

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 (木)	麦ごはん ししゃもの青のりパン粉焼き 酢みそ和え 納豆汁	半つき米、わらび餅粉、三温糖、押麦、パン粉・生、オリブ油、粉糖、なたね油	牛乳、ししゃも、木綿豆腐、淡色みそ、きな粉・脱皮大豆、納豆	葱、人参、大根、牛蒡、キャベツ、コーン、アスパラ、なめこ、舞茸、しめじ、えのき、にんにく、青のり	りょうりしゅ、食酢(米酢)、ほんだし、こしょう	いちご 牛乳 わらびもち 小魚	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	551 kcal 24.8 g 16.0 g 446 mg
2 (金)	麦ごはん 乾燥プルーン 鶏肉の蜂蜜焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和え きのこ汁	半つき米、こめこ、さといも、三温糖、押麦、なたね油、はちみつ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、豆みそ、しらす干し	ブルーネ、ほうれん草、牛蒡、南瓜、大根、もやし、葱、人参、舞茸、なめこ、しめじ、しいたけ、コーン、焼きのり	しょうゆ、食酢(米酢)、かつおだし汁、食塩	いちご 牛乳 かぼちゃの米粉むしけ一き	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	582 kcal 20.4 g 15.4 g 243 mg
3 (土)	みるくぼん もやしのサラダ ミネストローネ 乾燥プルーン	強力粉、焼きそばめん、三温糖、マカロニ、なたね油、ごま油	牛乳(低脂肪)、牛乳、豚肉(もも)、ミンナー、無塩バター、ハム、ごま	もやし、ブルーネ、かぶ、トマト、玉葱、人参、セロリ、胡瓜、キャベツ、ピーマン、椎茸、コーン、青のり	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、米酢、ドライイースト、スープストック、食塩、本みりん	小魚カップリング 牛乳 焼きそば	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	610 kcal 22.0 g 15.3 g 345 mg
5 (月)	麦ごはん ポークカレー コーンサラダ	半つき米、じゃがいも、押麦、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、コーン缶、たけのこ	ワイン、スープストック、ソース、米酢、ケチャップ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳: ビスケット 牛乳 筍ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	540 kcal 16.3 g 15.4 g 200 mg
6 (火)	三色ごはん しらすと野菜のおひたし もずくのすまし汁 乾燥プルーン	半つき米、こめこ、三温糖、なたね油	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、卵、しらす干し	人参、小松菜、ブルーネ、いちごジャム、葱、もやし、もずく、えのき、コーン、絹さや	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、食塩	バナナ 牛乳 いちごの米粉むしけ一き	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	564 kcal 18.4 g 12.8 g 240 mg
7 (水)	麦ごはん 乾燥プルーン 豆腐ハンバーグ 野菜炒め いも煮汁	半つき米、小麦粉、里芋、三温糖、押麦、板こんにゃく、パン粉・生、オリブ油、なたね油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、豚肉(もも)、卵、生揚げ、牛乳、淡色みそ	ブルーネ、人参、玉葱、キャベツ、葱、大根、牛蒡、もやし、しめじ、パプリカ、ピーマン、しいたけ	ケチャップ、ソース、醤油、本みりん、ワイン、ほんだし、食塩、スープストック、ナツメグ	ヨーグルト 牛乳 味噌むしけ一き	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	557 kcal 20.4 g 14.7 g 260 mg
8 (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	半つき米、ロールパン、じゃがいも、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳(低脂肪)、ウインナー、ごま、バター、しらす干し(半乾燥)、かつお節	玉葱、人参、ブルーネ、セロリ、もやし、ピーマン、コーン、胡瓜、切り干し大根、ひじき、にんにく、青のり	本みりん、しょうゆ、米酢、オイスターソース、スープストック、カレー粉、食塩、こしょう	でこぼん 牛乳 ひじきふりかけごはん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	555 kcal 18.6 g 17.2 g 287 mg
9 (金)	豚トマ丼 ほうれん草ともやしのナムル 小松菜ときのこスープ	半つき米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、大豆(ゆで)、粉チーズ、ごま	玉葱、いちごジャム、トマト、ほうれん草、もやし、小松菜、コーン、マッシュルーム、人参、椎茸、グリーンピース、えのき、舞茸、にんにく	しょうゆ、スープストック、食塩、食酢(米酢)、味の素、鶏ガラスープの素	バナナ 牛乳 マヨマフィン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	604 kcal 20.0 g 17.1 g 267 mg
10 (土)	ごはん 乾燥プルーン 厚揚げのそぼろ煮 南瓜煮 味噌けんちん汁	半つき米、さといも、三温糖、なたね油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、豆みそ	かぼちゃ、ブルーネ、たまねぎ、はくさい、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、グリーンピース	しょうゆ	バナナ ショア ひとくちおかき ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	526 kcal 18.9 g 11.7 g 366 mg
