

献立表

*土曜希望保育はお弁当(外部発注)です
 *誕生月の園児(☆表示/3歳以上児)の好きな献立を入れてあります
 *献立は都合により、予告なく変更する場合があります

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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月	ごはん、ココット煮し、キャベツと油揚げの炒め煮、りんご、みそ汁(大根)	567.6(507.2) 22.3(20.1) 13.6(11.2) 1.8(1.5)	米、小麦粉、砂糖、油、なたね油	卵(S)、脱脂粉乳、豚ひき肉、白みそ、無塩バター、油揚げ、いわし(煮干粉)	りんご、だいたん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、えのきたけ、しめじ	しょうゆ、ケチャップ、和風だしの素、中華だし、ウスターソース、食塩	ヨーグルト	ブアマンケーキ、スキムミルク	
02火	ごはん、豚肉と野菜のみそ炒め、ポテトサラダ、オレンジ、お吸い物(豆腐)	598.7(529.6) 29.4(25.9) 15.4(12.8) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	豚肉(もも)スライス、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、卵白、オコた(茹)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、こまつな、キャベツ、きゅうり、トマト、しいたけ、ねぎ、ピーマン、しいたけ、おねぎ、おあおり	本みりん、ウスターソース、和風だしの素、食塩、食塩	ヨーグルト	たこ焼き、スキムミルク	
03水	ごはん、鯖ビーンズ、ハムマリネ、オレンジ、みそ汁(わかめ)	548.5(489.4) 24.0(21.6) 10.1(8.5) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、なたね油、砂糖	さば(味付)、脱脂粉乳、いす水菜、卵、白みそ、ハム、油揚げ、いわし(煮干粉)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しいたけ、たまねぎ、きゅうり、しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、和風だしの素、コンソメ	ヨーグルト	ドーナツ、スキムミルク	保育参観
04木	ごはん、揚げ豆腐、さつまいもサラダ、オレンジ、みそ汁(もやし)	575.1(507.6) 24.3(21.7) 13.1(10.8) 1.7(1.4)	米、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、卵、焼か、油	卵、生揚げ、脱脂粉乳、鶏ひき肉、卵、白みそ、ハム、いわし(煮干粉)	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しいたけ	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	ホットケーキ、スキムミルク	
05金	ごはん、シチュー、マカロニサラダ、オレンジ、麦茶	598.4(529.4) 23.7(21.3) 10.7(9.0) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、黒砂糖、なたね油、砂糖	鶏むね肉(小間切)、脱脂粉乳、卵、ハム	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、コーン缶	食塩	ヨーグルト	黒豆シロ、スキムミルク	☆結菜さん
06土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテトコロッケ(フライ済)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
08月	ごはん、千草焼き、マゼンタサラダ、オレンジ、みそ汁(もやし)	534.4(478.1) 23.8(21.4) 13.6(11.3) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、オギよぎの皮、マヨネーズ、マヨネーズ、砂糖、なたね油	卵、脱脂粉乳、鶏ひき肉、白みそ、かにかまぼこ、おかつお節、いわし(煮干粉)	オレンジ、もやし、トマト、きゅうり、キャベツ、キャベツ、ねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、おあおり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、キャベツ、きゅうり、トマト、お中濃ソース、和風だしの素、食塩、こしょう	ヨーグルト	パエリアお好み焼き、スキムミルク	
09火	ごはん、煎り豆腐、大根サラダ、オレンジ、みそ汁(キャベツ)	549.3(490.1) 24.9(22.3) 13.0(10.8) 1.8(1.4)	米、小麦粉、砂糖、なたね油、焼か、ごま油	木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、豚ひき肉、卵、白みそ、かにかまぼこ、無塩バター、いわし(煮干粉)	オレンジ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しいたけ、コーン缶、卵白、バナナ、バナナ、バナナ果汁10%飲料	しょうゆ、ノンオイル青じそドレッシング、和風だしの素	ヨーグルト	パンケーキ、スキムミルク	
10水	ごはん、鶏肉のみぞれ煮、パスタサラダ、オレンジ、みそ汁(豆腐)	585.6(518.9) 28.9(26.1) 15.4(12.7) 2.0(1.6)	米、食パン(6枚切)、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉(小間)、木綿豆腐、脱脂粉乳、白みそ、卵、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	オレンジ、だいこん、ねぎ、ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、わかめ(生)	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	プリンToast、スキムミルク	
11木	ごはん、自身魚のフライ、チキンミートサラダ、オレンジ、野菜スープ	517.8(463.8) 19.8(17.9) 11.3(9.4) 2.0(1.6)	米、なたね油、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、牛乳、鶏ささ身、白みそ、すりごま	オレンジ、にんじん、バナナ、プロコリート、トマト、もやし、キャベツ、おもむ(黄桃)、かぶ、えのきたけ、コーン缶	しょうゆ、コンソメ、食塩	ヨーグルト	フルーチェヨーグルト、スナッククラッカー	
