

	献立名	3時	材料名	3歳以上児の栄養価					
				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
1(木)	ごはん、カブとしめじのスープ、ポークビーンズ、ブロッコリー、ナチーズサラダ、みかん	お好み焼き豚肉入り牛乳	精白米、押麦 / 鶏もも、にんじん、かぶ、しめじ、塩、しょうゆ / 大豆、豚もも、にんじん、たまねぎ、サラダ油、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう / ブロッコリー、ツナ缶、チーズ、ドレッシング(和風) / みかん、牛乳、豚肩、薄力粉、鶏卵、塩、キャベツ、干しえび、かつお節、サラダ油、あおのり、ソース	652	31.7	18.9	349	4.9	2.4
2(金)	ちらし寿司、すまし汁、かじきのおろし煮、里芋とほうれん草の和え物、バナナ	ひなまつりムース カルピス	精白米、にんじん、かんぴょう、れんこん、しいたけ、しょうゆ、みりん、塩、鶏卵、きざみりのり、でんぶ、きゅうり / はんぺん、チンゲンサイ、だし汁、しょうゆ、塩 / カジキマグロ、塩、こしょう、薄力粉、サラダ油、大根、砂糖、しょうゆ、みりん / 里芋、にんじん、ほうれん草、ごま、三温糖、しょうゆ / バナナ / 牛乳、砂糖、ゼラチン、コーンフレーク、いちごひなあられ、カルピス	663	22.2	14.1	220	2	2.1
5(月)	ふりかけごはん、味噌汁、蒸し鶏のごまだれかけ、ブロッコリー、きんぴらごぼう、いちご	麩の黄な粉スナック ヨーグルト	精白米、押麦、かつお節、ごま、さらえび / 高野豆腐、カットわかめ、みそ、だし汁 / 鶏ささ身、塩、しょうが汁、酒、レタス、しょうゆ、砂糖、酢、ねりごま / ブロッコリー / ごぼう、にんじん、れんこん、ごま油、砂糖、みりん、しょうゆ、ごま / いちご、観世ふ、バター、きな粉、砂糖、ヨーグルト	546	27.2	9.7	243	2.2	2
6(火)	ごはん、中華スープ、回鍋肉、白菜ときゅうりのマヨポンサラダ、バナナ	のりじゃこトースト 牛乳	精白米、押麦 / 鶏卵、ごま油、中華だし、塩、しょうゆ、かたくり粉 / 豚肩ロース、キャベツ、ピーマン、たけのこ、ねぎ、にんじん、酒、オイスターソース、みそ、砂糖、サラダ油、塩、こしょう、ごま油 / はくさい、きゅうり、かつお節、ツナ缶、マヨネーズ、酢 / バナナ / 牛乳、食パン、しらす干し、チーズ、のり、マヨネーズ	634	28.8	21.5	255	2	2.3
7(水)	ごはん、さごしの生姜煮、おからの煮物、味噌汁、オレンジ	豆腐ドーナツ ジョア	精白米、押麦 / さわら、砂糖、しょうゆ、みりん、ほうれん草 / おから、油あげ、にんじん、しらたき、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、みりん、砂糖 / 大根、えのきたけ、みそ / オレンジ、ホットケーキミックス、豆腐(絹ごし)、牛乳	580	23.1	17.7	247	1.9	1.4
8(木)	スパゲティミートソース、スープ、千草焼き、ブロッコリー、ヨーグルト	ごろごろピラフ 牛乳	スパゲティ、オリーブ油、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、豚ひき肉、小麦粉、ワイン、ケチャップ、ウスターソース、チーズ粉、パセリ乾 / はくさい、たまねぎ、カットわかめ、パイオン、しょうゆ / 鶏卵、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、サラダ油、砂糖、塩、サラダ油 / ブロッコリー / りんご / 精白米、ウイナーソーセージ、鶏卵、にんじん、グリーンピース(冷凍)、とうもろこし、たまねぎ、バター、パイオン、塩、牛乳	664	26.8	21.2	233	3.1	2.3