12 (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、はちみつ、なたね油	牛乳、納豆、鮭、ゆであずき、卵、みそ、ごま、しらす干し、油揚げ、バター、かつお節	にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、ごぼう、だいこん、キャベツ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳: おかき 牛乳 雁月	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	543 kcal 20.5 g 14.8 g 271 mg
13 (火)	トースト かぼちゃの豆乳ポタージュ ホタテと大根のサラダ	食パン、半つき米、さつまいも、なたね油、三温糖	牛乳、豆乳、ほたて貝柱水煮缶、ツナ油漬缶、バター、生クリーム(乳脂肪)、ごま	たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、しめじ、ごぼう	しょうゆ、食酢(米酢)、スープストック、食塩、本みりん、パセリ粉	いちご 牛乳 ツナの和風 炊き込みごはん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	547 kcal 18.7 g 16.9 g 219 mg
14 (水)	麦ごはん 乾燥プルーン 鶏肉のBBQ焼き 春雨ともやしのソテー けんちん汁	半つき米、小麦粉、さといも、三温糖、押麦、ごま油、メープルシロップ、なたね油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、卵、バター、アーモンド(乾)	ブルーネ、牛蒡、白菜、人参、みかん果汁、葱、大根、もやし、マーマレード、コーン、にんにく	しょうゆ、ほんだし、ケチャップ、ワイン(白)、本みりん、ウスターソース、食塩	バナナ 牛乳 アーモンド オレンジケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	550 kcal 19.6 g 16.9 g 234 mg
15 (木)	麦ごはん 若竹汁 鶏の焼き唐揚げ 乾燥プルーン ピーフンと野菜のソテー 南瓜煮	半つき米、こめこ、三温糖、押麦、ピーフン、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豆乳	かぼちゃ、ブルーネ、筍、葱、玉葱、わかめ、えのき、人参、椎茸、ピーマン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、スープストック、こしょう	いちご 牛乳 お豆腐のぼんけ一き	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	594 kcal 19.9 g 16.7 g 236 mg
16 (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、さといも、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、さくら、ヨーグルト(無糖)、バター、生揚げ、大豆(ゆで)、油揚げ	南瓜、牛蒡、葱、大根、干しぶどう、人参、生姜、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	チーズ 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	573 kcal 21.0 g 16.6 g 261 mg
17 (土)	ミートソースパスタ 味噌ドレッシングサラダ わかめスープ	スパゲティ、半つき米、なたね油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、淡色みそ	玉葱、トマト缶、トマト、大根、葱、人参、胡瓜、わかめ、えのき、マッシュルーム、ピーマン、セロリ、牛蒡、コーン、にんにく	ケチャップ、米酢、しょうゆ、中濃ソース、スープストック、食塩、カレー粉、こしょう	バナナ 牛乳 カレー炊き込みごはん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	514 kcal 18.9 g 14.0 g 244 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 (月)	麦ごはん レンズ豆とチキンのカレー キャベツの中華風サラダ	半つき米、小麦粉、黒砂糖、押麦、はちみつ、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、レンズまめ(乾)、卵、しらす干し(半乾燥)、バター、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、わかめ(生)、きゅうり、福神漬、干しぶどう	食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳:クッキー 牛乳 黒糖むしけ一き	エネルギー 537 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 262 mg
20 (火)	トースト ポークビーンズ ポテトサラダ	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、バター、生クリーム、ベーコン、おから、いわし、かつお節	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、あおのり	本みりん、ケチャップ、食酢(米酢)、中濃ソース、スープストック、しょうゆ、食塩	いちご 牛乳 おからふりかけごはん	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.2 g カルシウム 233 mg
21 (水)	夕焼けごはん 鱈の香味焼き 野菜のおひたし 沢煮椀	乾燥プルーン 半つき米、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、あじ、卵、豚肉(ばら)、バター、アーモンド(乾)	ブルー(乾)、こまつな、ねぎ、にんじん、ごぼう、緑豆もやし、コーン缶、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、食塩	ヨーグルト 牛乳 ココアむしぱん	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 281 mg