12金	ごはん、ミートローフ、フレンチサラダ、オレンジ、みそ汁(大根)	612.2(540.4) 27.8(24.6) 14.7(12.2) 1.9(1.5)	米、食パン(8枚切)、フレンチドレッシング(分離型)	豚ひき肉、脱脂粉乳、おから、卵、白みそ、かにかまぼこ、油揚げ、いわし(煮干粉)	だいこん、オレンジ、にんじん、卵、白みそ、かにかまぼこ、油揚げ、いわし(煮干粉)、いちごジャム、きゅうり、コーン缶、ピーマン	ケチャップ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	ジャムサンド、スキムミルク	食育 ジャムサンド作り きりくま組
13土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテトコロッケ(フライ済)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
15月	ごはん、洋風卵焼き、もやしとエラの和え物、オレンジ、みそ汁(豆腐)	557.7(496.8) 26.6(23.7) 12.0(10.0) 1.7(1.4)	米、小麦粉、砂糖、なたね油、砂糖、ごま油	卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、鶏ひき肉(もも)、牛乳、白みそ、かにかまぼこ、ごま、いわし(煮干粉)	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、ねぎ、なめこ、コーン缶、しいたけ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	ココア蒸しパン、スキムミルク	
16火	ごはん、筑前煮、キャベツのツナマヨ和え、オレンジ、みそ汁(たまねぎ)	583.2(514.9) 24.4(21.8) 12.6(10.5) 2.0(1.6)	米、食パン(6枚切)、さといも、マヨネーズ、砂糖、砂糖、焼か	鶏もも肉(小間)、脱脂粉乳、牛乳、白みそ、ツナ水菜缶、凍り豆腐、無塩バター、いわし(煮干粉)	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、しいたけ、コーン缶、ごぼう	しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	四角いメロンパン、スキムミルク	
17水	カレーピラフ、鶏の照り焼き、ミモザサラダ、オレンジ、スティックゼリー、みそ汁(もやし)	580.9(495.1) 27.0(23.6) 13.8(11.4) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ	鶏もも肉、脱脂粉乳、ベーコン、オホップクリーム、卵、白みそ、かにかまぼこ、卵、無塩バター、いわし(煮干粉)	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、おもむ(黄桃)、こまつな、バナナ、ピーマン	しょうゆ、みりん、和風だしの素、コンソメ、食塩、カレー粉	ヨーグルト	オムレット、スキムミルク	お誕生日会
18木	ごはん、かじきのコロッケ、きゅうりとにんじんのサラダ、オレンジ、みそ汁(キャベツ)	596.3(502.6) 22.2(19.7) 10.5(8.8) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、米、パン粉、なたね油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	かじき、脱脂粉乳、卵、白みそ、かにかまぼこ、油揚げ、おこま、いわし(煮干粉)	オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、コーン缶	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	ごまおにぎり、スキムミルク	
19金	ごはん、ポークビーンズ、小松菜の海苔浸し、オレンジ、みそ汁(大根)	554.8(494.5) 24.3(21.8) 10.3(8.6) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、小麦粉、ごま油、砂糖	豚肉(もも)スライス、脱脂粉乳、だし水菜、白みそ、無塩バター、ヨーグルト(無糖)、すりごま、いわし(煮干粉)	だいこん、こまつな、オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、ホールトマト缶、しめじ、えのきたけ、いちごジャム、お干しぶどう、焼きのり	めんつゆ濃縮、ケチャップ、和風だしの素、コンソメ	ヨーグルト	スコーン、スキムミルク	
20土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテトコロッケ(フライ済)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
22月	ごはん、鶏肉とにんじんの厚焼き卵、ひじきサラダ、オレンジ、みそ汁(豆腐)	577.0(497.9) 24.1(21.4) 15.3(12.6) 1.8(1.4)	オギつまいも、米、砂糖、マヨネーズ、油、砂糖	卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、鶏ひき肉、白みそ、ツナ水菜缶、いわし(煮干粉)	オレンジ、にんじん、きゅうり、こまつな、ねぎ、しめじ、コーン缶、ひじき	しょうゆ、おしろうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	大学芋、スキムミルク	
23火	ごはん、マーボー豆腐、コールスローサラダ、オレンジ、みそ汁(じゃがいも)	623.3(546.9) 24.5(21.9) 17.3(14.2) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、砂糖、なたね油、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、脱脂粉乳、卵、無塩バター、白みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、わかめ(生)	しょうゆ、酢、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	パウンドケーキ、スキムミルク	
24水	ごはん、チキンカレー、トマトサラダ、麦茶、オレンジ	521.1(467.6) 19.3(17.8) 12.2(10.2) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、なたね油、ごま油	鶏もも肉(小間)、脱脂粉乳、セラチン	りんご濃縮果汁、たまねぎ、オレンジ、トマト、にんじん、きゅうり、レタス、コーン缶	カレールー(ごま甘口)、ノンオイル青じそドレッシング	ヨーグルト	リンゴゼリー、スキムミルク	☆優輝さん
25木	ごはん、鯖とじゃが芋のグラタン、パンサンスー、オレンジ、お吸い物(豆腐)	576.1(509.1) 22.7(20.5) 13.0(10.8) 1.9(1.5)	米、食パン(6枚切)、じゃがいも、はるさめ、小麦粉、砂糖、砂糖、ごま油	木綿豆腐、脱脂粉乳、さば(味付煮付)、牛乳、牛乳、卵、とろけるチーズ、ハム、バター(有塩)、バター(有塩)、ごま	オレンジ、たまねぎ、トマト、きゅうり、しめじ、こまつな、わかめ(生)	酢、和風だしの素、しょうゆ、コンソメ、食塩	ヨーグルト	フレンチトースト、スキムミルク	