9(金)	ごはん、豚の生姜焼き、ブロッコリー、ごぼうのしぐれ煮、味噌汁、バナナ	焼きビーフン 牛乳	精白米、押麦 / 豚肩ロース、しょうが汁、みりん、サラダ油 / ブロッコリー / ごぼう、砂糖、しょうゆ、酒、みそ / バナナ / 牛乳、ビーフン、豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、トウモロコシ、中華だし、しょうゆ、ごま油、かつお節	620	25.5	21.5	195	1.9	1.1
12(月)	ごはん、味噌汁、肉じゃが、青菜ともやしの磯和え桜えび、りんご	ちんすこう 牛乳	精白米、押麦 / しめじ、油あげ、みそ、だし汁 / 豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、みりん / ほうれん草、もやし、しょうゆ、刻みのみ、ごま、砂糖、りんご / 牛乳、薄力粉、黒砂糖、サラダ油、ラード	617	21.7	23.1	212	2.8	0.9
13(火)	ごはん、スープ、豚肉のバーベキューソース、華風大根、オレンジ	フレンチトースト豆乳 牛乳	精白米、押麦 / はるさめ、しいたけ、わかめ、パイオン、塩 / 豚ひき肉、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、りんご、たまねぎ、にんにく、しょうが汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、三温糖 / 大根、ごま、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 / オレンジ / 食パン、鶏卵、豆乳、砂糖、バター、グラニュー糖、牛乳	598	23.6	21	191	1.8	1.6
14(水)	☆お別れ会☆	プリン 牛乳							
15(木)	ごはん、味噌汁、ぎせい豆腐、ポイルかぼちゃ、レバーの甘辛煮、ヨーグルト	焼きうどん 麦茶	精白米、押麦 / キャベツ、えのきたけ、みそ、だし汁 / たまねぎ、にんじん、しいたけ、ひじき、鶏ひき肉、豆腐(木綿)、鶏卵、ごま油、しょうゆ、砂糖、塩、みりん / かぼちゃ、塩 / 鶏レバー、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、酒、三温糖、かたくり粉 / ヨーグルト / 麦茶、うどん、キャベツ、ピーマン、もやし、にんじん、豚肩、めんつゆ、あおのり、かつお節、ごま油	574	33	12	230	6.1	1.8
16(金)	ごはん、すまし汁、鯖の味噌煮、ぼてときんぴら、バナナ	うずら豆入り蒸しパン 牛乳	精白米、押麦 / そめん、ねぎ、しょうゆ、塩 / さば、みそ、砂糖、酒、しょうが汁、だし、ほうれん草 / 豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、ごま油、砂糖、酒、しょうゆ / バナナ / ホットケーキミックス、うずら豆煮豆、砂糖、牛乳	640	27.3	17.7	257	2.3	1.9
19(月)	☆リクエストメニュー☆	パフェ 麦茶							
20(火)	ごはん、すまし汁、鶏肉のゴマみそ焼き、もやしときゅうりのゆかり和え、オレンジ	アメリカンドック 牛乳	精白米、押麦 / そめん、ねぎ、塩、だし(かつお・昆布) / 鶏もも、みそ、しょうゆ、砂糖、みりん、白ゴマ、ごま油 / もやし、きゅうり、にんじん、ゆかり、かつお節 / オレンジ / ホットケーキミックス、鶏卵、ウイナー、薄力粉、サラダ油、ケチャップ、牛乳	586	27.3	21.7	237	1.8	2
22(木)	ごはん、味噌汁、さごしの照り焼き、白和え、りんご	ピザトースト 牛乳	精白米、押麦 / キャベツ、油あげ、みそ、だし汁 / さわら、みりん、しょうゆ、砂糖 / 豆腐(絹ごし)、ほうれん草、う、にんじん、竹輪、砂糖、しょうゆ、だし(かつお・昆布)、白ゴマ、みそ、砂糖、塩 / りんご / 食パン、ケチャップ、ハム、たまねぎ、オリーブ油、ピーマン、とうもろこし、チーズ、牛乳	618	28.7	17.1	288	3.4	2.5
