

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 (土)	フォーガ 南瓜とひよこ豆のカレーサラダ 乾燥プルーン	ビーフン、強力粉、三温糖、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ(スプレッド)、なたね油、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉(ばら)、牛乳、無塩バター、ひよこまめ(乾)、ヨーグルト(加糖)	ブルーネ、かぼちゃ、もやし、にんじん、はくさい、ねぎ、筍、椎茸、絹さや、レモン	鶏ガラスープ、しょうゆ、ドライイースト、食塩、カレー粉	チーズ 牛乳 にんじんぱん 	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.6 g カルシウム 255 mg
3 (月)	憲法記念日						
4 (火)	みどりの日						
5 (水)	こどもの日						
6 (木)	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、三温糖、押麦、なたね油、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、レンズまめ、ゆであずき、ツナ油漬缶、卵、バター、黒ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン缶	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	牛乳 : プチスティック 牛乳 雁月	エネルギー 602 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 243 mg
7 (金)	中華丼 青のりポテト みそ汁 乾燥プルーン	半つき米、じゃがいも、わらび餅粉、なたね油、黒砂糖、片栗粉、粉糖、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、えび(むき身)、豆みそ、きな粉、バター	はくさい、たまねぎ、ブルーネ、にんじん、筍、わかめ、絹さや、干しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だし、しょうゆ(うすくち)、食塩	でこぼん 牛乳 黒糖わらびもち	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 12.9 g カルシウム 229 mg
8 (土)	さんまごはん 厚揚げの五目旨煮 沢煮椀 	半つき米、小麦粉、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、生揚げ、鶏肉(もも皮なし)、さんま(味付缶詰)、卵、牛乳、豚肉(ばら)	だいこん、ブルーネ(乾)、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、干しいたけ	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	バナナ 牛乳 プルーンマフィン	エネルギー 653 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 18.9 g カルシウム 363 mg
10 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 人参と隠元の胡麻和え 石狩汁 	半つき米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦	牛乳、納豆、さけ、卵、みそ、ごま、バター、しらす干し、油揚げ、かつお節	にんじん、バナナ、たまねぎ、いんげん、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 : おかき 牛乳 ココアバナナケーキ 	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 271 mg
11 (火)	小豆ごはん 豆腐とわかめのおすまし 卵焼き 乾燥プルーン 牛蒡煮 ほうれん草の炒めもの	半つき米、マカロニ、もち米、三温糖、なたね油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ハム、ささげ(乾)、粉チーズ、ベーコン、黒ごま	ブルーネ、牛蒡、ほうれん草、玉葱、もやし、わかめ、ねぎ、にんじん、ピーマン	だし汁、ケチャップ、本みりん、中濃ソース、しょうゆ、食塩、バジル粉	でこぼん 牛乳 マカロニナポリタン	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 265 mg
12 (水)	麦ごはん 乾燥プルーン 豚肉のケチャップ炒め ビーフンと野菜のソテー さつま汁	半つき米、こめ、さつまいも、三温糖、押麦、ビーフン、なたね油、しらたき、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、鶏むね肉(皮付き)、豆みそ、油揚げ	ブルーネ、玉葱、牛蒡、人参、かぼちゃ、ピーマン、だいこん、しめじ、しいたけ、もやし、ねぎ	ケチャップ、りょうりしゆ、みりん、ウスターソース、しょうゆ、スープストック	バナナ 牛乳 かぼちゃの米粉むしけーき	エネルギー 632 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.2 g カルシウム 251 mg
