

日付	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				
4 (木) 5 (金) はお弁当になります													
9(火)	ごはん,すまし汁(えのき・豆腐),親子煮,ほうれん草とわかめのナムル,みかん	蒸しパンキャロット牛乳	精白米,押麦/えのきたけ,豆腐,しょうゆ,塩/鶏もも,にんじん,たまねぎ,しいたけ,砂糖,しょうゆ,塩,だし,鶏卵,グリーンピース/ほうれん草,もやし,わかめ,しょうゆ,酢,ごま油,三温糖,塩/みかん/ホットケーキミックス,にんじん,牛乳,砂糖,牛乳	597	25.8	19.2	257	2.6	2				
10(水)	ごはん,味噌汁(白菜・しめじ),豚肉のしょうが焼き☆,ポテトサラダ,りんご	お豆腐ボンデケーキ 麦茶	精白米,押麦/はくさい,しめじ,みそ,だし汁/豚もも,豚肩ロース,たまねぎ,もやし,にら,ごま油,しょうゆ,しょうが汁,みりん,酒/じゃがいも,酢,塩,にんじん,きゅうり,マヨネーズ,塩,こしょう/りんご/白玉粉,強力粉,豆腐,チーズ,塩,牛乳,オリーブ油,麦茶	615	23.7	15.9	147	1.9	1.5				
11(木)	ごはん,スープ,ポークビーンズ☆,ブロッコリーツナチーズサラダ小倉,キウイフルーツ	フレンチトースト豆乳牛乳	精白米,押麦/はるさめ,はくさい,たまねぎ,ブイヨン,しょうゆ,塩/大豆,豚もも,にんじん,大根,たまねぎ,グリーンピース,オリーブ油,ケチャップ,砂糖,塩,こしょう,固形コンソメ/ブロッコリー,ツナ缶,チーズ,ドレッシング/キウイフルーツ/食パン,鶏卵,豆乳,上白糖,バター,牛乳	615	28.1	18.5	277	3.9	2.2				
12(金)	ごはん,スープ,魚のコーン焼き,スペイン風オムレツ,オレンジ	餅2種,牛乳	精白米,押麦/はるさめ,はくさい,たまねぎ,ブイヨン,しょうゆ,塩,水/たら,小麦粉,バター,コーン,固形コンソメ,チーズ,パセリ・乾,ブロッコリー/鶏卵,豚ひき肉,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,酒,塩,バター,サラダ油,ケチャップ/オレンジ,餅(もち,あずき缶詰,きな粉,牛乳	578	27.8	15.3	237	2.5	1.3				
15(月)	ごはん,すまし汁(つみれ・ねぎ),松風焼き,ブロッコリー添え物,さつま芋とにんじんのきんぴら,いちご	豆腐入りホットケーキ牛乳	精白米,押麦/つみれ,ねぎ,わかめ,しょうゆ,みりん,塩/豚ひき肉,鶏ひき肉,ねぎ,パン粉,鶏卵,みそ,砂糖,ごま油,白ゴマ/ブロッコリー/さつまいも,にんじん,サラダ油,砂糖,酒,しょうゆ/いちご. ホットケーキミックス,鶏卵,豆腐,砂糖,サラダ油,メープルシロップ,牛乳	629	25.5	17.1	240	2.2	1.8				
16(火)	ごはん,味噌汁(生揚げ・白菜),さごしの照り焼き,もやしとひじきのごま和え☆,りんご	アメリカンドック牛乳	精白米,押麦/生揚げ,はくさい,みそ,だし汁/さわら,みりん,しょうゆ,砂糖/もやし,ひじき,しょうゆ,にんじん,ほうれん草,ごま,三温糖,しょうゆ/りんご/ホットケーキミックス,鶏卵,牛乳,ウイナ,薄力粉,サラダ油,ケチャップ,牛乳	654	27.1	26.6	286	3.1	1.8				
17(水)	うどん,オムレツ(にんじん入り),青菜のおかか和え,ヨーグルトフルーツ添え	サケおにぎり 麦茶	うどん,ごぼう,にんじん,大根,鶏ひき肉,里芋,砂糖,塩,しょうゆ,みりん,ねぎ(白)/鶏卵,にんじん,塩,豚ひき肉,たまねぎ,チーズ,サラダ油,塩,こしょう,サラダ油,ケチャップ/ごま油,塩,削り節/ヨーグルト,砂糖,バナナ,みかん缶詰/精白米,押麦,サケフレーク,かつお節,ごま,麦茶	546	17.4	13.3	186	3.1	2.4				
18(木)	三色丼,すまし汁(えのき・豆腐),野菜ソテー(カレー味),南瓜の甘煮	焼きそば牛乳	精白米,牛ひき肉,かつお節,三温糖,しょうゆ,鶏卵,塩,バター,しらす干し,ごま油,塩,グリーンピース,にんじん/えのきたけ,豆腐,しょうゆ,塩/キャベツ,もやし,ベーコン,パセリ,サラダ油,塩,こしょう,カレー粉/かぼちゃ,しょうゆ/中華めん,キャベツ,ピーマン,もやし,にんじん,豚ばら,ソース,あおのり,かつお節,サラダ油,牛乳	720	28.4	29.6	232	2.8	2.4				
19(金)	ごはん,けんちん汁ごぼう入り,鮭の西京焼き,ほうれん草とえのきのおろしポン酢和え,ヨーグルト	お好み焼き豚肉入り 麦茶	精白米,押麦/大根,ごぼう,にんじん,里芋,豆腐,油あげ,ねぎ,ごま油,だし汁,塩,しょうゆ/鮭,みそ,みりん/ほうれん草,えのきたけ,大根,のり/ヨーグルト,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,麦茶	550	28.8	11.8	284	4.5	1.6				
