

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ ^{3時} 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	すき焼井 もやしサラダ トマト 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油／ごま油／かたくり粉1kg	豚小間／木綿豆腐／ロースハムスライス／かつお加工品(かつお節)	はくさい／にんじん／ねぎ／りょくとうもろや／し／きゅうり／トマト／玉葱／生椎茸	飲むヨーグルト 手作りパン おしゃぶり昆布	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 0.9 g
3 月	鮭のクリームスパゲティ かぶのサラダ ブロッコリー キャベツスープ	スパゲティ／薄力粉／有塩バター／なたね油	たいせいようさけ・養殖・生／牛乳／パルメザンチーズ／ロースハムスライス／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／ほうれんそう／かぶ／きゅうり／ブロッコリー／キャベツ／青ピーマン	牛乳 パンブディング 果物	エネルギー 542 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.9 g
4 火	麦ごはん 岩石揚げ チンゲン菜の中華和え 人参甘煮 みそ汁(小松菜・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／おむぎ(押麦)／とうもろこし缶詰(ホム)／薄力粉／なたね油／ごま油／三温糖1kg	系引納豆／豚ひき肉／木綿豆腐／たまご／焼き豚／油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)	ねぎ／チンゲンツァイ／にんじん／きくらげ(乾)／こまつな／玉葱	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.0 g
5 水	南瓜パン 鶏肉のマーマレード焼き ミモザサラダ ブロッコリー 白菜のシチュー	ロールパン／マーマレード(低糖度)／なたね油／じゃがいも／薄力粉／有塩バター	鶏若鶏肉胸(皮なし)／たまご／ベーコン短冊／牛乳	きゅうり／キャベツ／セロリー／にんじん／ブロッコリー／はくさい／玉葱／生椎茸／青ピーマン	麦茶 お好み焼き するめ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.1 g
6 木	ご飯 揚げ豆腐の野菜あん 蒸し南瓜 ひじきの炒り煮 豚汁	水稲穀粒(精白米)／上新粉／なたね油／三温糖1kg／かたくり粉1kg／しらたき／板こんにゃく	木綿豆腐／ひじき／油揚げ／豚小間	玉葱／にんじん／干し椎茸／さやえんどう／ぶなしめじ／えのきたけ／日本かぼちゃ／さやいんげん／だいこん／ごぼう／葉ねぎ	麦茶 どらやき	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.8 g
7 金	ドライカレー シーザーサラダ 蒸かしさつま芋 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／さつま芋	豚ひき肉／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	干しぶどう／にんじん／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム／きゅうり／キャベツ／セロリー／生椎茸／ほうれんそう	牛乳 ピザトースト 果物	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.3 g
8 土	ご飯 鶏肉の照焼き ほうれん草とコンのソテー トマト みそ汁(キャベツ・小松菜)	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホム)／なたね油	鶏若鶏肉胸(皮付き)	しょうが／ほうれんそう／トマト／キャベツ／玉葱／こまつな	牛乳 すいとん 果物	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.1 g
11 火	ご飯 サンマの塩焼きおろし和え 厚揚げと小松菜炒め たたき胡瓜 みそ汁(大根・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／ごま油	さんま／生揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	だいこん／こまつな／にんじん／きゅうり／はくさい／玉葱	牛乳 ぶどうゼリー ミニクワッサン	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 26.7 g 食塩相当量 2.2 g
12 水	豚けんちんうどん かき揚げ しろいんげん豆煮 いんげんのおかか和え	うどん(ゆで)／さといも／薄力粉／なたね油／三温糖1kg	豚小間／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／たまご／さくらえび(煮干し)／いんげんまめ(豆きんとん)	だいこん／にんじん／ごぼう／こまつな／しゅんぎく／玉葱／さやいんげん	麦茶 ジャコワカメおにぎり よーぐると	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 8.2 g 食塩相当量 2.3 g
13 木	きびごはん 鶏肉の照焼き 五目豆 型抜き人参 みそ汁(豆腐・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／三温糖1kg	鶏若鶏肉胸(皮付き)／大豆(国産・ゆで)／こんぶ／木綿豆腐／油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)	しょうが／にんじん／ごぼう／れんこん／玉葱	牛乳 さつま芋のようかん 果物	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g
14 金	ミルクロールパン カジキの包み揚げ フレンチサラダ かぼちゃの素揚げ カレースープ	ロールパン／かたくり粉1kg／ぎょうざの皮／なたね油	めかじき／スライスステーキ／豚中型種モモ(脂肪なし)／こんぶ	きゅうり／キャベツ／にんじん／日本かぼちゃ／玉葱／生椎茸／グリーンピース(冷凍)	麦茶 焼きびん 果物	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.0 g
15 土	煮込みうどん コーンサラダ トマト さつま芋煮	干しうどん(ゆで)／とうもろこし缶詰(ホム)／なたね油／さつま芋／三温糖1kg	豚小間／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	だいこん／にんじん／生椎茸／ごぼう／ねぎ／ほうれんそう／きゅうり／キャベツ／トマト	飲むヨーグルト チャーハン 果物	エネルギー 496 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 2.3 g
17 月	胚芽パン 鶏肉のトマト煮 コロコロポテトサラダ ブロッコリー レタスのスープ	ライ麦パン／薄力粉／有塩バター／なたね油／じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ベーコン短冊	玉葱／トマト／にんじん／きゅうり／ブロッコリー／レタス	麦茶 鮭雑炊 果物	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.2 g
18 火	味噌ラーメン ししゃも焼き 金時豆煮 海藻サラダ	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホム)／ごま油／三温糖1kg	豚ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／ししゃも(生干し)／いんげんまめ(豆きんとん)／生わかめ／焼き豚	玉葱／にんじん／キャベツ／ブロッコリー／もやし／生椎茸／青ピーマン／きゅうり	牛乳 豆腐ドーナツ 果物	エネルギー 527 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.4 g
19 水	さつま芋ごはん 魚の照焼き 筑前煮 即席漬け みそ汁(豆腐・人参)	水稲穀粒(精白米)／さつま芋／ごま(い)／筑前煮 即席漬け みそ汁(豆腐・人参)	まがれい／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	にんじん／干し椎茸／れんこん／たけのこ(水煮缶詰)／さやえんどう／キャベツ／きゅうり／玉葱／ほうれんそう	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー 582 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.4 g