13 (木)	バターロール ソーセージのカレー煮込み 切り干し大根の中華風サラダ  乾燥プルーン	ロールパン、半つき米、じゃがいも、ごま油、三温糖	牛乳(低脂肪)、ウィンナー、ベーコン、バター、しらす干し(半乾燥)、ごま	ブルーネ、人参、玉葱、いちごジャム、セロリ、キャベツ、白菜、大根、葱、もやし、蕪、リンピース、生姜	ワイン(白)、スープストック、米酢、オイスターソース、食塩、カレー粉、こしょう	チーズ 牛乳 筍ピラフ 	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.5 g カルシウム 261 mg
14 (金)	麦ごはん 乾燥プルーン 焼きしゅうまい 人参とセロリのきんぴら ちゃんこ汁	半つき米、こめ、三温糖、押麦、しらたき、片栗粉、コーンフレーク、ごま油、なたね油	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、豆乳、木綿豆腐、鶏肉(胸皮なし)、油揚げ、ごま油	ブルーネ、人参、玉葱、いちごジャム、セロリ、キャベツ、白菜、大根、葱、もやし、蕪、リンピース、生姜	しょうゆ、本みりん、食塩、鶏ガラスープ、オイスターソース	バナナ 牛乳 いちごの米粉むしけーき	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 244 mg
15 (土)	豚丼 南瓜煮  けんちん汁 乾燥プルーン	半つき米、しらたき、さといも、三温糖、なたね油、はちみつ	豚肉(ばら)、小魚カップリング	玉葱、かぼちゃ、ブルーネ、牛蒡、えのき、白菜、葱、人参、大根、絹さや、しょうが	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	バナナ ショア ビスケット 小魚カップリング	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.1 g カルシウム 378 mg
17 (月)	麦ごはん ポークカレー 春のサラダ 	半つき米、じゃがいも、マカロニ、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、たらこ、ツナ油漬缶、無塩バター、生クリーム、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、干しぶどう、福神漬、万能ねぎ、グリーンアスパラガス、焼きのり	食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、スープストック、食塩、しょうゆ、カレー粉	牛乳 : クッキー 牛乳 マカロニたらこ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.7 g カルシウム 223 mg
18 (火)	麦ごはん 鶏の焼き唐揚げ 春野菜炒め いも煮汁 	半つき米、さといも、押麦、板こんにゃく、なたね油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、豆みそ、ベーコン、生揚げ、油揚げ	キャベツ、人参、牛蒡、えんどう、葱、大根、アスパラ、しめじ、切り干し大根、にんにく、生姜、焼きのり	しょうゆ、食酢(米酢)、ほんだし、食塩、こしょう	バナナ 牛乳 切り干し大根ごはん	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.9 g カルシウム 237 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 (水)	麦ごはん 鮭の粕汁 鶏肉のうまうま焼き 春雨ともやしのソテー 南瓜煮	半つき米、小麦粉、里芋、押麦、小麦はいが、黒砂糖、オートミール、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳(低脂肪)、鶏も肉(皮付き)、さけ(塩)、豆みそ、油揚げ、ごま	かぼちゃ、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、もやし、干しぶどう、コーン、にんにく、しょうが	酒かす(清酒)、しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳 キャロットブレッド	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.2 g カルシウム 260 mg
20 (木)	野菜ジュースピラフ ガーリックスープ 鯛のカリカリチーズ焼き にんじんのラペ ジョア ひよこ豆のヨーグルト和え	半つき米、じゃがいも、三温糖、パン粉・生、オリーブ油、マヨネーズ(スプレッド)、なたね油	いわし、鶏もも肉、ベーコン、ひよこまめ、アーモンド、バター、ヨーグルト、粉チーズ	みかん、たまねぎ、野菜ジュース、にんじん、コーン、みかん、干しぶどう、にんにく、アガー	ワイン(白)、食酢(米酢)、食塩、スープストック、しょうゆ、パセリ粉、カレー粉	バナナ 番茶 オレンジゼリー	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.5 g カルシウム 290 mg
21 (金)	麦ごはん のっぺい汁 煮魚 ひじき煮 南瓜煮	半つき米、小麦粉、三温糖、さといも、押麦、なたね油	牛乳、さわか、生揚げ、大豆(ゆで)、油揚げ	かぼちゃ、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、しょうが、なめこ、しいたけ、ひじき、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、食塩	ヤクルト 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 260 mg
