

献立表

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	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					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		
01 (月)	ごはん ちゃんこ煮 荳わかめの炒め煮 ☆ぶどうゼリー	こめ ■マカロニ マロニー 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 ◆豆腐、◆油揚げ 鶏ひき肉 ベーコン かつおぶし	ねぎ、白菜 大根、人参 玉ねぎ、ピーマン くきわかめ しょうが	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん しお 塩こしょう	ヨーク 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 12.8 g カルシウム 250 mg	17 (水)	ごはん ☆和風ハンバーグ 人参とツナのしりしり みそ汁	米 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鶏ひき肉 あん、ツナ ◆豆腐、◆きなこ おからみそ かつおぶし	人参、玉ねぎ ねぎ、切干大根 わかめ ひじき しょうが	淡口しょうゆ みりん、しお 塩こしょう	ヨーク 牛乳 きな粉ぼたもち	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 203 mg
02 (火)	ごはん プチゼリー 白身魚の幽庵焼き おからの炊いたん 春キャベツのみそ汁	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖	▲牛乳 さわら、おから ◆豆乳、◆油揚げ みそ かつおぶし	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん	キャンディチーズ 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 13.2 g カルシウム 238 mg	18 (木)	ごはん ☆鶏の唐揚げ キャベツとみずなの磯香和え とうふのみそ汁	米 ■小麦粉 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳、◆豆腐 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 人参、玉ねぎ 水菜、ねぎ わかめ、のり しょうが にんにく	濃口しょうゆ 塩こしょう	動物ビスケット 牛乳 蒸しパン・黒糖	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 281 mg
03 (水)	ごはん 桃の花ゼリー 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの土佐和え 生麩のすまし汁	米 ■小麦粉 ■生麩 三温糖 片栗粉	◆豆腐ハンバーグ (卵乳小麦なし) ▲カルピス ◆豆腐、◆きなこ かつおぶし	キャベツ 人参 ブロッコリー えのきたけ みつば こんぶ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん しお	ヨーク カルピス きなこクッキー	エネルギー 572 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 216 g	19 (金)	ビビンバ丼 白菜のスープ ☆オレンジゼリー	米 三温糖 片栗粉	牛肉 ◆豆腐 ベーコン	白菜、もやし 人参、キャベツ ぜんまい、水菜 ねぎ、しいたけ しょうが、にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 中華味 しお、こしょう	ヨーク アップル&キャロットジュース お祝いクレープ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 14.6 g カルシウム 82 mg
04 (木)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き たぬき汁 野菜ゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鮭、◆油揚げ ◆豆腐、◆豆乳 こしあん かつおぶし みそ	野菜ゼリー キャベツ、人参 玉ねぎ えのきたけ ねぎ、もやし コーン、しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩こしょう みりん しお、塩こしょう	動物ビスケット 牛乳 抹茶あんまん	エネルギー 626 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 12.7 g カルシウム 261 mg	22 (月)	☆牛肉の混ぜ寿司 白菜と水菜の塩こんぶ和え 玉麩のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ■玉麩	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐、◆豆乳 ウインナー みそ かつおぶし	白菜、人参 玉ねぎ、水菜 ごぼう、三度豆 ねぎ、切干大根 塩昆布、わかめ	酢 濃口しょうゆ みりん しお	ヨーク 牛乳 ウインナーパン	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 263 mg
05 (金)	パン ☆ビーフシチュー ごぼうのサラダ	■パン じゃが芋 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 牛肉 ツナ	玉ねぎ ごぼう、人参 水菜 ブロッコリー マッシュルーム もやし	ハヤシルウ ケチャップ 濃口しょうゆ ソース、ブイオン しお、こしょう	ヨーク 牛乳 携帯おにぎり(わかめ)幼児 ライスクッキー(イチゴ)乳児	エネルギー 663 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 23.5 g カルシウム 197 mg	23 (火)	ごはん 鮭のコーン焼き 水菜ともやしのサラダ ミネストローネスープ	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆豆乳 ベーコン ツナ	玉ねぎ、人参 もやし、キャベツ ホールトマト クリームコーン 水菜、パセリ	淡口しょうゆ ブイオン 酢 塩こしょう、しお	おせんべい 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 9.7 g カルシウム 222 mg
08 (月)	セルフバーガー オニオンスープ ☆豆乳アイス(幼児) ヨーグルト(乳児)	▲■Wパンズ 米 三温糖	▲牛乳 バーガーパティ (卵・乳なし) ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参、水菜 パセリ やきのり	ケチャップ 淡口しょうゆ 酢、塩こしょう ブイオン ソース	おせんべい 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 639 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 22.6 g カルシウム 251 mg	24 (水)	ごはん 鶏肉のイタリアンソースがけ キャベツのツナサラダ コールスロースープ	米、米粉 三温糖 片栗粉 オリーブ油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳、◆きなこ ベーコン、ツナ	キャベツ、人参 ホールトマト きゅうり、水菜 玉ねぎ、パセリ にんにく、しょうが	ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ブイオン 塩こしょう 、バジル粉	ヨーク 牛乳 米粉ドーナツ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.9 g カルシウム 222 g