23(金)	ごはん、味噌汁、きやべつ入りメンチカツ、切干大根のサラダ、オレンジ	オートミールクッキー 牛乳	精白米、押麦 / 大根、えのきたけ、みそ、だし汁 / 豚ひき肉、キャベツ、パン粉、酒、こしょう、薄力粉、パン粉、サラダ油、ソース / 切り干し大根、ツナ缶、にんじん、きゅうり、白ゴマ、ごま油、マヨネーズ、みそ / オレンジ / オートミール、薄力粉、ベーキングパウダー、シナモン、バター、砂糖、鶏卵、レーズン、牛乳	732	23.7	27.6	254	3.1	1.2
26(月)	煮込みうどん、さごしの西京焼き、サツマイモの梅ノ尾煮、ヨーグルト	ケチャップライス 牛乳	干うどん(乾)、豚もも・脂付、にんじん、たまねぎ、しいたけ(生)、ほうれん草、だし(かつお・昆布)、みりん(本みりん)、みそ(米) / 淡色辛みそ / さわら、みそ(米) / 淡色辛みそ、みりん(本みりん) / さつまいも、砂糖・上白糖、水 / ヨーグルト(脱脂加糖) / 牛乳(牛乳(普通牛乳)) / ケチャップライスおやつ(米・精白米、鶏ひき肉、ピーマン、にんじん、ケチャップ、塩(食塩) / バター、サラダ油)	513	25.5	14.3	252	3.4	2.5
27(火)	ごはん、スープ、タンダーチキン、ひじきのマリネ、トマト、バナナ	大豆入りきんナゲツ 牛乳	精白米、押麦 / 鶏卵、カットわかめ、ねぎ、パイオン、しょうゆ、塩、こしょう / 鶏もも、にんにく、たまねぎ、塩、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト / ひじき、みりん、しょうゆ、きゅうり、ハム、ごま、ごま油、しょうゆ、酢、サラダ油、砂糖 / トマト / バナナ / 鶏ひき肉、大豆、たまねぎ、れんこん、あおのり、かたくり粉、塩、こしょう、牛乳	587	30.8	21.9	259	3.9	1.8
28(水)	ごはん、スープ、カレイのチーズ焼き、マカロニサラダ、オレンジ	おからりんごケーキ 牛乳	精白米、押麦 / はくさい、パイオン、しょうゆ、塩 / かれい、塩、チーズ、チーズ、バター、ミニトマト、ブロッコリー、じゃがいも / マカロニ、にんじん、きゅうり、塩、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう / オレンジ / おから、ホットケーキミックス、りんご、砂糖、牛乳、サラダ油、鶏卵、牛乳	608	24.8	20.9	271	2	1.1
29(木)	カレーライス根菜、きやべつのスープ、青菜ともやしの磯和え桜えび、ポイルウイナー、フルーツきなこヨーグルト	せんべい フィッシュアーマンド、 麦茶	精白米、押麦、豚肩ロース、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、ピーマン、にんにく、トマト、カレー、ルウ、バター、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ソース / キャベツ、ベーコン、固形コンソメ、しょうゆ、塩 / ほうれん草、もやし、しょうゆ、刻みのみ、ごま、砂糖、さらえび / ウイナー / ヨーグルト、みかん、缶詰バナナ、いちご、三温糖、きな粉 / 麦茶、せんべい、煮干し、アーマンド	590	24.5	20.3	292	3.9	2.1
30(金)	ロールパン、ハンバーグトマト煮込み、コーンクリームスープ、サラダ、いちご	☆おやつビュッフェ☆	ロールパン / とうもろこし、バター、薄力粉、固形コンソメ、塩、こしょう、パセリ / 豚ひき肉、牛ひき肉、たまねぎ、サラダ油、ケチャップ、ソース、ウスターソース、パン粉 / マカロニ、キャベツ、きゅうり、にんじん、鶏卵、マヨネーズ、塩、こしょう / いちご、ホイップクリーム、もも缶詰、みかん缶詰、麦茶	758	22.4	33.1	263	1.9	2.3

* 3歳未満児は午前中に牛乳を提供します



* 献立変更の可能性があります。ご了承ください。

662	27.6	22	267	3.03	1.9
580	21.2	16	270	2.5	2.0未満