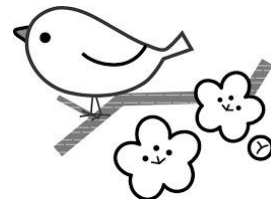


日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
2 (月)	麦ごはん レンズ豆とチキンのカレー もやしのサラダ	さつまいも、半つき米、押麦、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、レンズまめ(乾)、ハム、ごま、バター	たまねぎ、緑豆もやし、マーメレード・低糖度、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン	しょうゆ、中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳: ビスケット 牛乳: マーメレードポテト	エネルギー 572 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 261 mg
3 (火)	三色ごはん しらすと野菜のおひたし 豆腐とわかめのおすまし	半つき米、三温糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、卵、生クリーム、しらす干し	にんじん、ごまつな、いちご、緑豆もやし、ブルーベリー、コーン、わかめ、ねぎ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、かつおだし汁、食塩	バナナ 牛乳 おひなさまビスケット	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.0 g カルシウム 282 mg
4 (水)	麦ごはん 焼魚 ひじき煮 さつま芋の甘煮	半つき米、さつまいも、小麦粉、押麦、三温糖、強力粉、なたね油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豆みそ、バター、大豆(ゆで)、油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、わかめ(生)、にんじん、ひじき、干しいたけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	でこぼん 牛乳 かぼちゃのスコーン	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.9 g カルシウム 229 mg
5 (木)	甘辛ツナひじきいなり 磯香和え ちゃんこ汁 りんごゼリー	さつまいも、半つき米、三温糖、グラニュー糖、しらたき、なたね油	牛乳、油揚げ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、鶏肉(胸皮なし)、ごま(乾)	りんご、人参、トマト、白菜、大根、キャベツ、葱、もやし、小松菜、蒟、えのき、アガー、ひじき、のり	しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、食塩	バナナ 牛乳 ふかし芋	エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 297 mg
6 (金)	麦ごはん 鱈の味噌マヨネーズ焼き 野菜のおひたし 粉ふきさつま芋	半つき米、さつまいも、小麦粉、さといも、押麦、マヨネーズ、小麦はいが、黒砂糖、オートミール、三温糖、なたね油	牛乳、たら、ミルクチップ、生揚げ、淡色みそ、バター	小松菜、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、緑豆もやし、コーン、干しぶどう、なめこ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、食塩	いちご 牛乳 キャロットブレッド ミルクチップ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 12.8 g カルシウム 265 mg
7 (土)	ごはん ほっけの干物 茹でブロッコリー 南瓜煮	半つき米、上新粉、さといも、はちみつ、グラニュー糖、しらたき、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、木綿豆腐、淡色みそ、油揚げ	かぼちゃ、ブロッコリー、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、干しいたけ、レモン果汁	しょうゆ、食塩	でこぼん 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 266 mg
9 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 根三つ葉と野菜の胡麻和え 石狩汁	さつまいも、半つき米、じゃがいも、三温糖、押麦	牛乳、納豆、さけ、みそ、バター、コンデンスミルク、ごま、しらす干し、油揚げ、卵、かつお節	根みつば、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、キャベツ、もやし、コーン缶、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: おかき 牛乳 スウィートポテト	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.0 g カルシウム 288 mg
10 (火)	ほたてごはん 菜の花と野菜の胡麻和え 鮭の粕汁	半つき米、強力粉、さといも、小麦粉、三温糖、ねりごま、なたね油	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、ほたて貝柱、さけ(塩)、豆みそ、ごま、油揚げ	にんじん、なばな、緑豆もやし、ねぎ、だいこん、ごぼう、コーン缶、焼きのり	酒かす(清酒)、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁、ドライイースト	いちご 牛乳 あんまん	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.6 g カルシウム 265 mg
