

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	
1 15 (火)	シーフードカレーライス フライドポテト フルーツヨーグルト	フライドポテト、 米、小麦粉、三 温糖、油	ヨーグルト(無 糖)、バター、ほ たて貝柱水煮 缶、しばえび、あ さり水煮缶	たまねぎ、にんじ ん、もも缶、パイ ン缶、マッシュ ルーム缶、グリーン ピース(冷凍)	カレールー、食 塩	牛乳、小魚せんべい 麦茶 にんじんカップケーキ	エネルギー 649 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 22.9 g 食 塩 2 g
2 16 (水)	わかめごはん 清汁(えのき・わかめ) かじきの煮つけ もやし納豆和え	米、マカロニ、砂 糖	牛乳、かじき、納 豆、きな粉、かつ お節	えのきたけ、もやし、 たまねぎ、に んじん、こまつ な、塩蔵わかめ、 しょうが	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、 酒、食塩	牛乳、りんご 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 501 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 12.2 g 食 塩 3 g
3 17 (水)	麦入りごはん 春雨スープ(えのきたけ) ポークビーンズ きゅうりとささみの中華サラダ	じゃがいも、米、 押麦、砂糖、はる さめ、ごま油、油	豆乳、豚肉(肩 ロース)、鶏ささ 身、だいず(ゆ で)	きゅうり、もも缶、 もも果汁30%飲 料、たまねぎ、 ホールトマト缶 詰、にんじん、も やし、チンゲンサ イ、えのきたけ、 塩蔵わかめ、か んてん(粉)、に んにく	鳥がらだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、酢、 酒、食塩、コン ソメ、パセリ粉	牛乳、棒チーズ 麦茶 豆乳ももゼリー	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 10.7 g 食 塩 2 g
4 18 (金)	ゆかりごはん 豚汁 白身魚のパン粉焼き 小松菜の煮浸し	米、押麦、板こん にやく、パン粉、 オリーブ油、ごま 油、三温糖	牛乳、メルルー サ、あさり、豚肉 (肩ロース)、米み そ(淡色辛み そ)、油揚げ、粉 チーズ、ごま、か つお節	こまつな、だいこ ん、ねぎ、にんじ ん、ごぼう、ひじ き、パセリ、にん にく	かつおだし汁、 かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、 ワイン(白)、み りん、食塩、カ レー粉、こしょう	牛乳、ビスケット 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 11.1 g 食 塩 3 g
5 19 (土)	中華丼 五目みそ汁(さつま芋)	米、食パン、さつ まいも、ごま油、 片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(も も)、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚 げ	はくさい、だいこ ん、にんじん、い ちごジャム、たけ のこ、しいたけ、 ねぎ、カットわか め、しょうが、に んにく	かつお・昆布だ し汁、中華スー プ、しょうゆ、食 塩、こしょう	牛乳、ウエハース 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.0 g 食 塩 2 g
7 21 (月)	バターロール メルルーサのトマトスープ 鶏肉のチーズ焼き きゅうりステック(リンゴ酢)	ロールパン、米、 三温糖、砂糖、 油	鶏もも肉(皮付 き)、メルルー サ、鶏ひき肉、ピ ザ用チーズ、卵	トマト、きゅうり、 たまねぎ、にんじ ん、パセリ、あお のり	鳥がらだし汁、 りんご酢、酒、 みりん、しょう ゆ、食塩	牛乳、バナナ 麦茶 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー 505 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 17.4 g 食 塩 2 g
8 22 (火)	麦入りごはん 豆腐みそ汁(なめこ) 和風ハンバーグ ゆで野菜(ブロッコリー)	米、小麦粉、三 温糖、押麦、パ ン粉、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、卵、 米みそ(淡色辛 みそ)、脱脂粉 乳、バター	バナナ、たまね ぎ、ブロッコリー、 なめこ、ねぎ、万 能ねぎ、カットわ かめ	煮干だし汁、 しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳、小魚せんべい 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.1 g 食 塩 2 g
9 (水)	麦入りごはん 春雨スープ(えのきたけ) 高野豆腐のもちもち酢豚 バナナ	食パン、米、油、 押麦、片栗粉、三 温糖、ごま油	牛乳、豚肉(も も)、凍り豆腐、ピ ザ用チーズ	バナナ、にんじ ん、たまねぎ、 ピーマン、チンゲ ンサイ、えのきた け、塩蔵わかめ、 あおのり	鳥がらだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、酒、 酢、食塩	牛乳、りんご 牛乳 チーズトースト	エネルギー 706 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 25.0 g 食 塩 3 g
10 24 (木)	麦入りごはん おくらスープ(コーン) 豚肉と玉ねぎのカレー炒め ナムル	米、三温糖、押 麦、油、ごま油	牛乳、調製豆 乳、豚肉(もも)、 すりごま	たまねぎ、にんじ ん、もやし、かぼ ちゃ、きゅうり、オ クラ、ピーマン、 コーン缶、かんて ん(粉)	ケチャップ、 しょうゆ、ワイン (白)、食塩、コ ンソメ、カレー 粉、こしょう	牛乳、棒チーズ 牛乳 かぼちゃ羹	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.5 g 食 塩 2 g
12 26 (土)	肉うどん きゅうりとコーンのサラダ	干しうどん、米、 フレンチドレッシ ング(分離型)、 三温糖、油、砂 糖	牛乳、牛肉(ば ら)、かつお節、 きな粉	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、コー ン缶、万能ねぎ	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、 本みりん、食塩	牛乳、ウエハース 牛乳 おにぎり(きな粉)	エネルギー 558 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.1 g 食 塩 4 g
14 28 (月)	ロールパン かぼちゃスープ マカロニグラタン	さつまいも、ロー ルパン、マカロ ニ、小麦粉、油、 砂糖、パン粉	調製豆乳、牛 乳、鶏もも肉(皮 付き)、無塩バ ター、バター、 ベーコン、粉 チーズ	かぼちゃ、たまね ぎ、にんじん、 マッシュルーム 缶、グリーンピース (冷凍)、パセリ	食塩、コンソメ、 こしょう	牛乳、バナナ 豆乳 さつま芋トリュフ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 22.5 g 食 塩 2 g
25 (金)	揚げパン(ココア) ポトフ チーズサラダ バナナ	ロールパン、じゃ がいも、米、砂 糖、油、植物油 (揚げ吸油分)	ベーコン、チー ズ、米みそ(淡色 辛みそ)	バナナ、たまね ぎ、キャベツ、に んじん、きゅうり、 コーン缶	酢、コンソメ、み りん、こしょう、 食塩	牛乳、ビスケット 麦茶 五平餅	エネルギー 508 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 22.1 g 食 塩 2 g

※都合により献立を変更する場合があります。

※15日の3時おやつは誕生会ケーキに変更になります。

※7日の3時おやつは調理保育のため薔薇組 チーズパンに変更になります。

※8日の3時おやつは調理保育のため梅組 チーズパンに変更になります。

※麦ごはんと表記していましたが麦入りごはんに変更しました。食事の内容に変更はありません。