

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				献立名		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	午前おやつ	午後おやつ	
1 (月)	カレーライス ほうれん草の白和え 牛乳 みかん	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐	すいか、たまねぎ にんじん、みかん ほうれんそう コーン	カレールー しょうゆ	牛乳 クリームサンドビスケット 麦茶 ブルーチェ(幼稚園) スイカ・ビスケット(保育部)	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 279 mg	
2 (火)	肉団子のスープ カミカミサラダ えだ豆ごはん もも	米、ホットケーキ粉 はるさめ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 ホイップクリーム	たまねぎ、にんじん ほうれんそう 塩こんぶ、もも しめじ、えだまめ たくあん、きゅうり 切り干しだいこん	コンソメ、食塩 しょうゆ、酢	麦茶 甘辛せんべい 牛乳 パンケーキ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 262 mg	
3 (水)	七夕そうめん わかめおにぎり(幼稚園) タンドリーチキン ブロッコリーと人参のマヨ和え バナナ	そうめん、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉 カルピス、ハム ヨーグルト かんでん	バナナ、にんじん ブロッコリー コーン、オクラ みかん、アガー にんにく、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ケチャップ みりん、カレー粉	牛乳 クリームビスケット 牛乳 七夕ゼリー	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.0 g カルシウム 219 mg	
4 (木)	豚丼 ひじき煮 高野豆腐としめじのみそ汁 もも	米、油、片栗粉 砂糖	牛乳、豚小間肉 米みそ、油揚げ 凍り豆腐 いわし(煮干し)	たまねぎ、もも にんじん、しめじ ひじき、しょうが	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.3 g カルシウム 259 mg	
5 (金)	マーボー豆腐茄子 パイン 春雨サラダ ごはん わかめスープ	米、小麦粉 はるさめ、片栗粉 砂糖、マヨドレ ごま油	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、赤みそ 絹ごし豆腐 豚小間肉、ごま	たまねぎ、なす ねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん パイン、コーン にんにく、しょうが わかめ、あおのり	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中華だしの素 中濃ソース、酢	牛乳 塩せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.2 g カルシウム 243 mg	
6 (土)	鮭のまぜごはん みかん しゅうまい かぼちゃの煮つけ 野菜スープ	米、砂糖、油 コーンフレーク	牛乳、鮭フレーク	たまねぎ、かぼちゃ みかん、キャベツ にんじん、えだまめ コーン、ごま	しょうゆ、コンソメ みりん、食塩	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 コーンフレーク	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.7 g カルシウム 205 mg	
8 (月)	豚肉とキャベツのみそ炒め もも スパゲティサラダ ごはん 豆腐とオクラのすまし汁	米、食パン、油 スパゲティ マヨドレ	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 米みそ	たまねぎ、キャベツ にんじん、もも きゅうり、オクラ いちごジャム コーン	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 231 mg	
9 (火)	切り干し大根のハンバーグ みかん オクラと人参のおかか和え ごはん ほうれん草ともやしのみそ汁	米、干しうどん 砂糖、てんぷら粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、米みそ かまぼこ かつお節 いわし(煮干し)	たまねぎ、オクラ にんじん、みかん ほうれんそう もやし、わかめ 切り干しだいこん ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 冷やしたぬきうどん	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 294 mg	
10 (水)	鶏の唐揚げ パイン ほうれん草とトマトのツナサラダ ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも 片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉 米みそ、ツナ油 いわし(煮干し)	ほうれんそう えだまめ、たまねぎ トマト、パイン にんにく、しょうが わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 えだ豆 ビスケット	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.7 g カルシウム 285 mg	
11 (木)	肉じゃが もも 切り干し大根のサラダ ごはん お麩とわかめのみそ汁	米、じゃがいも マカロニ、砂糖 焼ふ、ごま油、油	牛乳、豚小間肉 米みそ、きな粉 いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん もも、きゅうり 切り干しだいこん わかめ	しょうゆ、みりん 酢	麦茶 塩せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 256 mg	
12 (金)	三色丼 ブロッコリーのゆかり和え なすと油揚げのみそ汁 みかん	じゃがいも、米 砂糖、上新粉、油	牛乳、豚ひき肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	ほうれんそう ブロッコリー、なす にんじん、みかん もやし、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ケチャップ ウスターソース	牛乳 小魚せんべい 牛乳 たこ焼きポテト	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 272 mg	
13 (土)	ハヤシライス ほうれん草ともやしのごま和え フルーチェ	米、油、ごま油	牛乳、豚小間肉	ほうれんそう たまねぎ、もやし しめじ	ハヤシルー しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 ビスケット ミニゼリー	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.3 g カルシウム 236 mg	
16 (火)	ミートソーススパゲティ かぼちゃのサラダ ほうれん草とコーンのスープ パイン	スパゲティ、米 マヨドレ、小麦粉 油	牛乳、豚ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ トマトピューレ にんじん、パイン ほうれんそう コーン、えだまめ	ケチャップ、食塩 ウスターソース 中華だしの素	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 215 mg	
17 (水)	白身魚のフライ もも 三色ナムル ごはん 豆腐となめこのみそ汁	米、そうめん、油 小麦粉、パン粉 ごま油	牛乳、たら、ハム 絹ごし豆腐 米みそ いわし(煮干し)	ほうれんそう もやし、もも にんじん、なめこ コーン	かつおだし汁 しょうゆ 中濃ソース みりん、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 彩りそうめん	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 11.8 g カルシウム 278 mg	
18 (木)	豚肉のみそ焼き みかん オクラの納豆和え ごはん とうがんと汁	米、コーンフレーク マーガリン、片栗粉 油	牛乳、豚小間肉 挽きわり納豆 米みそ、かつお節	たまねぎ、とうがんと オクラ、みかん にんじん、しめじ ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 216 mg	