22(月)	ごはん,味噌汁(大根・油揚げ),ぎせい豆腐,切干大根のサラダ,みかん	ピザトースト牛乳	精白米,押麦/大根,油揚げ,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,鶏卵,ごま油,しょうゆ,砂糖,塩,みりん/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/みかん/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	620	25.9	20.6	275	3	2.1				
23(火)	ロールパン2個,肉団子,アボカドサラダ,りんご	鮭チャーハン 麦茶	ロールパン/豚ひき肉,豆腐,鶏卵,たまねぎ,キャベツ,しめじ,しょうゆ,みりん,かたくり粉,サラダ油,ケチャップ,ソース/アボカド,ブロッコリー,きゅうり,パプリカ黄,ツナ缶,マヨネーズ,塩,こしょう,レモン/精白米,さけ,ピーマン,にんじん,たまねぎ,塩,バター,ごま油,麦茶	593	21.6	22.9	83	1.9	1.7				
24(水)	ごはん,スープ,ローストチキン中華,パンサンスー☆,プチゼリー	おからバナナケーキ牛乳	精白米,押麦/もやし,しめじ,ごま油,中華だし,塩,しょうゆ,かたくり粉/鶏もも,たまねぎ,にんにく,しょうが,酒,みりん,しょうゆ,ごま,ごま油,ほうれん草/はるさめ,にんじん,きゅうり,ハム,鶏卵,砂糖,ごま油,酢,しょうゆ,塩/プチゼリー/おから,ホットケーキミックス,バナナ,砂糖,サラダ油,鶏卵,牛乳	627	22.0	24.3	205	1.6	2.4				
25(木)	ごはん,味噌汁(高野豆腐・小松菜),魚のおろし煮,切り昆布と厚揚げにんじんの煮物,いちご	焼きうどん 麦茶	米・押麦/高野豆腐,ごま油,みそ,だし汁/たら,砂糖,しょうゆ,みりん,だし,大根,里芋/生揚げ,昆布,にんじん,削り節,しょうゆ,砂糖/いちご/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,麦茶	510	29.7	11.2	303	3.7	2.2				
26(金)	ごはん,スープ,回鍋肉,ナムル(大根・わかめ),キウイフルーツ	大豆入りチキンナゲット 麦茶	米・押麦/はるさめ,たまねぎ,しいたけ,わかめ,ごま油,ブイヨン,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,しょうゆ,サラダ油,塩,こしょう,ごま油/大根,カットわかめ,ごま油,しょうゆ,中華だし/キウイフルーツ/鶏ひき肉,大豆ゆで,しらす干し,たまねぎ,れんこん,チーズ,かたくり粉,塩,こしょう,ケチャップ,サラダ油,麦茶	527	24.7	20.2	121	2	1.4				
29(月)	ごはん,すまし汁(そうめん・ねぎ),豆腐のつくね焼☆,ほうれん草(ゆで),切干大根の煮物,オレンジ	ツナキュウサンド牛乳	精白米,押麦/そうめん,ねぎ,しょうゆ,塩,だし(かつお・昆布)/豆腐,鶏ひき肉,にんじん,たまねぎ,ひじき,サラダ油,鶏卵,パン粉,砂糖,しょうゆ,塩,サラダ油,砂糖,しょうゆ/ほうれん草/切り干し大根,にんじん,油揚げ,しめじ,ごま油,しょうゆ,砂糖,みりん/オレンジ/食パン,ツナ缶,きゅうり,マヨネーズ,牛乳	628	26.0	19.6	269	2.6	2.3				
30(火)	ハヤシライス,スープ白菜たまねぎ,大根とツナのサラダ,りんご	ヨーグルトせんべい,フィッシュアーモンド	精白米,ターメリック,牛肉肩ロース,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,トマトホール,ハヤシライス,オリーブ油,しめじ/はくさい,たまねぎ,カットわかめ,ブイヨン,しょうゆ,塩/大根,きゅうり,かつお油漬缶詰,ミニトマト,マヨネーズ,オリーブ油,みそ,ゆず/りんご/ヨーグルト,せんべい,煮干し,アーモンド	621	21.3	20.1	289	2.8	2.2				
31(水)	☆リクエストメニュー☆	パフェ 麦茶	ロールパン/とうもろこしクリーム状,たまねぎ,サラダ油,牛乳,塩,シチュール/えび,ハム,薄力粉,鶏卵,パン粉,サラダ油,ソース/みかん/マカロン,にんじん,きゅうり,塩,ハム,マヨネーズ,塩,こしょう/コーンフレーク,ヨーグルト,いちご,生クリーム,ウエハース,麦茶	584	24.8	20.3	112	1.7	2.6				
* 3歳未満児は午前中に牛乳を提供します				今月の平均栄養価	593	24.9	18.5	218	2.7	1.9			
* 当園のお米は千葉県産のコシヒカリを使用しており				3歳以上児 目標栄養量	580	21.2	16.0	270	2.5	2.0g未満			
* 仕入れの状況で献立変更の可能性があります													

