

献立表

日曜	献立名	材 料 名			おやつ 15時 10時	栄 養 価	
		熟や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		(幼児クラス)	
1 / 月 15	～入園・進級を祝う会～ 1日様ごはん・15日ごはん 手まり麩のすまし汁 筑前煮・マーボー春雨 菜の花のごま和え いちご	米 もち米 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 マーブルシロップ 麩 マーガリン ごま こんにゃく バター	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 チーズ	みつば だけのこ にんじん 椎茸 れんこん ごぼう さやえんどう には 菜の花 ねぎ レモン汁 いちご	牛乳 チーズケーキ風ソフトクッキー	エネルギー たんぱく質 556kcal 17.6g	脂質 食塩相当量
2 / 火 16	ミートソースパゲティ ふわたま豆腐スープ ポテトサラダ風グラタン ささみの塩昆布サラダ オレンジ	スパゲティ 砂糖 バター ごま油 サラダ油 小麦粉 じゃがいも さつまいも マヨネーズ	牛乳 チーズ きな粉 カニカマ 豚肉 たまご ハム 鶏肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト缶 きゅうり ケチャップ キャベツ 豆腐 塩昆布 オレンジ	牛乳 さつまいもキャラメル 16日：よもぎクッキーが作ります(幼児)	エネルギー たんぱく質 533kcal 19.8g	脂質 食塩相当量
3 / 水 17	ごはん 春野菜の豚汁 鶏の唐揚げ 小松菜と厚揚げの煮浸し ひじきの和風マヨサラダ キウイフルーツ	米 ごま油 サラダ油 砂糖 マカロニ 片栗粉 パイ生地 マヨネーズ	牛乳 チーズ きな粉 カニカマ 豚肉 鶏肉 味噌 生揚げ	にんじん キャベツ だけのこ 玉ねぎ さやえんどう ひじき きゅうり 小松菜 いちごジャム コーン キウイフルーツ	牛乳 いちごクリームチーズパイ	エネルギー たんぱく質 617kcal 24.1g	脂質 食塩相当量
4 / 木 18	三食丼 あおさの味噌汁 さつまいもの煮物 レタスとかぼちゃのごまドレサラダ バナナ	米 砂糖 食パン ごま サラダ油 バター こんにゃく 小麦粉 マーガリン ごま油	牛乳 たまご 鶏肉 味噌 さつまいも	ほうれん草 ねぎ えのき あおさ にんじん 大根 レタス かぼちゃ きゅうり 桜の塩漬 バナナ	牛乳 桜のカップケーキ	エネルギー たんぱく質 597kcal 19.9g	脂質 食塩相当量
5 / 金 19	手作りパン チキンスープ 白身魚のフライ タルタルソース ジャーマンポテト ツナとレモンのコールスロー りんご	小麦粉 砂糖 サラダ油 小麦粉 じゃがいも パン粉 マヨネーズ マーガリン	ゼラチン ヨーグルト メルルーサ たまご ベーコン 鶏肉	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ 大根 りんご オレンジジュース	麦茶 大根そばろおにぎり	エネルギー たんぱく質 598kcal 20.7g	脂質 食塩相当量
6 / 土 20	ごはん わかめスープ 豚肉と野菜のブルコギ さつまいものオイスター炒め ココロサラダ バナナ	米 ごま ハイハイン 砂糖 さつまいも 小麦粉 マーガリン ごま油 コーンスターチ バター	牛乳 豚肉	わかめ ねぎ 玉ねぎ には にんじん 大根 エリンギ きゅうり バナナ	牛乳 ミルクビスケット	エネルギー たんぱく質 584kcal 15.1g	脂質 食塩相当量
8 / 月 22	わかめごはん(非常食) かぼちゃの味噌汁 炒り豆腐 ふきと豚肉のきんぴら 小松菜のおかかマヨ和え グレープフルーツ	わかめごはん(非常食) 小麦粉 砂糖 サラダ油 ごま ペンネ ごま油 マーガリン マヨネーズ	牛乳 豆腐 豚肉 かつお節	にんじん 椎茸 小松菜 ねぎ もやし 玉ねぎ トマト缶 ぶき ケチャップ グレープフルーツ	麦茶 ペンネミート	エネルギー たんぱく質 533kcal 19.3g	脂質 食塩相当量
9 / 火 23	ごはん 中華風コーンスープ ホイコーロー 大根とツナと昆布の煮物 ブロッコリーのカニカマあんかけ オレンジ	米 バター さつまいも 砂糖 サラダ油 ごま油 小麦粉 片栗粉	牛乳 豚肉 味噌 たまご ツナ缶 カニカマ 魚肉ソーセージ	キャベツ ねぎ パプリカ 大根 だけのこ 昆布 にんじん ケチャップ ブロッコリー オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー たんぱく質 631kcal 19.3g	脂質 食塩相当量
10 / 水 24	だけのこごはん うどわかめのすまし汁 鱈のねぎ味噌マヨネーズ焼き かぶとしめじの煮浸し 和風じゃこサラダ キウイフルーツ	米 サラダ油 バター 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	鱈 油揚げ 味噌 しらす 牛乳 白あん	にんじん だけのこ わかめ ねぎ しめじ うど きゅうり かぶ 小松菜 大根 キウイフルーツ レモン汁	牛乳 10日：桜あんパン 24日：きな粉揚げパン	エネルギー たんぱく質 556kcal 22.6g	脂質 食塩相当量
11 / 木 25	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 豆腐とコーンのサラダ バナナ	うどん 砂糖 小麦粉 黒砂糖 サラダ油 もち米 米 ごま油	豚肉 竹輪 豆腐 牛乳	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 コーン きゅうり 青のり ねぎ バナナ	麦茶 中華おこわおにぎり	エネルギー たんぱく質 559kcal 23.2g	脂質 食塩相当量
12 / 金 26	もち麦納豆ごはん なめこの味噌汁 和風きこハンバーグ かぼちゃの含め煮 青菜の白和え りんご	米 大麦 小麦粉 砂糖 サラダ油 ごま パン粉 ねりごま 中華麺	牛乳 豚肉 チーズ 味噌 納豆 豆腐 たまご 豚肉 かつお節	にんじん 白菜 椎茸 なめこ 玉ねぎ しめじ もやし えのき かぼちゃ ほうれん草 キャベツ ピーマン りんご	麦茶 おやつ焼きそば	エネルギー たんぱく質 584kcal 23.8g	脂質 食塩相当量
13 / 土 27	まぐろのそぼろ丼 ほうれん草の味噌汁 大根と豚バラの煮物 キャベツのごま和え バナナ	米 ビスコ サラダ油 ごま 食パン 砂糖	牛乳 豚肉 めかじき 味噌 豚肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 椎茸 さやえんどう 大根 キャベツ ケチャップ ピーマン バナナ	牛乳 ピザトースト	エネルギー たんぱく質 598kcal 22.9g	脂質 食塩相当量
30 火	チキンピラフ にんじんポターージュ チーズささみフライ ほうれん草のソテー マカロニサラダ いちご	米 砂糖 バター パン粉 サラダ油 小麦粉 マーガリン マカロニ マヨネーズ	牛乳 ツナ缶 ヨーグルト 鶏肉 たまご チーズ ベーコン	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 コーン きゅうり レモン汁 いちご	牛乳 誕生日ケーキ	エネルギー たんぱく質 640kcal 26.0g	脂質 食塩相当量
					麦茶 バナナヨーグルト	23.9g 2.2g	