

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	七分づき米	①米 さつま芋 小麦粉 ★バター 三温糖 片栗粉 はちみつ グラニュー糖⑮⑲米 さつま芋 片栗粉 三温糖 はちみつ	①★牛乳 かじき ★生クリーム 卵 みそ ⑮⑲★牛乳 かじき 油揚げ みそ のり 青のり	①すいか れんこん ★もも みかん メロン 玉ねぎ ほうれん草 なす いちごジャム 切り干し大根⑮⑲すいか れんこん 玉ねぎ ほうれん草 なす 小松菜 切り干し大根	♥①フルーツパフェ	エネルギー 590 kcal
15	かじきの玉ねぎソース				⑮⑲きつねおにぎり	たんぱく質 18.7 g
29	さつま芋と蓮根の甘酢揚げ				五平餅	脂 質 18.5 g
火	味噌汁(ほうれん草なす切干)					食塩相当量 1.2 g
2	七分づき米	米 小麦粉 三温糖 ★バター マヨネーズ ざらめ糖 ごま油 片栗粉	★牛乳 豆腐 豚ひき肉 卵 みそ わかめ	メロン ブロッコリー キャベツ もやし 人参 玉ねぎ ねぎ にら たけのこ 椎茸 にんにく 生姜	ざらめ抹茶マーブルケーキ	エネルギー 543 kcal
16	麻婆豆腐					たんぱく質 19.3 g
30	卵と野菜のオイマヨサラダ				ブルーベリージャムトースト	脂 質 20.0 g
水	ワカメスープ					食塩相当量 1.6 g
3	ピラフ風ごはん	米 長芋 スパゲティ 三温糖 油 オリーブ油 ごま油	★牛乳 すずき 豚ひき肉 ベーコン 油揚げ みそ	すいか 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし トマト缶 マッシュルーム ピーマン にんにく	ミートスパゲッティ	エネルギー 524 kcal
17	すずきのにんにく醤油焼き					たんぱく質 24.7 g
31	中華きゅうり				味噌焼きおにぎり	脂 質 17.1 g
木	味噌汁(ながいも油揚げ)					食塩相当量 1.6 g
4	夕焼けごはん	④米 じゃが芋 食パン ビーフン パン粉 油 オリーブ油 小麦粉 三温糖⑮米 じゃが芋 食パン ビーフン パン粉 油 オリーブ油 小麦粉 三温糖	④★牛乳 豚ひき肉 ウインナー ★チーズ ツナ こんぶ⑮★牛乳 豚ひき肉 ウインナー ★チーズ ツナ こんぶ	④メロン 人参 玉ねぎ トマト缶 ブッキーニ キャベツ トマト缶 もやし にら コーン 椎茸 パセリ⑮メロン 人参 玉ねぎ トマト缶 ブッキーニ キャベツ トマト缶 もやし にら コーン 椎茸 パセリ	④グラタントースト	エネルギー 571 kcal
	スコップコロッケ				⑮幼児:うなぎおにぎり	たんぱく質 18.6 g
	カレービーフン				乳児:鮭ワカおにぎり	脂 質 18.5 g
18	ミネストローネ				ココアケーキ	食塩相当量 2.1 g
金						
5	混ぜそば	小麦粉 生中華めん ★バター じゃが芋 三温糖 粉糖 ごま油	★牛乳 豚ひき肉 豚ばら肉 みそ	メロン トマトジュース 人参 大根 キャベツ 玉ねぎ たけのこ	スノーボールクッキー	エネルギー 465 kcal
	トマトスープ					たんぱく質 14.4 g
19					クラッカー	脂 質 24.0 g
土						食塩相当量 1.4 g
7	夏野菜カレーライス	米 食パン 素麺 はちみつ 小麦粉 ★バター 三温糖 麩 油 ごま油	★牛乳 鶏もも肉 鶏むね肉 ベーコン こんぶ 鶏ささ身ひき肉	すいか 玉ねぎ なす かぼちゃ きゅうり キャベツ オクラ 舞茸 人参 ねぎ コーン いんげん にんにく	セタそうめん	エネルギー 631 kcal