09 (火)	ごはん プチゼリー 鮭の西京焼き あらめの煮物 のっぺい汁	米、白玉粉 さといも じゃが芋 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鮭、鶏肉 さつまあげ ◆油揚げ みそ、かつおぶし	人参、大根 ミニゼリー ごぼう さんどまめ ねぎ、あらめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 塩こしょう しお	ヨーク 牛乳 もちもちじゃがパン	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 14.4 g カルシウム 201 mg	25 (木)	ごはん 白身魚の塩麴焼き キャベツの土佐和え 飛鳥汁	米 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 鯛 牛ひき肉、豚肉 ◆豆乳、◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ、人参 大根、玉ねぎ 小松菜、ごぼう ねぎ、にんにく しょうが	塩こしょう 濃口しょうゆ カレー粉 しお、こしょう	米粉のおやつ 牛乳 カレーパン	エネルギー 574 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 16.0 g カルシウム 243 mg
10 (水)	☆野菜たっぷり醬油ラーメン ☆揚げ餃子 ☆フルーツポンチ	■中華麺 米 三温糖	▲牛乳 ■ぎょうざ 鶏もも肉 やきぶた	キャベツ、もやし 人参、玉ねぎ みかん、ごぼう はくどう、黄桃 ねぎ、にら にんにく、しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 中華味 しお、塩こしょう	ヨーク 牛乳 鶏ごぼうおにぎり	エネルギー 684 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 217 mg	26 (金)	パン ☆ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 牛ひき肉 ベーコン	玉ねぎ、人参 キャベツ、パセリ ホールトマト ブルーベリージャム しょうが にんにく	ケチャップ ソース、ブイオン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ しお、こしょう	ヨーク 牛乳 ブルーベリーむしぱん	エネルギー 614 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.0 g カルシウム 208 mg
11 (木)	ごはん ☆野菜ゼリー 鮭の味噌香味焼き キャベツと小松菜の土佐和え たぬき汁	米 三温糖 片栗粉	鮭 ◆豆腐、◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 人参、水菜 小松菜 えのきたけ、ねぎ 玉ねぎ、しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん しお 塩こしょう	米粉のおやつ オレンジジュース みかんタルト	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 9.2 g カルシウム 113 mg	29 (月)	ハヤシライス 水菜のサラダ プチゼリー	米、■押麦 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 牛肉 ツナ	玉ねぎ、人参 キャベツ 水菜 三度豆 パセリ	ハヤシルウ ケチャップ ワイン、ソース 濃口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ しお、こしょう	ヨーク 牛乳 マーブル蒸しぱん	エネルギー 600 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 222 mg
12 (金)	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆかけ 千草和え 冬野菜のみそ汁	米 里芋 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鶏もも肉 ◆豆乳、◆油揚げ みそ かつおぶし	大根、人参 白菜、キャベツ かぼちゃ 水菜 レモン ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん しお	ヨーク 牛乳 かぼちゃのマフィン	エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 252 mg	30 (火)	ごはん さわらの照り焼き キャベツの土佐和え かぼちゃみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 さわら ◆豆乳 ちくわ みそ かつおぶし	キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 人参、水菜 ねぎ	濃口しょうゆ みりん	キャンディチーズ 牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 13.3 g カルシウム 225 mg
15 (月)	ごはん ☆カレーシチュー(ビーフ) シルバーサラダ プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 はるさめ ひまわり油 あぶら	▲牛乳 牛肉 ハム	玉ねぎ 人参、キャベツ ミニゼリー きゅうり いちごジャム にんにく	カレールウ 酢、ケチャップ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ ソース、ブイオン こしょう	ヨーク 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 629 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.5 g カルシウム 180 mg	31 (水)	ごはん 肉じゃが 玉ねぎのみそ汁 プチゼリー	米 じゃが芋 米粉 マロニー 三温糖	▲牛乳、牛肉 ◆豆乳 ベーコン みそ かつおぶし ◆高野豆腐	玉ねぎ、人参 クリームコーン キャベツ 三度豆 ねぎ パセリ	濃口しょうゆ ケチャップ みりん しお	ヨーク 牛乳 コーンパンケーキ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 221 mg
16 (火)	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き キャベツ磯香和え 切干大根のみそ汁	米 コーンフレーク ■小麦粉 白玉粉 上新粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ちくわ みそ ◆油揚げ かつおぶし	キャベツ、人参 水菜、切干大根 ねぎ、のり わかめ、しょうが にんにく、ブロッコリー	濃口しょうゆ しお ケチャップ	キャンディチーズ 牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.9 g カルシウム 230 mg	年 長 児 の み	(祝)エビフライ(予定) (祝)フライドポテト (祝)ボイルブロッコリー (祝)いちごのお祝いケーキ	ラッキー人参リクエストは、18日「鶏のから揚げ」です。 ☆がついているメニューは、年長児のリクエストを反映しています。 スイカなどは残念ながら採用できませんでした、ごめんなさい。 16日(火)は年長児のみ、お祝いメニューが追加されます。					

