

# 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 プレミアムクラッカー 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 10.1 g カルシウム 295 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 バリバリパンキン 牛乳 バターコーンおにぎり	エネルギー 612 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 21.4 g カルシウム 180 mg
07 21 金	チンジャオロース丼 スナッペンどうのサラダ たまごスープ 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 ナッペンどう、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 牛乳 サラダサンド	エネルギー 693 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 26.1 g カルシウム 387 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 プレミアムクラッカー 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 11.1 g カルシウム 273 mg
10 24 月	ご飯 果物(オレンジ) さわらの味噌マヨ焼き 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、 マヨネーズ、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、ごまつ 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 牛乳 ポップコーン	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.9 g カルシウム 213 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、さとい 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 牛乳 五平餅	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 11.2 g カルシウム 163 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 新ごぼうのサラダ 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 牛乳 カルピスゼリー	エネルギー 576 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 207 mg
13 27 木	パンズパン 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	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 バリバリパンキン 牛乳 塩おにぎり(のり付き)	エネルギー 465 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 11.1 g カルシウム 159 mg
14 28 金	ピピンバ 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 牛乳 ソーストースト	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 206 mg
17 31 月	ミルクパン 果物(メロン) かじきのトマトバジル焼き ココロサラダ 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ccoli、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 牛乳 いちごのムース	エネルギー 485 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.3 g カルシウム 239 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、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 牛乳 トロピカルフルーツポンチ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 291 mg
19 水	ご飯 果物(パイナップル) 白身魚のから揚げ ほうれん草の納豆あえ 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 牛乳 パウンドケーキ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 171 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 スナッペンどう 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。