22 (土)	みるぼん ひよこ豆のサラダ ミネストローネ 乾燥プルーン	強力粉、米、三温糖、マカロニ、オリーブ油	牛乳、牛乳(低脂肪)、無塩バター、ツナ油漬缶、ウインナー、ひよこまめ(乾)、チーズ	ブルーベリー、かぶ、トマト、玉葱、かぼちゃ、セロリ、牛蒡、人参、塩昆布、パプリカ、しめじ、コーン	ケチャップ、米酢、ドライイースト、スープストック、食塩、本みりん、パセリ粉	バナナ 牛乳 塩昆布の 炊き込みごはん	エネルギー 617 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 286 mg
24 (月)	元気納豆ごはん アスパラの胡麻和え 豚汁	半つき米、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、豆みそ、豚肉(もも)、ちくわ、しらす干し、ごま、バター、かつお節	グリーンアスパラガス、にんじん、ごぼう、ねぎ、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、スープストック、ほんだし、食塩、パセリ粉	牛乳: ビスケット 牛乳 ちくわとコーンの 炊き込みごはん	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.3 g カルシウム 241 mg
25 (火)	トースト かぼちゃの豆乳ポタージュ 塩スパサラダ 乾燥プルーン	食パン、半つき米、さつまいも、スバゲティ、オリーブ油、なたね油、三温糖	牛乳、豆乳、ハム、おから(旧来製法)、バター、生クリーム(乳脂肪)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、プルーン、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、あおのり	本みりん、スープストック、しょうゆ、食塩、食酢(米酢)、パセリ粉	ヨーグルト 牛乳 おからふりかけごはん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.9 g カルシウム 219 mg
26 (水)	あさりごはん 切り干し大根とベーコンの煮物 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、コーンスターチ、ごま油	牛乳、あさり、さけ(塩)、卵、豆みそ、ベーコン、油揚げ、ごま	ブルーベリー、にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん、干しぶどう、あさつき、切り干しだいこん、わけぎ	酒かす(清酒)、しょうゆ(うすくち)、本みりん、シナモン	チーズ 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.2 g カルシウム 252 mg
27 (木)	たけのごはん 焼魚 野菜のおひたし 南瓜煮	半つき米、小麦粉、もち米、はちみつ、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、さけ、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	かぼちゃ、プルーン、こまつな、筍、ねぎ、えのきたけ、もずく、もやし、コーン、さやえんどう	だし汁、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁、食塩	メロン 牛乳 はちみつクッキー	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.9 g カルシウム 222 mg
28 (金)	ケチャップトンライス 春雨サラダ 豆乳スープ	半つき米、こめこ、三温糖、なたね油、はちみつ、オリーブ油、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、豆乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ベーコン、ハム、ごま	玉葱、かぼちゃ、マッシュルーム、しめじ、きゅうり、にんじん、コーン、もやし、グリーンピース	ケチャップ、スープストック、しょうゆ、米酢、食塩、ウスターソース、パセリ粉	バナナ 牛乳 人参入り お豆腐ぱんけき	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 265 mg
29 (土)	ごはん 乾燥プルーン 肉じゃが 茹でアスパラ 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)、グリーンアスパラガス、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 534 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 10.9 g カルシウム 272 mg
31 (月)	麦ごはん ポークハヤシ 豆苗ともやしのナムル	半つき米、押麦、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豆みそ、バター、ごま、ごま(乾)	たまねぎ、もやし、トウモロコシ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、にんにく	ワイン、ケチャップ、本みりん、ソース、鶏ガラスープ、食塩、こしょう	牛乳: プチスティック 牛乳 五平餅	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.0 g カルシウム 202 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。 ※気温の上昇により写真展示に変更する場合があります。



