

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3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	延長番	
1 15 29 木	七分づき米 カレイの煮つけ 車麴の卵とじ 味噌汁(鶏肉厚揚げ)	米 ★小麦粉 三温糖 油 ★車麴 グラ ニュー糖	★牛乳 かれい ★卵 ★厚揚げ 鶏むねひき肉 みそ	甘夏 人参 玉ねぎ みずな 椎茸 生姜	手作りメロンパン 五平餅	エネルギー 592 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.4 g
2 16 30 金	七分づき米 豆腐のまさご揚げ フレンチサラダ 味噌汁(まいたけねぎ小松菜)	米 ★食パン 三温糖 片栗粉 ★バター 粉糖 油	★牛乳 ★豆腐 ★卵 鶏肉 しらす干し みそ 煮干し	清見 キャベツ きゅうり ね ぎ 小松菜 コーン れんこん 舞茸 人参 生姜	フレンチトースト 味噌焼きおにぎり	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g
17 31 土	焼きそば 豚汁	★蒸し中華めん ★ 小麦粉 黒砂糖 じゃ が芋 油 ごま油	★牛乳 豚ひき肉 豚 ばら肉 ★卵 みそ 青の り	清見 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ もやし	黒糖蒸しパン クラッカー	エネルギー 421 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g
19 月	鮭ごはん 豚玉炒め 0、1歳:豚ひき肉とにら玉炒め 豆腐サラダ 味噌汁(大根ねぎなめこ)	米 ★うどん 三温糖 ごま油 片栗粉	★牛乳 豚もも肉 ★豆 腐 鶏むねひき肉 鮭 ★ 卵 ★油揚げ みそ こん ぶ かつお節 豚ひき肉	清見 きゅうり キャベツ 大 根 ねぎ 玉ねぎ 人参 えの きたけ にら なめこ 椎茸	きつねうどん のりマヨトースト	エネルギー 590 kcal たんぱく質 32.2 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 3.0 g
20 火	七分づき米 あじのカレー焼き 春雨の炒め物 ミネストローネ	米 じゃが芋 油 は るさめ 三温糖 ごま 油 小麦粉	★牛乳 あじ 豚ひき肉 豚ばら肉 しらす干し み そ 煮干し のり 青の り	甘夏 キャベツ トマト缶 も やし 人参 トマト缶 にら ほ うれん草 椎茸	肉みそおにぎり 焼きおにぎり	エネルギー 702 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.6 g
7 21 水	七分づき米 厚揚げの豚すき煮 0、1歳:厚揚げのそぼろ煮 小松菜とひじきのマヨ和え とろろ汁	米 長芋 ★小麦粉 三温糖 ★バター し らたき コーンスター チ マヨネーズ 油 片栗粉	★牛乳 豚もも肉 ★厚 揚げ ★卵 ひじき みそ 豚ひき肉	清見 小松菜 びわ ねぎ 人参 レモン ねぎ	びわケーキ じゃが餅	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 1.5 g
8 22 木	⑧ちまき⑫七分づき米 鶏肉の煮物 ⑧4、5歳職手羽元の照り焼き 五目和え 味噌汁(さつま芋麴)	⑧米 もち米 さつま芋 上新粉 三温糖 白玉粉 ごま油 はちみつ ★麴 長芋⑫米 さつま芋 グ ラニュー糖 三温糖 ご ま油 ★食パン はちみ つ ★麴	⑧★牛乳 鶏手羽元 鶏 ひき肉 小豆 ★油揚げ ベーコン みそ 鶏もも肉 ⑫★牛乳 ★卵 ★ 生クリーム ★油揚げ ベーコン みそ 鶏もも肉	⑧いちご 人参 もやし ほう れん草 たけのこ 椎茸⑫甘 夏 メロン もやし ★もも みかん	⑧幼児:柏餅 乳児:あんこかるかん ⑫プリンアラモード ⑫クラッカー／トースト ポパイケーキ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.5 g
9 23 金	七分づき米 餃子バーグ 麻婆トマトなす 若竹汁 0、1歳:わかめ汁	米 ★ロールパン ★ ぎょうざの皮 油 グラ ニュー糖 ごま油 片 栗粉 三温糖	★牛乳 豚ひき肉 ★きな 粉 みそ 煮干し わかめ	トマト 清見 なす 人参 た けのこ ねぎ にら 玉ねぎ キャベツ さやえんどう 椎茸 生姜 にんにく	きなこ揚げパン ケチャップ焼きおにぎり	エネルギー 684 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 2.0 g
10 24 土	タンメン かぼちゃのそぼろ煮	★中華めん ★小麦 粉 三温糖 ★バター 油 片栗粉	★牛乳 豚ひき肉	かぼちゃ 清見 人参 もやし ねぎ チンゲン菜 いんげん	ココアクッキー クラッカー	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.9 g
12 26 月	ポークカレーライス 蓮根の青のり焼き 完了:蓮根と人参の煮物 すまし汁(えのき大根水菜)	米 じゃが芋 ★小麦 粉 ★バター 油 三 温糖 オリーブ油	★牛乳 豚ひき肉 鶏 むねひき肉 ★卵 青のり	玉ねぎ れんこん 人参 清 見 大根 みずな えのきた け トマト トマト缶 にんにく	オムライス風おにぎり バタートースト	エネルギー 623 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.8 g
13 27 火	きつねご飯 鱈の梅照り焼き たけのこの煮物 完了:大根のおかか煮 味噌汁(かぼちゃほうれんそう)	米 ★小麦粉 しらた き 三温糖 グラ ニュー糖	★牛乳 さわら ★豆腐 ★油揚げ みそ かつお 節	甘夏 たけのこ かぼちゃ 大 根 ほうれん草 椎茸 コーン さやえんどう 梅	豆腐ドーナツ 黒糖ケーキ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.7 g
14 28 水	七分づき米 鶏肉の照り焼きピカタ かぼちゃとベーコンのソテー 味噌汁(人参キャベツねぎ)	じゃが芋 米 片栗粉 ★バター 小麦粉 ご ま油 オリーブ油 マヨ ネーズ 三温糖	★牛乳 鶏もも肉 ベーコ ン ★卵 ★チーズ みそ 青のり	かぼちゃ 清見 人参 キャベ ツ ねぎ 玉ねぎ コーン	青のりチーズじゃがもち りんごジャムトースト	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.7 g

・★印はアレルギー除去対象食品です。・幼児はお昼に麦茶 乳児は午前おやつに牛乳が付きます。
・2歳以上のクラスはお昼に旬の果物が付きます。
・初めての食材は体調の良い時にご家庭で試すようご協力お願いいたします。・🍷マークはおたのしみおやつです。
・0、1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。(おやつが汁系の時は付きません)
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。