

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			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 火	ご飯、鶏肉のさっぱり煮、春野菜のおかか和え、オレンジ	599.0(493.5) 24.2(18.9) 18.4(14.0) 2.0(1.6)	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮缶、かつお節	オレンジ、はくさい、だいこん、キャベツ、にんじん、○コーン缶、もやし、グリーンアスパラガス、あさつき、◎パイン缶	しょうゆ、みりん、酢、おろししょうが、おろしにんにく	パイナップル、麦茶	マヨコーンパン、牛乳
02 水	こいのぼりライス、カレースープ、バナナ	681.8(558.1) 21.4(16.9) 20.4(15.7) 2.6(2.2)	米、○塩せんべい、◎青のりせんべい	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、なると、バター、卵、大豆水煮缶、ちくわ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム缶、にんじん、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	青のりせんべい、麦茶	餅餅、うすやきせん、牛乳
07 月	ご飯、四川豆腐、はりはり揚げ、オレンジ	598.7(561.0) 23.7(23.6) 20.2(21.6) 2.1(2.0)	米、○小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、○油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○たこ、○卵、しらす干し、◎チーズ	オレンジ、○キャベツ、キャベツ、にんじん、もやし、たけのこ、いんげん、切り干しだいこん、○ねぎ、干しいたけ、しょうが、刻み	しょうゆ、酢、○食塩	型チーズ、牛乳	たこ焼き、牛乳
08 火 花まつり	ご飯、鯖の人参味噌煮、いそべ和え、麩のすまし汁	588.4(476.3) 23.8(18.4) 20.1(15.3) 2.5(1.9)	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○油、○ごま、焼ふ	○牛乳、さば、○木綿豆腐、味噌	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、焼きのり、◎みかん缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、食塩	みかん缶、麦茶	豆腐ドーナツ、牛乳
09 水	ご飯、親子煮、きゅうりのごま和え、バナナ	635.4(517.4) 22.7(17.7) 22.0(16.4) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、◎塩せんべい、○ロールパン、砂糖、油、すりごま	○牛乳、鶏もも肉、○とろけるチーズ、○ソーセージ、味噌	バナナ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、グリーンピース	しょうゆ、○ケチャップ、みりん、酢、○パセリ粉	塩せんべい、麦茶	ピザパン風、牛乳
10 木 サッカー	食パン、コーンシチュー、きゅうりとツナのサラダ、グレープフルーツ	681.8(574.8) 24.2(19.6) 21.8(17.5) 2.7(2.1)	○米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース、◎焼きのり、◎もも缶	○たまごふりかけ	もも、麦茶	おにぎり、麦茶
11 金	ご飯、鶏肉と大根の味噌煮、チンゲンサイの和え物、ミニトマト	543.6(448.9) 21.3(17.8) 15.1(11.5) 2.1(1.6)	米、板こんにやく、○スティックパン、砂糖、油	生揚げ、鶏もも肉、○チーズ、味噌、かつお節	だいこん、ミニトマト、チンゲンサイ、にんじん、もやし、ねぎ、コーン缶、◎きゅうり	しょうゆ、酒、おろししょうが、◎食塩	きゅうりスティック、麦茶	スティックパン、チーズ、ジョア
12 土	おにぎり、から揚げ、ポテトサラダ、フルーツ	622.6(487.7) 22.8(17.6) 22.4(17.2) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、鮭	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、焼きのり	しょうゆ、おろししょうが、食塩、こしょう		醤油せんべい、牛乳