	蒸し鶏の中華サラダ					たんぱく質 22.0 g
	すまし汁(舞茸麩小ねぎ)				蜂蜜トースト	脂 質 16.5 g
月						食塩相当量 3.5 g
8	梅さばご飯	米 小麦粉 三温糖 マヨネーズ 油 片栗粉	★牛乳 鶏もも肉 鶏ひき肉 ひじき さば 卵 油揚げ みそ こんぶ かつお節	メロン 人参 大根 玉ねぎ つるむらさき えのきたけ いんげん 梅 にんにく	手作り照り焼きチキンパン	エネルギー 555 kcal
	鶏肉の香味焼き					たんぱく質 25.3 g
22	ひじきの煮物				ケチャップ焼きおにぎり	脂 質 18.6 g
火	味噌汁(ツルムラサキえのき大根)					食塩相当量 1.8 g
9	七分づき米	米 マヨネーズ パン粉 オートミール はちみつ 小麦粉 油 三温糖 食パン	★牛乳 ★ヨーグルト 鮭 きな粉 みそ	すいか 玉ねぎ りんご キャベツ パイナップル なめこ きゅうり コーン レーズン パセリ	蜂蜜きなこヨーグルト	エネルギー 579 kcal
	鮭のタルタルフライ				幼児:クラッカー／乳児:トースト	たんぱく質 23.4 g
23	パイナップルサラダ				ママレードジャムトースト	脂 質 19.8 g
水	味噌汁(なめこ玉ねぎコーン)					食塩相当量 1.2 g
10	七分づき米	米 マヨネーズ 油 ★バター 三温糖	★牛乳 卵 ★チーズ 豚ばら肉 ベーコン 豚ひき肉	とうもろこし メロン なす とうがん 玉ねぎ ほうれん草 人参 にら しめじ にんにく	焼きとうもろこし	エネルギー 504 kcal
	ほうれん草のキッシュ風				0歳:とうもろこしケーキ	たんぱく質 18.3 g
24	野菜のケチャップ炒め				焼きおにぎり	脂 質 19.0 g
木	スープ(冬瓜にらしめじ)					食塩相当量 1.4 g
11	ホタテの炊き込みごはん	米 食パン 三温糖 塩こうじ 片栗粉 小麦粉 油 ごま油	★牛乳 豚もも肉 いわし 豆腐 ほたて 卵 みそ こんぶ かつお節 豚ひき肉	すいか 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 椎茸 ねぎ 椎茸 生姜	カスタードトースト	エネルギー 570 kcal
	豚肉の塩麴炒め					たんぱく質 30.4 g
	01歳:豚ひき肉の塩麴炒め				ざらめケーキ	脂 質 17.2 g
25	豆腐サラダ					食塩相当量 1.5 g
金	いわしのつみれ汁					
12	インディアンパゲッティ	スパゲティ 小麦粉 ★バター 三温糖 ワンタンの皮 ごま油 オリーブ油	★牛乳 ベーコン 豚ばら肉	メロン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 マッシュルーム	ショートブレッド	エネルギー 469 kcal
	ワンタンスープ					たんぱく質 13.0 g
26					クラッカー	脂 質 22.3 g
土						食塩相当量 1.3 g
14	七分づき米	じゃが芋 米 素麺 油 三温糖	★牛乳 鶏もも肉 卵 ツナ みそ かつお節 青のり	メロン 小松菜 もやし 玉ねぎ ねぎ ピーマン	のり塩フライドポテト	エネルギー 501 kcal
	BBQソースチキン					たんぱく質 24.9 g
28	小松菜のツナ和え				きな粉ケーキ	脂 質 16.9 g
月	味噌汁(素麺卵ねぎ)					食塩相当量 1.4 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。