献立表

*土曜希冀保育はお弁当(外部発注)です
 *誕生日の園児(☆表示/3歳以上児)の好きな献立を入れてあります
 *献立は都合により、予告なく変更する場合があります

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
26 金	ごはん、鶏のから揚げ、大豆サラダ、オレンジ、みそ汁(キャベツ)	545.2(486.8) 28.4(25.1) 12.1(10.1) 2.0(1.6)	米、O強力粉、片栗粉、マヨネーズ、O砂糖、なたね油、Oなたね油	鶏もも肉、O脱脂粉乳、O木綿豆腐、だいず水巻、白みそ、かにかまぼこ、Oごま、いわし(煮干粉)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、トマト、だいごん、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが、にんにく	しょうゆ、和風だしの素、O食塩、食塩	ヨーグルト	お豆腐ぼん、スキムミルク	☆彩矢さん
27 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・胚籾(精白米)、ポテトコロッケ(フライ済)、しょうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそペースタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
28 日	ボークカレー	149.7(119.8) 4.7(3.8) 8.0(6.4) 1.1(0.9)	じゃがいも、なたね油	豚肉小間	たまねぎ、にんじん	カレールー(こくまる甘口)			
29 月	ごはん、お好み焼き風卵焼き、春雨サラダ、オレンジ、みそ汁(豆腐)	636.7(557.6) 25.9(23.0) 17.7(14.6) 2.1(1.7)	米、O食パン(8枚切)、はるさめ、油、O砂糖、砂糖、ごま油	卵、木綿豆腐、O脱脂粉乳、白みそ、ベーコン、ハム、O無塩バター、O牛乳、すりごま、いわし(煮干粉)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、にんじん、ピーマン、あおのり	酢、中濃ソース、ケチャップ、和風だしの素、しょうゆ、食塩	ヨーグルト	ミルクサンド、スキムミルク	
30 火	ごはん、チキンカツ、もやしサラダ、オレンジ、みそ汁(大根)	562.0(497.9) 28.8(25.4) 6.5(5.6) 1.6(1.3)	米、O上新粉、パン粉、O砂糖、小麦粉、なたね油、O片栗粉、焼あ、ごま油	鶏むね肉、O脱脂粉乳、卵、白みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	だいごん、オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん	中濃ソース、ノンオイル青じそドレッシング、Oしょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	みたらし団子、スキムミルク	☆海野さん