

# 献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9時おやつ(乳児食)		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	3時おやつ		
01 木 19 月	ご飯 鶏肉のおろしポン酢 おかひじきのおかか和え 味噌汁(ブロッコリー・油揚げ)	果物(パイナップル)	米、砂糖、黒みつ、 片栗粉	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、 豆乳、生クリーム、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、 きな粉、かつお粉	パイナップル、だいこん、 キャベツ、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、 おかひじき、万能ねぎ、 かんでん、ゆず果汁	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ	午前牛乳 ばりばりパンキン 牛乳 豆乳プリン(黒みつきな粉がけ)	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.1 g カルシウム 214 mg
02 金 20 火	ジャージャー麺 新じゃがのり塩サラダ おくらのカレースープ 果物(バナナ)		ゆで中華めん、じゃがいも、 米、砂糖、片栗粉、 なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、 ハム(卵・乳不使用)、 卵、かにかまぼこ	バナナ、たまねぎ、もやし、 きゅうり、オクラ、 にんじん、ねぎ、 あおのり、きざみりのり、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 穀物酢、 鳥がらだし、 カレー粉、 食塩	午前牛乳 ソフトな小魚せん 牛乳 ちらし寿司風おにぎり	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.4 g カルシウム 190 mg
07 水 21	ご飯 さばの塩焼き ひじきとれんこんのサラダ 豆乳みそ汁	果物(りんご)	米、食パン、 砂糖、なたね油、 粉糖	牛乳、さば、 豆乳、卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 無塩バター	りんご、れんこん、 レタス、にんじん、 きゅうり、えのきたけ、 ホールコーン缶、 万能ねぎ、 ひじき	かつお・昆布だし汁、 穀物酢、 食塩	午前牛乳 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.3 g カルシウム 175 mg
08 木 22	ご飯 チキンチキンごぼう ほうれん草入りたまご焼き 味噌汁(キャベツ・なめこ)	果物(夏みかん)	米、米粉ホットケーキミックス、 片栗粉、油、 砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 卵、米みそ(淡色辛みそ)、 チーズ	なつみかん、 キャベツ、ごぼう、 トマトジュース、 なめこ、 ほうれん草、 にんじん、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 みりん	午前牛乳 ばりばりパンキン 牛乳 米粉のトマトチーズ蒸しパン	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.9 g カルシウム 206 mg
09 金 23	中華丼 春雨サラダ わかめスープ ヨーグルト		米、砂糖、 油、片栗粉、 はるさめ、 ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、 豚肉(肩ロース)小間小間、 なると、 ハム(卵・乳不使用)	みかん果汁、 もやし、はくさい、 にんじん、 こまつな、 ねぎ、 きゅうり、 たけのこ(ゆで)、 生わかめ、 ヤングコーン、 黒きくらげ、 にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 穀物酢、 鳥がらだし、 食塩	午前牛乳 ソフトな小魚せん 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.4 g カルシウム 269 mg
10 土 24	塩コーンラーメン ブロッコリーのツナあえ ヨーグルト		ゆで中華めん、 米、 なたね油、 油、砂糖、 ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、 豚肉(肩ロース)小間小間、 ツナ油漬缶、 かつお粉、 かつお節	ブロッコリー、 キャベツ、 にんじん、 こまつな、 ホールコーン缶、 ねぎ、 こんぶ(だし用)	かつおだし汁、 しょうゆ、 鳥がらだし、 みりん、 穀物酢、 食塩	午前牛乳 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 茶飯おかかおにぎり	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.1 g カルシウム 276 mg
12 月 26	アスパラとしらすの塩こんぶご飯 豚肉のしぐれ煮 おからとキャベツのサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	果物(オレンジ)	米、焼ふ、 砂糖、エッグケアマヨネーズ	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、 おから、 しらす干し、 米みそ(淡色辛みそ)、 ハム(卵・乳不使用)、 バター	オレンジ、 たまねぎ、 だいこん、 にんじん、 しいたけ、 きゅうり、 キャベツ、 グリーンアスパラガス、 万能ねぎ、 ホールコーン缶、 塩こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 みりん	午前牛乳 こめせんべい 牛乳 お麩のラスク(ココア)	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.0 g カルシウム 194 mg
