー、南瓜、しめじ、葱、蕪、もやし、筍、椎茸、人参、グリーンピース	ケチャップ、しょうゆ、スープストック、食塩、ウスターソース、バジル粉、カレー粉	いよかん 牛乳 バター醤油麩 ミルクチップ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.9 g カルシウム 232 mg
23 (木)	中華おこわ風ごはん ジョア ほうれん草ともやしのナムル 粉ふきさつま芋 五目スープ	半つき米、さつまいも、もち米、三温糖、小麦粉、ラード、ごま油	牛乳、卵、焼き豚、無塩バター、ごま、バター	ほうれん草、ブルー、もやし、筍、白菜、蕪、もやし、人参、椎茸、コーン、グリーンピース、干し椎茸	しょうゆ、オイスターソース、食酢(米酢)、スープストック、中華だし、の素、食塩	バナナ 番茶 プルーンの カスタード焼き	エネルギー 521 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.3 g カルシウム 312 mg
24 (金)	麦ごはん 乾燥プルーン 豚肉のレモンソースがけ 中華風炒め のっぺい汁	半つき米、フランスパン、さといも、三温糖、片栗粉、押麦、なたね油	牛乳(低脂肪)、豚肉(肩ロース)、卵、牛乳、バター、生揚げ	ブルー、キャベツ、人参、牛、葱、大根、椎茸、もやし、蕪、なめこ、レモン、にんにく、生姜	しょうゆ、オイスターソース、本みりん、食塩	りんご 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.4 g カルシウム 269 mg
25 (土)	ミートソースパスタ 粉ふきさつま芋 ニラ玉スープ 乾燥プルーン	スパゲティ、半つき米、さつまいも、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、油揚げ、粉チーズ、バター	トマト、玉葱、人参、ブルー、蕪、ピーマン、マッシュルーム、セロリ、コーン、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、スープストック、食塩、中華スープ、本みりん、こしょう	ぼんかん 牛乳 こぎつねごはん	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.7 g カルシウム 262 mg
27 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 石狩汁	半つき米、強力粉、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、ねりごま、なたね油	牛乳、つぶしあん、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	小松菜、玉葱、南瓜、もやし、葱、人参、牛蒡、大根、コーン、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、ドライイースト	小魚カップリング 牛乳 カロテンあんまん	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 13.6 g カルシウム 331 mg
28 (火)	トースト 鮭ときのこクリームシチュー 豆苗ともやしのナムル	食パン、半つき米、じゃがいも、小麦粉、ごま油、三温糖	牛乳、さけ(塩)、バター、おから(旧来製法)、生クリーム、ごま(乾)、いわし(煮干し)、かつお節	もやし、玉葱、コーン、豆苗、マッシュルーム、ブロッコリー、人参、しめじ、舞茸、椎茸、青のり	ワイン(白)、本みりん、しょうゆ、スープストック、食塩	りんご 牛乳 おからふりかけごはん	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.0 g カルシウム 273 mg
29 (水)	麦ごはん 乾燥プルーン 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 白菜と雌株の酢の物 みそ汁	半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、マヨネーズ、なたね油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、豆みそ、卵、バター	玉葱、ブルー、白菜、人参、めかぶ、わかめ、干しぶどう、きゅうり	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	でこぼん 牛乳 にんじんむしぱん	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.7 g カルシウム 264 mg
30 (木)	バターロール 豚肉とかぼちゃのトマト煮 マカロニサラダ	ロールパン、半つき米、マカロニ、マヨネーズ、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、さけ水煮、缶詰、大豆(ゆで)、ハム	玉葱、南瓜、トマト、きゅうり、しめじ、小松菜、マッシュルーム、ひじき、にんにく	しょうゆ(うすくち)、食酢(米酢)、本みりん、ほんだし、スープストック、食塩	いよかん 牛乳 鮭とひじきの 炊き込みごはん	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 262 mg
31 (金)	麦ごはん 豆腐とわかめのおすまし 鱈の味噌煮 乾燥プルーン ひじき煮 茹でブロッコリー	半つき米、押麦、マヨネーズ、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、豆みそ、油揚げ	ブルー、人参、ブロッコリー、牛蒡、わかめ、葱、しょうが、ひじき、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	チーズ 牛乳 夕焼けごはん	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 215 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



9日(木)ひかり:ぜんざいの団子を成形します。マスクのみ着用です。午前保育での活動です。  
15日(水)ぎんが:団子汁を調理します。午睡の時間に活動します。スマック、マスク着用します。  
16日(木)さくら:里芋団子を成形します。マスクのみ着用です。午前保育での活動します。  
29日(水)さくら:りんごケーキを作ります。マスクのみ着用です。午前保育での活動となります。  
30日(木)ひかり:パニーニを作ります。マスク、スマック着用です。午前保育で調理して昼食として食べます。  
29日、30日は懇談会に参加された保護者の方のみに子ども達の手作りおやつをご提供します。  
各クラスマスク忘れと爪の確認を忘れてしまうご家庭が多数見られています。子ども達が気持ちよく、楽しくクッキングに参加できるようにご協力をお願いします