11 (水)	バターロール ポークシチュー ポテトサラダ 乾燥プルーン	ロールパン、半つき米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、三温糖	牛乳、豚肉、ベーコン、おから、バター、生クリーム、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、ブルーベリー、マッシュルーム、にんじん、トマト、グリーンピース、にんにく、あおのり	ワイン(赤)、ケチャップ、ウスターソース、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ、食塩	でこぼん 牛乳 おからふりかけごはん	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 232 mg
12 (木)	麦ごはん 鶏の焼き唐揚げ 野菜炒め 豚汁	半つき米、上新粉、じゃがいも、三温糖、押麦、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、豆みそ、豚肉(もも)	人参、牛蒡、いちご、葱、大根、キャベツ、もやし、パプリカ、ピーマン、椎茸、にんにく、生姜	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、スープストック、ほんだし、こしょう	バナナ 牛乳 いちごの米粉むしけーき	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.0 g カルシウム 225 mg
13 (金)	ミートソースパスタ ジャーマンポテト 中華スープ 乾燥プルーン	スパゲティ、じゃがいも、半つき米、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、ベーコン	玉葱、トマト、ブルーベリー、人参、もやし、葱、ピーマン、コーン、マッシュルーム、セロリ、蒟、筍、椎茸、わかめ、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、パセリ粉	いちご 牛乳 わかめとコーンの炊き込みごはん	エネルギー 573 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.9 g カルシウム 255 mg
14 (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	かぼちゃ、ブルーベリー(乾)、たまねぎ、にんじん、ごぼう、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	チーズ ショア ひとくちおかき プチスティック	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.4 g カルシウム 345 mg
16 (月)	麦ごはん チキンカレー ビーフンの中華サラダ	半つき米、焼きそばめん、じゃがいも、ビーフン、押麦、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、ミルクチップ、ハム、ごま、バター	たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、キャベツ、きゅうり、福神漬、ピーマン、しいたけ、あおのり	中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、しょうゆ、スープストック、食塩、カレー粉	番茶: 小魚 牛乳 焼きそば ミルクチップ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.6 g カルシウム 236 mg
17 (火)	バターロール ソーセージのカレー煮込み ひよこ豆のサラダ 乾燥プルーン	ロールパン、半つき米、じゃがいも、オリーブ油、三温糖	牛乳(低脂肪)、ウィンナー、ひよこまめ(乾)、ツナ油漬缶、チーズ、バター、干しえび、ごま	玉葱、ブルーベリー、人参、セロリ、パプリカ、ピーマン、コーン、にんにく、あおのり	食酢(米酢)、スープストック、食塩、カレー粉、こしょう、パセリ粉	いちご 牛乳 桜エビと青のりのごはん	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 268 mg
18 (水)	チキンパエリア にんじんのラペ コーンチャウダー オレンジゼリー	半つき米、じゃがいも、三温糖、焼ふ、オリーブ油	牛乳(低脂肪)、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、ベーコン	みかん、玉葱、コーン、人参、トマト、黄ピーマン、みかん、マッシュルーム、干しぶどう、しめじ、アガー、にんにく	ワイン(白)、食酢(米酢)、スープストック、食塩、パセリ粉、カレー粉	バナナ 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 593 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.1 g カルシウム 306 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)	麦ごはん 煮魚 野菜のおひたし 切り干し大根の煮物 みそ汁	半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、さわら、豆みそ、ヨーグルト(加糖)、バター、油揚げ	南瓜、小松菜、もやし、干しぶどう、わかめ、コーン、切り干し大根、人参、生姜、干し椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、かつおだし汁	ヨーグルト 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.5 g カルシウム 275 mg
20 (金)	春分の日 						
21 (土)	たけのこごはん 鱈のオイスター焼き 南瓜煮 のっぺい汁 乾燥プルーン	小麦粉、半つき米、もち米、三温糖、さといも、マヨネーズ、なたね油	牛乳(低脂肪)、あじ、鶏もも肉(皮付き)、卵、生揚げ、油揚げ	南瓜、プルーン、牛蒡、筍、葱、にんじん、だいこん、さやえんどう、なめこ、しいたけ	しょうゆ(うすくち)、本みりん、オイスターソース、しょうゆ、食塩	でこぼん 牛乳 マヨクッキー	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 256 mg
23 (月)	元気納豆ごはん 野菜の胡麻和え 味噌けんちん汁 	半つき米、ロールパン、さといも、三温糖、小麦粉、なたね油	牛乳(低脂肪)、納豆、豆みそ、卵、無塩バター、アーモンド(乾)、ごま、しらす干し、かつお節	こまつな、もやし、はくさい、ごぼう、ねぎ、にんじん、だいこん、コーン缶、にら、オクラ、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁	牛乳:プチスティック 牛乳 ビスキュイパン	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.1 g カルシウム 322 mg