クッキング活動予定



衛生上や感染症等の理由により、急遽、

計画が中止される場合もあります。ご了承下さい。

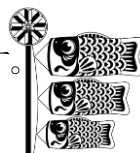
13日(木) ひかり:まるぱんをつくります。午前中に活動して昼食として試食します。

9時までに登園をお願いします。

25日(火) ぎんが:じゃが芋のナンを作ります。午前中に活動します。24日(月)にお買い物へ行って材料をそろえます。近隣のスーパーを利用しますのでマスクの準備をお願いします。

昼食として試食します。

両クラス共にスモック、マスク着用です。髪の毛の長い子はご自宅から結んできてください。また、爪が長く、砂等で爪の間が汚れている子がいます。衛生上の問題より参加できない場合がありますのでご了承下さい。子ども達が楽しく参加できるようにご家庭からのご協力もよろしくお願い致します。



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 (土)	フォーガ 南瓜とひよこ豆のカレーサラダ 乾燥プルーン	ビーフン、強力粉、三温糖、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ(スプレッド)、なたね油、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉(ばら)、牛乳、無塩バター、ひよこまめ(乾)、ヨーグルト(加糖)	ブルーネ、かぼちゃ、もやし、にんじん、はくさい、ねぎ、筍、椎茸、絹さや、レモン	鶏ガラスープ、しょうゆ、ドライイースト、食塩、カレー粉	チーズ 牛乳 にんじんぱん 	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.6 g カルシウム 255 mg
3 (月)	憲法記念日						
4 (火)	みどりの日						
5 (水)	こどもの日						
6 (木)	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、三温糖、押麦、なたね油、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、レンズまめ、ゆであずき、ツナ油漬缶、卵、バター、黒ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン缶	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	牛乳 : プチスティック 牛乳 雁月	エネルギー 602 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 243 mg
7 (金)	中華丼 青のりポテト みそ汁 乾燥プルーン	半つき米、じゃがいも、わらび餅粉、なたね油、黒砂糖、片栗粉、粉糖、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、えび(むき身)、豆みそ、きな粉、バター	はくさい、たまねぎ、ブルーネ、にんじん、筍、わかめ、絹さや、干しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だし、しょうゆ(うすくち)、食塩	でこぼん 牛乳 黒糖わらびもち	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 12.9 g カルシウム 229 mg
8 (土)	さんまごはん 厚揚げの五目旨煮 沢煮椀 	半つき米、小麦粉、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、生揚げ、鶏肉(もも皮なし)、さんま(味付缶詰)、卵、牛乳、豚肉(ばら)	だいこん、ブルーネ(乾)、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、干しいたけ	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	バナナ 牛乳 プルーンマフィン	エネルギー 653 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 18.9 g カルシウム 363 mg
10 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 人参と隠元の胡麻和え 石狩汁 	半つき米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦	牛乳、納豆、さけ、卵、みそ、ごま、バター、しらす干し、油揚げ、かつお節	にんじん、バナナ、たまねぎ、いんげん、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 : おかき 牛乳 ココアバナナケーキ 	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 271 mg
11 (火)	小豆ごはん 豆腐とわかめのおすまし 卵焼き 乾燥プルーン 牛蒡煮 ほうれん草の炒めもの	半つき米、マカロニ、もち米、三温糖、なたね油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ハム、ささげ(乾)、粉チーズ、ベーコン、黒ごま	ブルーネ、牛蒡、ほうれん草、玉葱、もやし、わかめ、ねぎ、にんじん、ピーマン	だし汁、ケチャップ、本みりん、中濃ソース、しょうゆ、食塩、バジル粉	でこぼん 牛乳 マカロニナポリタン	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 265 mg
12 (水)	麦ごはん 乾燥プルーン 豚肉のケチャップ炒め ビーフンと野菜のソテー さつま汁	半つき米、こめ、さつまいも、三温糖、押麦、ビーフン、なたね油、しらたき、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、鶏むね肉(皮付き)、豆みそ、油揚げ	ブルーネ、玉葱、牛蒡、人参、かぼちゃ、ピーマン、だいこん、しめじ、しいたけ、もやし、ねぎ	ケチャップ、りょうりしゆ、みりん、ウスターソース、しょうゆ、スープストック	バナナ 牛乳 かぼちゃの米粉むしけーき	エネルギー 632 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.2 g カルシウム 251 mg