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	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	午後おやつ	
19 (金)	じゃがいものそぼろ煮 パイン マカロニサラダ ごはん 豆腐となめこのみそ汁	米、じゃがいも マカロニ、マヨドレ 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 鶏ひき肉、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、みかん にんじん、パイン きゅうり、なめこ もも、みかん	しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.5 g カルシウム 257 mg
20 (土)	ビビンバ井 ブロッコリーと人参の昆布和え 中華スープ みかん	米、ホットケーキ粉 砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉 きな粉	ほうれんそう もやし、みかん ブロッコリー にんじん、たまねぎ コーン、塩こんぶ えだまめ、にんにく しょうが、しめじ	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 クラッカー 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.6 g カルシウム 242 mg
22 (月)	肉豆腐 もも 切り干し大根のマヨサラダ ごはん わかめとえのきのみそ汁	米、片栗粉、砂糖 ホットケーキ粉 マヨドレ	牛乳、木綿豆腐 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し)	どうもろこし たまねぎ、にんじん きゅうり、もも えのきたけ 切り干しだいこん しいたけ、わかめ コーン	しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 どうもろこし(幼稚園・めろん組) どうもろこしパンケーキ(いちご組)	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 287 mg
23 (火)	鶏肉の青のり焼き みかん ひじきの白和え ごはん ほうれん草と油揚げのみそ汁	米、マヨドレ、焼ふ 砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ	みかん、にんじん ほうれんそう にんじん、コーン ひじき、あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.4 g カルシウム 273 mg
24 (水)	夏野菜カレーライス ブロッコリーと人参のごま和え 牛乳 パイン	米、じゃがいも 砂糖	牛乳、豆乳 豚小間肉、きな粉 ごま、アガー	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、なす パイン、ピーマン	カレールー しょうゆ、食塩	麦茶 塩せんべい 麦茶 豆花	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 220 mg
25 (木)	ひと口チキンカツ もも きゅうりの酢の物 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁	米、ホットケーキ粉 パン粉、小麦粉 油、砂糖	牛乳、鶏むね肉 米みそ いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ もも、なす、もやし にんじん、きゅうり わかめ、もやし	中濃ソース しょうゆ、酢 食塩	牛乳 カルシウムせん 牛乳 にんじんパンケーキ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 10.2 g カルシウム 283 mg
26 (金)	デミグラスソースハンバーグ ごはん 冷やしトマト みかん コーンバター キャベツともやしのみそ汁	米、パン粉、油 小麦粉、上新粉 砂糖、マーガリン ごま油	牛乳、豚ひき肉 米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、コーン トマト、キャベツ みかん、にんじん もやし、にら	かつおだし汁 ハヤシルー、酢 しょうゆ、食塩	塩せんべい 牛乳 チヂミ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.8 g カルシウム 243 mg
27 (土)	豚肉の生姜焼き パイン ブロッコリーとコーンの和え物 ごはん 豆腐としめじのみそ汁	米、マヨドレ 片栗粉、油	牛乳、豚小間肉 米みそ 絹ごし豆腐 いわし(煮干し)	たまねぎ、しめじ ブロッコリー パイン、にんじん コーン、しょうが	みりん、しょうゆ 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.9 g カルシウム 261 mg
29 (月)	マーボー豆腐丼 キャベツのゆかり和え オクラスープ みかん	米、片栗粉、砂糖 ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐 生クリーム 赤みそ	たまねぎ、キャベツ みかん、オクラ もやし、もも パイン、しいたけ コーン、にんにく しょうが	コンソメ、しょうゆ 食塩	牛乳 塩せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 94 mg
30 (火)	鶏ひき肉とツナの落とし揚げ パイン ブロッコリーと人参のおかか和え ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも ホットケーキ粉 片栗粉、小麦粉 マーガリン、砂糖 油	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、ツナ 米みそ、ごま いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ブロッコリー パイン、わかめ	しょうゆ、食塩 中華だしの素	麦茶 カルシウムせん 牛乳 クッキー	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 289 mg
31 (水)	なすのミートソーススパゲティ ポテトサラダ 野菜スープ もも	じゃがいも、米 スパゲティ、油 小麦粉、マヨドレ	牛乳、豚ひき肉 かつお節	たまねぎ、にんじん トマトピューレ なす、キャベツ もも、きゅうり コーン	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、コンソメ 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 251 mg

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。その際は、ホワイトボードにてお知らせします。

※もも組は、下記の献立が変更となります。

- せんべい → 赤ちゃんおせんべい又は、野菜リング
(小魚・甘辛・塩)
- マシュマロコーンフ레이크 → コーンフ레이크
- お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ
- マシュマロサンド → ジャムクラッカー
- 1日・24日 牛乳 → 玉ねぎのスープ