22 (木)	グラタン 春のサラダ 春雨スープ ぶどうゼリー	半つき米、マカロニ、小麦粉、なたね油、三温糖、パン粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、粉チーズ、バター、生クリーム、ツナ油漬缶、油揚げ	玉葱、コーン、キャベツ、マッシュルーム、人参、しめじ、プロコラー、葱、薑、もやし、筋、椎茸、レーズン、アスパラ、切り干し大根、焼きのり	食酢(米酢)、しょうゆ、スープストック、食塩	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 19.9 g 脂 質 14.9 g カルシウム 315 mg
23 (金)	麦ごはん 豚肉のケチャップ炒め キャベツの甘酢和え 三平汁	乾燥プルーン 半つき米、じゃがいも、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、さけ(塩)、豆みそ、ごま	たまねぎ、ブルー、にんじん、ねぎ、キャベツ、だいこん、しめじ、きゅうり、ピーマン、コーン	だし汁、ケチャップ、本みりん、酒、みりん、ウスター、米酢、しょうゆ、食塩	いちご 牛乳 五平餅	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 205 mg
24 (土)	ごはん 鯖の文化干し 南瓜煮 アスパラのオイスター炒め	みそ汁 乾燥プルーン 半つき米、小麦粉、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、さば(開き干し)、豆みそ	かぼちゃ、アスパラ、ブルー、いちごジャム、わかめ、にんじん、にんにく、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、オイスターソース、こしょう	バナナ 牛乳 いちごジャムクッキー	エネルギー 609 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.9 g カルシウム 234 mg
26 (月)	元気納豆ごはん アスパラの胡麻和え 鮭の粕汁	半つき米、さといも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、さけ(塩)、豆みそ、バター、油揚げ、しらす干し、ごま、卵、かつお節	アスパラ、干しぶどう、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、にら、オクラ、コーン、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳:プチスティック 牛乳 オールレーズンクッキー	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.2 g カルシウム 262 mg
27 (火)	ピースごはん 鯛のカリカリチーズ焼き 雌株和え さつま汁	半つき米、小麦粉、さつまいも、三温糖、パン粉、なたね油、白滝、コーンスターチ、オリーブ油	牛乳、いわし、卵、鶏むね肉、みそ、アーモンド、油揚げ、粉チーズ、かつお節	人参、牛蒡、グリーンピース、キャベツ、めかぶ、葱、大根、もやし、胡瓜、干しぶどう、コーン、椎茸、にんにく	ワイン(白)、しょうゆ、かつおだし汁、食塩、パセリ粉、シナモン	いちご 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.7 g カルシウム 268 mg
28 (水)	麦ごはん 味噌だれチキンバーグ 春野菜炒め ちゃんこ汁	乾燥プルーン 半つき米、黒砂糖、小麦粉、押麦、くず粉、しらたき、白玉粉、三温糖、なたね油、パン粉・生	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、凍り豆腐、鶏肉(胸皮なし)、豆みそ、ベーコン、卵、油揚げ、ごま	ブルー、キャベツ、玉葱、人参、スナップエンドウ、葱、もやし、白菜、大根、アスパラ、薑、しそ、干し椎茸	本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、味の素、鶏ガラスープの素	ヤクルト 牛乳 黒糖ういろう	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 287 mg
29 (木)	昭和の日						
30 (金)	麦ごはん 鯖のトマトカレー コーンサラダ	半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油、オリーブ油	牛乳(低脂肪)、さば(水煮)、牛乳、卵	玉葱、トマト缶、南瓜、キャベツ、コーン、アスパラ、人参、大根、よもぎ、にんにく、しょうが	ワイン(赤)、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、スープストック、しょうゆ、食塩	チーズ 牛乳 よもぎむしぱん	エネルギー 663 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 261 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。ぜひご覧下さい。



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。

15日(木) ひかり:じゃがいもケーキを作ります。午前中に活動しておやつの時間に試食となります。

午睡あります。スモック、マスク着用です。

27日(火) ぎんが:にんじんパンケーキを作ります。午睡の時間に活動しておやつの時間に試食となります。

午睡ありません。スモック、マスク着用です。すりおろし器、ホットプレート使用します。

使用後のスモックのお洗濯のご協力をよろしくお願いいたします。前日に手指のチェック、爪の長さ等の確認をお願いします。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きて下さい。

衛生上の判断により見学となる場合もありますのでご了承下さい。不明な点があればいつでもお声がけ下さい。