14 月	ご飯、炒り卵、しゃきしゃきサラダ、グレープフルーツ	587.1(501.5) 28.5(22.7) 15.2(11.4) 1.3(1.0)	米、砂糖、油	○牛乳、卵、鶏ひき肉、えび、脱脂粉乳、○するめ	たまねぎ、グレープフルーツ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、いんげん、干しいたけ、◎パイン缶	しょうゆ、酢	パイナップル、麦茶	リンゴ風味ゼリー、あたりめ、牛乳
15 火 誕生会	たけのこ御飯、ホイル蒸し、ブロッコリーのごま和え、かき玉汁	623.1(523.4) 23.0(24.8) 23.4(18.8) 3.0(2.5)	米、○砂糖、○小麦粉、油、すりごま、砂糖、片栗粉	鮭、○卵、○バター、卵、油揚げ、鶏むね肉、味噌、○ホイップクリーム、◎ヨーグルト(加糖)	ブロッコリー、たまねぎ、たけのこ、○オレンジ濃縮果汁、ねぎ、えのきたけ、生わかめ、グリーンピース、干しいたけ、こんぶ(だし用)、○レモン果汁、にんじん	かつおだし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩	ブタダノン、麦茶	オレンジケーキ、麦茶
16 水	ご飯、豚肉の柳川風、ハムときゅうりのサラダ、バナナ	608.7(499.1) 23.1(18.3) 20.4(15.7) 2.2(1.7)	◎じゃがいも、米、砂糖、油、○ごま油	○牛乳、卵、豚肉(薄)、かまぼこ、ハム	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、セロリ、干しいたけ、万能ねぎ、◎あおのり、◎グレープフルーツ	しょうゆ、酢、みりん、○食塩、○こしょう	グレープフルーツ、麦茶	フライドポテト、牛乳
17 木 いちご祭り	きつねうどん、さつまいもサラダ、ミニトマト	562.8(449.8) 20.2(15.9) 20.0(15.3) 2.3(1.8)	ゆでうどん、さつまいも(皮付)、○米、マヨネーズ、○ごま油、○油、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、○卵、油揚げ、○ツナ油漬缶	ミニトマト、○たまねぎ、きゅうり、りんご、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、○ねぎ、○にんじん、◎いちご	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、○しょうゆ、食塩、○食塩	いちご、麦茶	ツナの卵チヤーハン、牛乳
18 金	ご飯、豆腐ハンバーグ、キャベツの中華和え、みそ汁(なめこ・大根・こねぎ)	637.3(542.0) 24.2(20.6) 19.5(15.2) 2.2(1.8)	米、パン粉、ごま、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、味噌、脱脂粉乳	キャベツ、だいこん、たまねぎ、なめこ、にんじん、万能ねぎ、ひじき、◎バナナ	かつおだし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	バナナ、麦茶	バター風味クッキー、甘せんべい、ジョア
19 土	おにぎり、コロッケ、マカロニサラダ、フルーツ	569.4(445.2) 16.5(12.6) 17.8(13.5) 1.1(0.9)	米、油、マヨネーズ、マカロニ	○牛乳、鮭	グレープフルーツ、きゅうり、コーン缶、焼きのり	中濃ソース、食塩		醤油せんべい、牛乳
21 月	ご飯、吉野煮、マカロニサラダ、オレンジ	598.2(495.6) 19.1(14.9) 15.0(11.3) 1.6(1.3)	じゃがいも、米、板こんにやく、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、○メープルシロップ、マカロニ、片栗粉	○牛乳、豚肉、○ヨーグルト(無糖)、○卵	オレンジ、にんじん、きゅうり、コーン缶、さやえんどう、干しいたけ、◎もも缶	しょうゆ、おろししょうが	もも、麦茶	ヨーグルトホットケーキ、牛乳
22 火	アサリスバゲティ、きゅうり揚げ、バナナ	544.3(448.9) 18.4(14.5) 12.7(9.5) 1.7(1.3)	◎さつまいも、スバゲティ、オリブ油、ごま油	○牛乳、あさり水煮缶、ベーコン	バナナ、◎グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんにく	しょうゆ、パセリ粉、食塩、こしょう	グレープフルーツ、麦茶	ふかきつまま羊、牛乳
23 水	ご飯、大豆の燗煮、もやしのツナ和え、アメリカンチェリー	689.9(545.8) 23.4(17.6) 18.7(13.7) 2.6(2.0)	米、○コーンフレーク、片栗粉、板こんにやく、砂糖、すりごま、油、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮缶、油揚げ、ちくわ、ツナ油漬缶	もやし、さくらんぼ、○ブルー、にんじん、ごぼう、ひじき、グリーンピース、◎きゅうり	しょうゆ、みりん、◎食塩	きゅうりスティック、麦茶	コーンフレーク、ブルー、牛乳