13 火 27	ご飯 鮭の西京焼き 新ごぼうのきんぴら すまし汁(小松菜・ねぎ)	果物(メロン)	米、小麦粉、 砂糖、油	牛乳、さけ、 バター、 卵、 米みそ(淡色辛みそ)	メロン、 ごぼう、 にんじん、 こまつな、 ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 みりん、 食塩	午前牛乳 ソースせん 牛乳 人参のパウンドケーキ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.3 g カルシウム 198 mg
14 水 28	カレーうどん 無限ピーマン 果物(バナナ)		ゆでうどん、 米、 片栗粉、 砂糖、 油、 ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、 ツナ油漬缶、 油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、 ピーマン、 にんじん、 たまねぎ、 ほうれん草、 ねぎ、 しめじ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 みりん、 食塩	午前牛乳 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.4 g カルシウム 172 mg
15 木 29	ご飯 肉じゃが スティック野菜 味噌汁(白菜・しいたけ)	グレープフルーツ	米、ゆで中華めん、 じゃがいも、 しらたき、 砂糖、 なたね油、 ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、 米みそ(淡色辛みそ)、 なると	グレープフルーツ、 にんじん、 きゅうり、 はくさい、 たまねぎ、 しいたけ、 さやえんどう、 ホールコーン缶、 ねぎ、 生わかめ、 にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 みりん、 鳥がらだし	午前牛乳 ばりばりパンキン 牛乳 しょうゆラーメン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.1 g カルシウム 181 mg
16 金 30	あじのかば焼き丼 夏みかんのドレッシングサラダ 味噌汁(ほうれん草・高野豆腐) ヨーグルト		米、片栗粉、 油、砂糖、 オリーブ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、 あじ、 高野豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、 ほうれん草、 バナナ、 グレープフルーツ、 もも缶、 みかん缶、 にんじん、 きゅうり、 なつみかん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 みりん、 食塩	午前牛乳 ソフトな小魚せん 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.6 g カルシウム 286 mg
17 土 31	チキンカレー 菜果サラダ 味噌汁(大根・ねぎ)		米、じゃがいも、 小麦粉、 なたね油、 砂糖、 油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 米みそ(淡色辛みそ)、 バター、 ハム(卵・乳不使用)	にんじん、 だいこん、 たまねぎ、 みかん缶、 キャベツ、 きゅうり、 万能ねぎ、 りんごジャム、 トマトピューレ、 にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 ケチャップ、 食塩、 穀物酢、 ウスターソース、 パセリ粉、 しょうゆ、 鳥がらだし、 カ	午前牛乳 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 ケチャップライスおにぎり	エネルギー 634 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 19.6 g カルシウム 209 mg
29 木 31	ご飯 肉じゃが スティック野菜 味噌汁(白菜・しいたけ)	グレープフルーツ	米、じゃがいも、 スパゲティ、 しらたき、 なたね油、 砂糖、 オリーブ油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、 米みそ(淡色辛みそ)、 ウインナー、 粉チーズ、 バター	グレープフルーツ、 にんじん、 きゅうり、 はくさい、 たまねぎ、 しいたけ、 ピーマン、 さやえんどう、 マッシュルーム、 にんにく	かつお・昆布だし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、 みりん、 コンソメ、 食塩	午前牛乳 ばりばりパンキン 牛乳 ワタナベさんのナポリタン 	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.0 g カルシウム 179 mg
31 土	豆乳ちゃんぽんうどん じゃがベーコン ヨーグルト		ゆで中華めん、 じゃがいも、 米、 ごま油、 油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、 豆乳、 豚肉(肩ロース)小間小間、 ベーコン(卵・乳不使用)、 若鶏肉もも(皮なし)	キャベツ、 たまねぎ、 にんじん、 ねぎ、 にら、 たけのこ(ゆで)、 黒きくらげ	しょうゆ、 ケチャップ、 鳥がらだし、 パセリ粉	午前牛乳 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 ケチャップライスおにぎり	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.3 g カルシウム 266 mg

※都合により変更する場合がございます。ご了承ください。

29日絵本給食(ワタナベさん)

寒暖差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになってきました。  
 幼児組さんでは屋上の畑活動がスタートしました！早くも、子どもたちは夏野菜の実りを心待ちにしています。  
 育つ過程をたのしみながら夏ごろ収穫を行い、給食で提供予定です。