※食材の仕入れ等の状況によって献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 木	けんちんうどん 冬瓜のそぼろあんかけ キャベツの梅おかか和え トマト	うどん(ゆで)／さといも／三温糖1kg／かたくり粉1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かつお加工品(かつお節)／鶏若鶏肉ひき肉	だいこん／にんじん／ごぼう／こまつな／とうがん／玉葱／キャベツ／梅(塩漬)／トマト	牛乳 きな粉揚げパン 果物	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.3 g
21 金	ご飯 松風焼き チンゲン菜の中華和え ブロッコリー 沢煮椀	水稻穀粒(精白米)／ごま(乾)／パン粉(乾燥)／なたね油／ごま油／三温糖1kg	豚ひき肉／たまご／焼き豚／豚中型種ばら	玉葱／干し椎茸／チンゲンツァイ／にんじん／きくらげ(乾)／ブロッコリー／だいこん／ごぼう／ねぎ	牛乳 ブルーベリーマフィン 果物	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.1 g
22 土	鶏そぼろ丼 ツナと大根の煮物 グリーンサラダ みそ汁(はくさい・わかめ)	水稻穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油	鶏若鶏肉ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／生わかめ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	さやえんどう／だいこん／キャベツ／きゅうり／はくさい／玉葱	牛乳 ピザトースト 果物	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.3 g
24 月	マカロニグラタン はりはり漬け サツマイモとレーズン煮 ベーコンスープ	マカロニ(セモリナ)／薄力粉／有塩バター／パン粉(乾燥)／三温糖1kg／さつまいも	しばえび／鶏小間／牛乳／ピザ用チーズ／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／青ピーマン／切干しだいこん／きゅうり／セロリ／干しぶどう／だいこん／ぶなしめじ	麦茶 中華おこわ 果物	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.8 g
25 火	黒糖ロールパン 鶏のチュールリップ揚げ 春雨の中華サラダ ブロッコリー ミニトマト むらくも汁	ロールパン／上新粉／なたね油／緑豆はるさめ／三温糖1kg／ごま油／かたくり粉1kg	鶏若鶏肉手羽(皮付)／たまご／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／ミニトマト／玉葱／生椎茸／根みつば	麦茶 ケーキ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.8 g
26 水	ご飯 酢鶏 蒸し南瓜 ナムル 中華風コーンスープ	水稻穀粒(精白米)／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg／ごま油／とうもろこし缶詰(クリーム)	鶏成鶏肉モモ(皮なし)／たまご	玉葱／にんじん／たけのこ(水煮缶詰)／干し椎茸／青ピーマン／パインアップル(缶詰)／日本かぼちゃ／ブロッコリー／もやし／きゅうり／ねぎ／ほうれんそう	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.7 g
27 木	ほうれん草パン 豚肉のオリエンタルソテー コーンサラダ カリフラワー レタスのスープ	ロールパン／なたね油／とうもろこし缶詰(ホム)	豚肩(赤肉)／ベーコン短冊	玉葱／マッシュルーム／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／にんじん／カリフラワー／レタス	飲むヨーグルト 納豆チャーハン 胡瓜スティック	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 2.1 g
28 金	カレーライス レンコンサラダ ほうれんそうとコーンのソテー ミネストローネ	水稻穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉／三温糖1kg／とうもろこし缶詰(ホム)／マカロニ(セモリナ)	豚小間／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／れんこん／きゅうり／ほうれんそう／マッシュルーム／トマト／キャベツ／セロリ	牛乳 生クリームサンド 果物	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 2.2 g
29 土	スパゲティミートソース ツナサラダ ブロッコリー さつま芋の素揚げ 白菜スープ	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／さつまいも	豚ひき肉／パルメザンチーズ／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／きゅうり／キャベツ／ブロッコリー／はくさい／生椎茸／チンゲンツァイ	麦茶 チキンピラフ 果物	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g
31 月	ご飯 さかなのたつたあげ 和風サラダ かぼちゃ煮 みそ汁(なす)	水稻穀粒(精白米)／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg	まあじ／焼き豚／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	しょうが／だいこん／にんじん／きゅうり／日本かぼちゃ／なす／玉葱	牛乳 パンブキンブラウニー クッキー	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 1.9 g

お誕生日メニュー



13日のおやつ【焼きびん】は埼玉県の郷土料理の1つで、忙しい農作業の合間にたべていたといわれています。保育園では通常よりも柔らかめに炊いたごはんを使用していますが、家庭で作る際はあまりものの冷やごはんでも十分です。にんじん、青のり、チーズを入れて栄養バランスよく仕上げました。ぜひ、お楽しみにしてください。

旬の食材

小豆

和菓子に欠かせない餡の原料である小豆。赤い色には魔除けの効果があるとされ、お赤飯や季節の菓子など行事や儀式に用いられてきました。たんぱく質や食物繊維のほか、抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富で、美容効果の高い食材として注目されています。日本の小豆の9割以上が北海道産。収穫のピークは10月ごろです。