24 木	ご飯、かじきのトマトソースがけ、春雨サラダ、野菜スープ	651.0(592.0) 24.0(22.9) 21.7(23.9) 2.4(2.1)	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、オリブ油、小麦粉、砂糖、ごま油、◎ビスコ	○牛乳、かじき、○卵、ハム、○バター、○きな粉、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、にんじん、みかん缶、えのきたけ、生わかめ	しょうゆ、酒、ケチャップ、酢、洋風だしの素、食塩、おろしにんにく、こしょう	ビスコ、牛乳	きな粉蒸しパン、牛乳
25 金 坐禅	ご飯、鶏肉の唐揚げソース、ほうれん草ともやしのお浸し、みそ汁(豆腐・にんじん・玉葱)	618.0(505.4) 22.7(18.1) 21.0(16.1) 2.9(2.3)	米、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、味噌、かつお節	ほうれんそう、○さくらんぼ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、◎オレンジ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、おろしにんにく、食塩、こしょう	オレンジ、麦茶	アメリカンチェリー、ごま入りビスケット、牛乳
26 土 親子遠足	詰め菓子	131.2(131.2) 1.3(1.3) 5.2(5.2) 0.2(0.2)						
28 月	焼きそばあんかけ風、キャベツの味噌マヨサラダ、オレンジ	543.9(548.9) 15.9(16.9) 24.9(25.0) 1.9(1.8)	焼きそばめん、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま油、◎玄米小丸	○牛乳、豚肉(ばら)、ちくわ、味噌、◎牛乳	オレンジ、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、たけのこ、生わかめ	しょうゆ、食塩、こしょう	玄米小丸、牛乳	バームクーヘン、牛乳
29 火 避難訓練	麦ご飯、キーマカレー、きゅうりとセロリのサラダ、アメリカンチェリー	631.0(524.8) 20.7(17.0) 17.6(14.2) 3.0(2.4)	米、○小麦粉、卵、◎砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、大豆水煮缶、ツナ油漬缶、◎味噌、バター	◎グレープフルーツ、たまねぎ、さくらんぼ、きゅうり、コーン缶、グリーンピース、セロリ、○干しごぼう	カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょう	グレープフルーツ、麦茶	みそ蒸しパン、麦茶
30 水	ご飯、筑前煮、大根サラダ、グレープフルーツ	481.6(433.1) 16.2(14.4) 5.6(4.7) 1.3(1.0)	米、さといも、板こんにやく、和風ドレッシング、砂糖、油	鶏むね肉	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、たけのこ、きゅうり、いんげん、ごぼう、◎バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩	バナナ、麦茶	醤油せんべい、しるこサンド、ジョア
31 木	ご飯、かぼちゃの中華風煮、かぶときゅうりの甘酢和え、ミニトマト	502.3(424.4) 15.0(12.4) 9.0(7.2) 1.5(1.2)	米、砂糖、片栗粉、ごま油、○砂糖	◎ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉	かぼちゃ、ミニトマト、◎さくらんぼ、○バナナ、◎みかん缶、○パイン缶、かぶ、ピーマン、きゅうり、にんじん、干しいたけ、とろろこんぶ	しょうゆ、酢、食塩	アメリカンチェリー、麦茶	フルーツヨーグルト

都合により献立が変更になる場合があります

★アレルギー除去食希望の方はチェックを入れてください。事故防止のためチェックのある食品は除去します。量の加減は致しません。  
 卵/牛乳/マヨネーズ/バター/ヨーグルト/生クリーム/スキムミルク/チーズ/小麦粉(うどん等)/そば/エビ/かに/イカ/落花生/オレンジ/キウイ/バナナ  
 もも/りんご/くるみ/鮭/鯖/大豆/鶏肉/豚肉/やまいも/ゼラチン/カレールー/カレー/シチュー/シチュールー/ハヤシルー/フレンチドレッシング/その他( )  
 ★アレルギー除去食を希望される方は、必ず医師の診断を受けてからこども園にご相談ください。