

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
		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 15 29 土	味噌ラーメン かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	ゆで中華めん、 米、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚ひき肉、 米みそ(赤色辛みそ)、 米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	かぼちゃ、もやし、 ホールコーン缶、 ねぎ、にら、にんにく、 しょうが	しょうゆ、鳥がら だし、本みりん、 食塩、白こしょう	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 8.1 g カルシウム 236 mg
06 20 木	ソース焼きそば きんぴら蓮根 カレースープ 果物(バナナ)	焼きそばめん、米、 じゃがいも、油、砂 糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、 しらす干し、パ ター、白ごま	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、れんこ ん、もやし、にんじ ん、ヤングコーン、 ピーマン、ホール コーン缶、あおのり	ウスターソース、 コンソメ、しょう ゆ、食塩、カレー 粉	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 バターコーンおにぎり	エネルギー 489 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 144 mg
07 21 金	チンジャオオロス井 スナップえんどうのサラダ たまごスープ ヨーグルト(白桃)	米、健康食パン、 じゃがいも、マヨ ネーズ、なたね油、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚肉(肩 ロース)小間小間、 卵、ハム(卵・乳不 使用)	たけのこ(ゆで)、ス ナップえんどう、キャ ベツ、ピーマン、はく さい、ホールコーン 缶、たまねぎ、にん じん、赤ピーマン、 だいこん(たくあん)、 きゅうり、しょうが	しょうゆ、穀物 酢、みりん、食 塩、鳥がらだし	牛乳 ハイハイ 牛乳 サラダサンド	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.0 g カルシウム 308 mg
08 22 土	ちゃんぽんうどん じゃが芋の土佐煮 ヨーグルト	ゆでうどん、じゃが いも、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚肉(も も)、かつお粉	キャベツ、もやし、 にんじん、にら	中華スープ、しょう ゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ハイハイ	エネルギー 326 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 8.9 g カルシウム 218 mg
10 24 月	ご飯 果物(オレンジ) さわらの味噌焼き ひじきと大豆の煮物 味噌汁(小松菜・焼き麩)	米、焼ふ、ポップ コーン、はちみつ、 なたね油、砂糖、 油	牛乳、さわら、だい ず水煮缶詰、米み そ(淡色辛みそ)、 油揚げ、バター	オレンジ、こまつ な、にんじん、ひじ き	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ポップコーン	エネルギー 410 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.1 g カルシウム 170 mg
11 25 火	けんちんうどん ブロッコリーと卵のサラダ 果物(バナナ)	ゆでうどん、さい いも、米、三温糖、 油、なたね油、砂 糖	牛乳、若鶏肉も も(皮なし)小間小 間、卵、ハム(卵・ 乳不使用)、米み そ(淡色辛みそ)	バナナ、ブロッコ リー、だいこん、に んじん、ねぎ、しい たけ、レモン果汁	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、穀物酢、食 塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 321 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 8.8 g カルシウム 128 mg
12 26 水	グリーンピース御飯 果物(パイナップル) 千草焼き サラダ 味噌汁(ちくわ・白菜)	米、砂糖	牛乳、卵、カルピ ス、ちくわ、米みそ (淡色辛みそ)、か に水煮缶、白ごま	パイナップル、きゅ り、にんじん、ほう れんそう、はくさい、 グリーンピース、しい たけ、かんでん、こ んぶ(だし用)	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 カルピスゼリー	エネルギー 439 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 7.6 g カルシウム 165 mg
13 27 木	健康パン ピンクグレープフルーツ 鶏肉のレモン風味焼き レインボーサラダ オニオンスープ	健康パン、米、砂 糖、なたね油、油	牛乳、鶏むね肉、 ハム(卵・乳不使 用)、バター	グレープフルーツ、ト マト、たまねぎ、ブ ロccoli、カリフラワー、 ヤングコーン、にん じん、レモン果汁、 味付けのり	かつお・昆布だし 汁、穀物酢、食 塩、しょうゆ、コ ンソメ、みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 塩おにぎり(のり付き)	エネルギー 378 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 7.9 g カルシウム 119 mg
14 28 金	ビビンバ トマト 中華風スープ 夏みかん	米、健康食パン、 マヨネーズ、砂糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、卵、豚ひき 肉、白ごま	なつみかん、トマ ト、はくさい、もや し、ほうれんそう、 にんじん、しいた け、にら、あおの り、しょうが、にん に	かつおだし汁、 しょうゆ、中濃 ソース、鳥がらだ し、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ソーストースト	エネルギー 437 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.1 g カルシウム 164 mg
15 31 土	味噌ラーメン かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	ゆで中華めん、 米、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚ひき肉、 米みそ(赤色辛み そ)、米みそ(淡色 辛みそ)、白ごま	かぼちゃ、もやし、 ホールコーン缶、 ねぎ、にら、にんに く、しょうが	しょうゆ、鳥がら だし、本みりん、 食塩、白こしょう	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 8.1 g カルシウム 236 mg
17 月	健康パン 果物(メロン) かじきのトマトバジル焼き コロコロサラダ ブロッコリースープ	健康パン、じゃが いも、砂糖、なたね 油、オリーブ油	牛乳、かじき、ヨ ーグルト(無糖)、ゼ ラチン、粉チーズ	メロン、いちご、ブ ロccoli、にんじ ん、たまねぎ、きゅ り、ホールコーン 缶、トマトピューレ、 にんにく	穀物酢、食塩、コ ンソメ、バジル 粉、こしょう	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 いちごのムース	エネルギー 368 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 11.3 g カルシウム 169 mg
18 火	アフリカの島カレー マッシュポテト おくらのスープ ヨーグルト	米、じゃがいも、砂 糖、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豆乳、若鶏 肉もも(皮なし)小 間小間、バター	バナナ、たまねぎ、オ クラ、パイン缶、す いか、カットマト缶 詰、にんじん、赤 ピーマン、マッ シュルーム、なす、 たけのこ(ゆで)、しい たけ	カレー粉、おろし にんにく、おろし しょうが、食塩、 しょうゆ、鳥がら だし、パセリ粉	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 トロピカルフルーツポンチ	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 8.2 g カルシウム 233 mg
19 水	ご飯 果物(パイナップル) 焼きかきい ほうれん草の納豆あえ すまし汁(ねぎ・えのき)	米、小麦粉、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、かきい、挽き わり納豆、バター	パイナップル、ほう れんそう、オレンジ 濃縮果汁、もやし、 ねぎ、にんじん、え のきたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 おろししょうが	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 パウンドケーキ	エネルギー 458 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 134 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。
 ※旬の食材 スナップえんどう グリンピース おくら メロン スイカ
 今年度はオリンピックにちなみまして世界五大陸のメニューを取り込んでいきます。
 今月は18日がアフリカ大陸のメニューです。

新緑が美しい季節になりました。環境が変わったことによる疲れが出てくる時期ですが、
 ご家庭での食事の栄養にも気を付け十分な睡眠をとって元気に登園できるように心がけましょう。