13 (木)	バターロール ソーセージのカレー煮込み 切り干し大根の中華風サラダ 	ロールパン、半つき米、じゃがいも、ごま油、三温糖	牛乳(低脂肪)、ウィンナー、ベーコン、バター、しらす干し(半乾燥)、ごま	ブルーネ、人参、玉葱、いちごジャム、セロリ、キャベツ、白菜、大根、葱、もやし、蕪、グリーンピース、生姜	ワイン(白)、スープストック、米酢、オイスターソース、食塩、カレー粉、こしょう	チーズ 牛乳 筍ピラフ 	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.5 g カルシウム 261 mg
14 (金)	麦ごはん 乾燥プルーン 焼きしゅうまい 人参とセロリのきんぴら ちゃんこ汁	半つき米、こめ、三温糖、押麦、しらたき、片栗粉、コーンフレーク、ごま油、なたね油	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、豆乳、木綿豆腐、鶏肉(胸皮なし)、油揚げ、ごま油	ブルーネ、人参、玉葱、いちごジャム、セロリ、キャベツ、白菜、大根、葱、もやし、蕪、リンピース、生姜	しょうゆ、本みりん、食塩、鶏ガラスープ、オイスターソース	バナナ 牛乳 いちごの米粉むしけーき	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 244 mg
15 (土)	豚丼 南瓜煮 	半つき米、しらたき、さといも、三温糖、なたね油、はちみつ	豚肉(ばら)、小魚カップリング	玉葱、かぼちゃ、ブルーネ、牛蒡、えのき、白菜、葱、人参、大根、絹さや、しょうが	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	バナナ ショア ビスケット 小魚カップリング	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.1 g カルシウム 378 mg
17 (月)	麦ごはん ポークカレー 春のサラダ 	半つき米、じゃがいも、マカロニ、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、たらこ、ツナ油漬缶、無塩バター、生クリーム、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、干しぶどう、福神漬、万能ねぎ、グリーンアスパラガス、焼きのり	食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、スープストック、食塩、しょうゆ、カレー粉	牛乳 : クッキー 牛乳 マカロニたらこ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.7 g カルシウム 223 mg
18 (火)	麦ごはん 鶏の焼き唐揚げ 春野菜炒め いも煮汁 	半つき米、さといも、押麦、板こんにゃく、なたね油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、豆みそ、ベーコン、生揚げ、油揚げ	キャベツ、人参、牛蒡、えんどう、葱、大根、アスパラ、しめじ、切り干し大根、にんにく、生姜、焼きのり	しょうゆ、食酢(米酢)、ほんだし、食塩、こしょう	バナナ 牛乳 切り干し大根ごはん	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.9 g カルシウム 237 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 (水)	麦ごはん 鮭の粕汁 鶏肉のうまうま焼き 春雨ともやしのソテー 南瓜煮	半つき米、小麦粉、里芋、押麦、小麦はいが、黒砂糖、オートミール、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳(低脂肪)、鶏も肉(皮付き)、さけ(塩)、豆みそ、油揚げ、ごま	かぼちゃ、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、もやし、干しぶどう、コーン、にんにく、しょうが	酒かす(清酒)、しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳 キャロットブレッド	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.2 g カルシウム 260 mg
20 (木)	野菜ジュースピラフ ガーリックスープ 鯛のかりかりチーズ焼き にんじんのラペ ジョア ひよこ豆のヨーグルト和え	半つき米、じゃがいも、三温糖、パン粉・生、オリーブ油、マヨネーズ(スプレッド)、なたね油	いわし、鶏もも肉、ベーコン、ひよこまめ、アーモンド、バター、ヨーグルト、粉チーズ	みかん、たまねぎ、野菜ジュース、にんじん、コーン、みかん、干しぶどう、にんにく、アガー	ワイン(白)、食酢(米酢)、食塩、スープストック、しょうゆ、パセリ粉、カレー粉	バナナ 番茶 オレンジゼリー	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.5 g カルシウム 290 mg
21 (金)	麦ごはん のっぺい汁 煮魚 ひじき煮 南瓜煮	半つき米、小麦粉、三温糖、さといも、押麦、なたね油	牛乳、さわら、生揚げ、大豆(ゆで)、油揚げ	かぼちゃ、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、しょうが、なめこ、しいたけ、ひじき、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、食塩	ヤクルト 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 260 mg
22 (土)	みるぼん ひよこ豆のサラダ ミネストローネ 乾燥プルーン	強力粉、米、三温糖、マカロニ、オリーブ油	牛乳、牛乳(低脂肪)、無塩バター、ツナ油漬缶、ウインナー、ひよこまめ(乾)、チーズ	ブルーベリー、かぶ、トマト、玉葱、かぼちゃ、セロリ、牛蒡、人参、塩昆布、パプリカ、しめじ、コーン	ケチャップ、米酢、ドライイースト、スープストック、食塩、本みりん、パセリ粉	バナナ 牛乳 塩昆布の 炊き込みごはん	エネルギー 617 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 286 mg
