

# 献立表

| 日<br>／<br>曜         | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                    |   |   |   | 10時おやつ<br>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<br>15<br>29<br>土 | 味噌ラーメン<br>かぼちゃの甘煮<br>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 プレミアムクラッカー<br>牛乳<br>わかめおにぎり   | エネルギー 448 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂 質 10.4 g<br>カルシウム 311 mg |
| 06<br>20<br>木       | ソース焼きそば<br>きんぴら蓮根<br>カレースープ<br>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、バター、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 パリパリパンキン<br>牛乳<br>バターコーンおにぎり  | エネルギー 519 kcal<br>たんぱく質 14.9 g<br>脂 質 18.2 g<br>カルシウム 196 mg |
| 07<br>21<br>金       | チンジャオロース丼<br>スナックえんどうのサラダ<br>たまごスープ<br>ヨーグルト(白桃) | 米、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)、スナックえんどう、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 ごまスティック<br>牛乳<br>サラダサンド         | エネルギー 594 kcal<br>たんぱく質 23.0 g<br>脂 質 22.2 g<br>カルシウム 342 mg |
| 08<br>22<br>土       | ちゃんぽんうどん<br>じゃが芋の土佐煮<br>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 プレミアムクラッカー<br>牛乳<br>マシュマロサンド  | エネルギー 412 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂 質 11.7 g<br>カルシウム 298 mg |
| 10<br>24<br>月       | ご飯<br>さわらの味噌マヨ焼き<br>ひじきと大豆の煮物<br>味噌汁(小松菜・焼き麩)    | 米、焼ふ、ポップコーン、はちみつ、マヨネーズ、なたね油、砂糖、油 | 牛乳、さわら、だいたい水煮缶詰、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 野菜スティック<br>牛乳<br>ポップコーン       | エネルギー 489 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 19.2 g<br>カルシウム 237 mg |
| 11<br>25<br>火       | けんちんうどん<br>ブロッコリーと卵のサラダ<br>果物(バナナ)               | ゆでうどん、さいとも、もち米、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、ごぼう、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 塩ぼんせんべい<br>牛乳<br>五平餅          | エネルギー 398 kcal<br>たんぱく質 16.8 g<br>脂 質 10.6 g<br>カルシウム 182 mg |
| 12<br>26<br>水       | グリーンピース御飯<br>千草焼き<br>新ごぼうのサラダ<br>味噌汁(ちくわ・白菜)     | 米、砂糖、マヨネーズ                       | 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、ごぼう、きゅうり、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、かんてん、こんぶ(だし用)                   | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩                       | 午前牛乳 ミレービスケット<br>牛乳<br>カルピスゼリー     | エネルギー 478 kcal<br>たんぱく質 14.9 g<br>脂 質 11.8 g<br>カルシウム 222 mg |
| 13<br>27<br>木       | パンズパン<br>鶏肉のレモン風味焼き<br>レインボーサラダ<br>オニオンスープ       | パンズパン、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、ブロッコリー、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 パリパリパンキン<br>牛乳<br>塩おにぎり(のり付き) | エネルギー 382 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂 質 10.3 g<br>カルシウム 175 mg |
| 14<br>28<br>金       | ピビンバ<br>トマト<br>中華風スープ<br>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、にんにく                         | 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 ごまスティック<br>牛乳<br>ソーストースト      | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂 質 15.2 g<br>カルシウム 226 mg |
| 17<br>31<br>月       | ミルクパン<br>かじきのトマトバジル焼き<br>ココロサラダ<br>ブロッコリースープ     | ミルクパン、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、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、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 野菜スティック<br>牛乳<br>いちごのムース      | エネルギー 395 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂 質 16.4 g<br>カルシウム 241 mg |
| 18<br>火             | アフリカの島カレー<br>マッシュポテト<br>おぐらのスープ<br>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、カットトマト缶詰、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、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 野菜スティック<br>牛乳<br>トロピカルフルーツポンチ | エネルギー 487 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂 質 11.5 g<br>カルシウム 321 mg |
| 19<br>水             | ご飯<br>白身魚のから揚げ<br>ほうれん草の納豆あえ<br>すまし汁(ねぎ・かまぼこ)    | 米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉                   | 牛乳、かれい、挽きわり納豆、かまぼこ、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 ミレービスケット<br>牛乳<br>パウンドケーキ     | エネルギー 509 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂 質 16.5 g<br>カルシウム 194 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 スナックえんどう グリンピース ごぼう 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。

