

| 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 | |
| 2 16 30 (月) | 麦入りごはん ミネストローネスープ ハンバーグ ゆでブロッコリー | 米、食パン、パン粉、グラニュー糖、押麦、油 | 豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、ベーコン、きな粉、バター | たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、トマト、キャベツ、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍) | 鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、コンソメ、ナツメグ、こしょう | 牛乳 チーズ(棒) 麦茶 きなこトースト | エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.6 g 食 塩 相当量 2 g |
| 6 20 (金) | 麦入りごはん にら卵スープ 麻婆豆腐 キャベツの昆布あえ | フライドポテト、米、押麦、片栗粉、三温糖、ごま油、油 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(赤色辛みそ) | キャベツ、にんじん、葉ねぎ、えのきたけ、にら、塩こんぶ、にんにく、しょうが | しょうゆ、<<酒>>、中華スープ、中華だしの素、食塩 | 牛乳 せんべい 牛乳 フライドポテト(冷凍) | エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.1 g 食 塩 相当量 2 g |
| 7 21 (土) | けんちんうどん さつま芋のきんぴら | 干しうどん、米、さつまいも、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、油揚げ、バター、ごま | だいこん、にんじん、ねぎ、えだまめ(冷凍)、干しいたけ | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳 ウエハース 牛乳 えだまめとごまのおにぎり | エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 12.8 g 食 塩 相当量 3 g |
| 9 23 (月) | わかめごはん みそ汁(なめこ・豆腐) 肉じゃが(豚肉) | じゃがいも、米、しらたき、砂糖、押麦、油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ホイップクリーム、麦みそ | かぼちゃ、なめこ、たまねぎ、にんじん、こまつな、いんげん | 煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん | 牛乳 チーズ(棒) 牛乳 南瓜のミルクきんとん | エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.5 g 食 塩 相当量 2 g |
| 10 24 (火) | ピースごはん 野菜スープ コーンフ레이크チキン | 米、押麦、コーンフ레이크、マヨネーズ、パン粉 | 鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、しらす干し、粉チーズ、ごま | キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、パセリ | 酒、しょうゆ、食塩、こしょう | 牛乳 バナナ 麦茶 じゃこわかめおにぎり | エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.9 g 食 塩 相当量 2 g |
| 11 25 (水) | 炊き込みごはん(中華) 春雨スープ(えのきたけ) 豆腐のトマト炒め | 米、片栗粉、グラニュー糖、焼ふ、はるさめ、ごま油 | 牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉(ばら)、かに水煮缶、バター | トマト、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、コーン缶、えのきたけ、塩蔵わかめ、万能ねぎ | 鳥がらだし汁、中華だしの素、食塩、しょうゆ、オイスターソース、酒 | 牛乳 ビスケット 牛乳 お麩のラスク | エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 24.1 g 食 塩 相当量 5 g |
| 12 26 (木) | 麦入りごはん 豚汁 ちくわ磯辺揚げ 切干大根の煮物 | 米、板こんにゃく、植物油(揚げ吸油分)、砂糖、押麦、小麦粉、ごま油 | ちくわ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ | だいこん、バナナ、もも缶、みかん缶、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、かんてん、あおのり | かつおだし汁、しょうゆ | 牛乳 オレンジ 麦茶 寒天入りフルーツポンチ | エネルギー 415 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 11.4 g 食 塩 相当量 2 g |
| 13 27 (金) | バターロール コーンスープ かじきの焼カレー風 フレンチサラダ | ロールパン、マカロニ、油、小麦粉、片栗粉、三温糖 | 牛乳、かじき、ピザ用チーズ、ハム、ベーコン、脱脂粉乳 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、ピーマン、コーン缶、パセリ | 鳥がらだし汁、ケチャップ、ワイン(白)、カレーパウダー、酢、食塩、コンソメ、こしょう | 牛乳 せんべい 牛乳 マカロニナポリタン | エネルギー 611 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 26.1 g 食 塩 相当量 3 g |
| 14 28 (土) | 豚丼 シャッキリみそ汁 | 米、食パン、三温糖 | 牛乳、豚肉(肩)、ピザ用チーズ、米みそ(赤色辛みそ)、麦みそ、ベーコン、いわし(煮干し)、ごま | たまねぎ、にんじん、もやし、だいこん、トマト、かいわれだいこん、コーン缶、ピーマン、グリーンピース(冷凍) | 煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん | 牛乳 ウエハース 牛乳 ピザトースト | エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.8 g 食 塩 相当量 2 g |
| 17 31 (火) | ロールパン 野菜スープ タンドリーチキン(ヨーグルト) 粉ふきいも(コンソメ味) | ロールパン、じゃがいも、小麦粉、三温糖 | 牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、卵、脱脂粉乳、バター | りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、レモン果汁、パセリ、にんにく | 鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、パセリ粉 | 牛乳 バナナ 牛乳 りんごのヨーグルトケーキ | エネルギー 546 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 18.2 g 食 塩 相当量 2 g |
| 18 (水) | カレーライス マカロニサラダ バナナ | 米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ | バナナ、たまねぎ、ブルーベリージャム、にんじん、きゅうり | カレーウ、食塩 | 牛乳 ビスケット 牛乳 クラッカーサンド(ジャム) | エネルギー 724 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 26.9 g 食 塩 相当量 2 g |
| 19 (木) | たけのご御飯 豆腐すまし汁(わかめ) 鮭の香味焼き | 米、三温糖、油、ごま油 | ヨーグルト(無糖)、さけ、木綿豆腐、油揚げ | みかん缶、もも缶、たけのこ、にんじん、パイン缶、しいたけ、万能ねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、<<酒>>、酒、食塩 | 牛乳 オレンジ 麦茶 フルーツヨーグルト | エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 10.6 g 食 塩 相当量 2 g |

※都合により献立を変更する場合があります

※17日の3時おやつは誕生日ケーキに変更になります。

※2日の3時おやつは以上児は柏餅に変更になります。