24 (月)	元気納豆ごはん アスパラの胡麻和え 豚汁	半つき米、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、豆みそ、豚肉(もも)、ちくわ、しらす干し、ごま、バター、かつお節	グリーンアスパラガス、にんじん、ごぼう、ねぎ、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、スープストック、ほんだし、食塩、パセリ粉	牛乳: ビスケット 牛乳 ちくわとコーンの 炊き込みごはん	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.3 g カルシウム 241 mg
25 (火)	トースト かぼちゃの豆乳ポタージュ 塩スパサラダ 乾燥プルーン	食パン、半つき米、さつまいも、スバゲティ、オリーブ油、なたね油、三温糖	牛乳、豆乳、ハム、おから(旧来製法)、バター、生クリーム(乳脂肪)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、ブルーベリー、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、あおのり	本みりん、スープストック、しょうゆ、食塩、食酢(米酢)、パセリ粉	ヨーグルト 牛乳 おからふりかけごはん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.9 g カルシウム 219 mg
26 (水)	あさりごはん 切り干し大根とベーコンの煮物 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、コーンスターチ、ごま油	牛乳、あさり、さけ(塩)、卵、豆みそ、ベーコン、油揚げ、ごま	ブルーベリー、にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん、干しぶどう、あさつき、切り干しだいこん、わけぎ	酒かす(清酒)、しょうゆ(うすくち)、本みりん、シナモン	チーズ 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.2 g カルシウム 252 mg
27 (木)	たけのごはん 焼魚 野菜のおひたし 南瓜煮	半つき米、小麦粉、もち米、はちみつ、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、さけ、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	かぼちゃ、ブルーベリー、こまつな、筍、ねぎ、えのきたけ、もずく、もやし、コーン、さやえんどう	だし汁、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁、食塩	メロン 牛乳 はちみつクッキー	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.9 g カルシウム 222 mg
28 (金)	ケチャップトンライス 春雨サラダ 豆乳スープ	半つき米、こめこ、三温糖、なたね油、はちみつ、オリーブ油、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、豆乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ベーコン、ハム、ごま	玉葱、かぼちゃ、マッシュルーム、しめじ、きゅうり、にんじん、コーン、もやし、グリーンピース	ケチャップ、スープストック、しょうゆ、米酢、食塩、ウスターソース、パセリ粉	バナナ 牛乳 人参入り お豆腐ぱんけき	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 265 mg
29 (土)	ごはん 乾燥プルーン 肉じゃが 茹でアスパラ 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、ブルーベリー(乾)、グリーンアスパラガス、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 534 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 10.9 g カルシウム 272 mg
31 (月)	麦ごはん ポークハヤシ 豆苗ともやしのナムル	半つき米、押麦、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豆みそ、バター、ごま、ごま(乾)	たまねぎ、もやし、トウモロコシ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、にんにく	ワイン、ケチャップ、本みりん、ソース、鶏ガラスープ、食塩、しょうゆ	牛乳: プチスティック 牛乳 五平餅	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.0 g カルシウム 202 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。 ※気温の上昇により写真展示に変更する場合があります。



クッキング活動予定



衛生上や感染症等の理由により、急遽、

計画が中止される場合もあります。ご了承下さい。

13日(木) ひかり:まるぱんをつくります。午前中に活動して昼食として試食します。

9時までに登園をお願いします。

25日(火) ぎんが:じゃが芋のナンを作ります。午前中に活動します。24日(月)にお買い物へ行って材料をそろえます。近隣のスーパーを利用しますのでマスクの準備をお願いします。

昼食として試食します。

両クラス共にスモック、マスク着用です。髪の毛の長い子はご自宅から結んできてください。また、爪が長く、砂等で爪の間が汚れている子がいます。衛生上の問題より参加できない場合がありますのでご了承下さい。子ども達が楽しく参加できるようにご家庭からのご協力もよろしくお願い致します。