24 (火)	トースト ポトフ マカロニサラダ 乾燥プルーン 	食パン、半つき米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、なたね油、三温糖	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、ベーコン、ハム、バター	たまねぎ、プルーン(乾)、にんじん、きゅうり、キャベツ、セロリ、かぶ、ごぼう	食酢(米酢)、スープストック、食塩、カレー粉、こしょう	いちご 牛乳 カレー炊き込みごはん	エネルギー 573 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 20.2 g カルシウム 231 mg
25 (水)	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 南瓜煮 みそ汁 乾燥プルーン	半つき米、押麦、パン粉・生、三温糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆みそ、さけ水煮缶詰、卵、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、プルーン(乾)、たまねぎ、にんじん、ごぼう、あさつき	ケチャップ、本みりん、中濃ソース、ワイン(赤)、しょうゆ、食塩、ナツメグ	バナナ 牛乳 鮭の炊き込みごはん	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 236 mg
26 (木)	麦ごはん 鯛のカリカリチーズ焼き 青梗菜とキノコのソテー いも煮汁 	半つき米、小麦粉、里芋、三温糖、押麦、マヨネーズ、こんにゃく、パン粉、なたね油、オリーブ油、片栗粉	牛乳、いわし、卵、豚肉(もも)、豆みそ、生揚げ、ハム、アーモンド(乾)、粉チーズ	いちご、プルーン、人参、青梗菜、葱、大根、しめじ、牛蒡、舞茸、しいたけ、にんにく	ワイン(白)、しょうゆ、ほんだし、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉	でこぼん 牛乳 マヨマフィン	エネルギー 667 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.3 g カルシウム 282 mg
27 (金)	麦ごはん ポークハヤシ 水菜のナムル 	半つき米、上新粉、白玉粉、三温糖、押麦、小麦粉、ごま油、なたね油、さつまいも	牛乳、豚肉(もも)、あずき(乾)、バター、ごま(乾)	たまねぎ、きょうな、にんじん、しめじ、もやし、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、にんにく	ワイン(赤)、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、本みりん、食塩、こしょう	いちご 牛乳 ぜんざい	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.3 g カルシウム 254 mg
28 (土)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 春野菜炒め 南瓜煮 わかめのすまし汁 乾燥プルーン	半つき米、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、ヨーグルト(加糖)、無塩バター、卵、ベーコン、ごま、みそ	かぼちゃ、プルーン、キャベツ、ねぎ、スナップえんどう、えのき、アスパラ、干しぶどう、わかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	でこぼん 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.5 g カルシウム 276 mg
30 (月)	麦ごはん ポークカレー 味噌ドレッシングサラダ 乾燥プルーン 	半つき米、じゃがいも、マカロニ、押麦、粉糖、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、きな粉・脱皮大豆、小魚カップリング、淡色みそ、バター	たまねぎ、プルーン(乾)、にんじん、だいこん、きゅうり、福神漬、コーン缶	食酢(米酢)、しょうゆ、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 マカロニのきなこ和え 小魚	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.2 g カルシウム 307 mg
31 (火)	麦ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 春野菜炒め さつまい 	半つき米、さつまいも、押麦、小麦粉、しらたき、なたね油、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏むね肉、鶏むね肉(皮付き)、豆みそ、ベーコン、油揚げ、ごま、かつお節	キャベツ、人参、牛蒡ナツブえんどう、ねぎ、だいこん、もやし、アスパラ、しいたけ、ひじき、あおのり	しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、食塩	いちご 牛乳 ひじきふりかけごはん	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 237 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



6日(金)ぎんが:お世話になった職員へ感謝の気持ちをこめて手作りおやつでおもてなしをします。

マスク、スモック着用します。午前保育で活動します。カフェのオープンには午後となり子ども達も試食します

16日(月)ひかり:ホットプレートを使用してラスクを作ります。おやつの時間に調理して試食します。

26日(木)さくら:マヨマフィンを作ります。午前保育で活動し、おやつの時間の試食となります。スモック着用します。

3クラス共にマスク、スモック着用します。使用後はお洗濯をお願いします。爪、髪の毛の確認はご家庭から準備をお願いします。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。