

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 水	カレーライス フレンチサラダ トマト みそ汁(カブ・厚揚げ)	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／なたね油 ／有塩バター／薄力粉	豚小間／生揚げ／かた くちいわし(煮干し)／ こんぶ	玉葱／にんじん／グリン ピース(冷凍)／きゆ うり／キャベツ／トマ ト／かぶ／こまつな	牛乳 ツナサンド 果物 牛乳 ウエハース	1杯 [*] - 544 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.7 g
2 木	ミルクロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 大根の梅ドレサラダ ブロッコリー クリームシチュー	ロールパン／マーマ レード(低糖度)／三温 糖1kg／なたね油／ じゃがいも／薄力粉／ 有塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／ベーコン短冊／牛乳	だいこん／きゅうり／ にんじん／梅干し(塩 漬)うす塩180g／ブ ロッコリー／玉葱／グ リンピース(冷凍)／ マッシュルーム	麦茶 ご飯のおやき ヨーグルト 牛乳 ウエハース	1杯 [*] - 522 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g
3 金	おにさんライス 焼き魚(さば) ごま和え(キャ・ホ) トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／有 塩バター／三温糖1kg ／ごま(いり)／焼き ふ(観世ふ)	スライスチーズ／刻 みのり／まさば／かつ お加工品(かつお節)／ こんぶ	玉葱／にんじん／グリン ピース(冷凍)／干し ぶどう／ごぼう／ほう れんそう／トマト／え のきたけ／こまつな	牛乳 子鬼蒸し 果物 牛乳 せんべい	1杯 [*] - 477 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.7 g
4 土	きのこうどん チンゲン菜の中華和え 白いんげん豆煮 かぼちゃ煮	うどん(ゆで)／ごま油 ／三温糖1kg	焼き豚／いんげんまめ (乾)／鶏小間	ぶなしめじ／干し椎茸 ／えのきたけ／にんじ ん／玉葱／ほうれんそ う／チンゲンツアイ／ きくらげ(乾)／日本か ぼちゃ	牛乳 マカロニ安倍川 果物 牛乳 ビスケット	1杯 [*] - 437 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.6 g
6 月	ロールパン 鶏肉のクラッカー焼き ミックスベジタブルソテー コールスローサラダ 白菜スープ	ロールパン／有塩バ ター／薄力粉／コーン フレーク／とうもろこ し缶詰(ホル)／なたね 油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／牛乳／ベーコン短冊 ／かつお加工品(かつ お節)／こんぶ	にんじん／青ピーマン ／キャベツ／きゅうり ／セロリ／はくさい ／生椎茸／チンゲン ツアイ	牛乳 すいとん 果物 牛乳 せんべい	1杯 [*] - 524 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.0 g
7 火	ご飯 豆腐ハンバーグ 白菜とリンゴのサラダ ブロッコリー 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(生)／なたね油／ 三温糖1kg	木綿豆腐／豚ひき肉／ たまご／ロースハムス ライス／ベーコン短冊 ／かつお加工品(かつ お節)／こんぶ	玉葱／りんご／はくさい ／にんじん／ブロッ コリー／生椎茸／ほう れんそう	牛乳 スイートポテト 果物 牛乳	1杯 [*] - 467 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.4 g
8 水	ご飯 鮭の幽庵焼き 肉じゃが 小松菜の磯和え みそ汁(カブ・油揚げ) 果物	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／しらたき ／なたね油／三温糖 1kg	しろさけ／豚小間／刻 みのり／木綿豆腐／油 揚げ／かたくちいわし (煮干し)／こんぶ	ゆず(果汁、生)／玉葱 ／にんじん／グリン ピース／こまつな／か ぶ／ほうれんそう／温 州蜜柑(普通、生)	牛乳 パンディング 果物 牛乳 ビスケット	1杯 [*] - 510 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g
9 木	チキンドリア マドアンサラダ ブロッコリー ポトフ	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／有塩バター／と うもろこし缶詰(ホル) ／なたね油／じゃがい も	鶏小間／牛乳／ピザ用 チーズ／プロセステー ズ／豚小間	にんじん／玉葱／グリン ピース(冷凍)／さや いんげん／きゅうり／ ブロッコリー／キャベ ツ／生椎茸	麦茶 塩焼きそば 果物 牛乳 かりんとう	1杯 [*] - 549 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.5 g
10 金	しょうゆラーメン ししやも焼き 金時豆煮 フレンチサラダ	中華めん(生)／三温糖 1kg／なたね油	焼き豚／鶏軟骨(生)／ かつお加工品(かつお 節)／こんぶ／ししや も(生干し)／金時豆 (乾)	ねぎ／にんじん／たけ のこ(ゆで)／ほうれん そう／きゅうり／キャ ベツ	牛乳 黒糖蒸しパン 果物 牛乳 ポーロ	1杯 [*] - 476 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.9 g
13 月	わかめうどん かき揚げ ぶどう豆 なます	うどん(生)／三温糖 1kg／薄力粉／さつま いも／なたね油	かつお加工品(かつお 節)／鶏小間／生わか め／たまご／大豆(国 産、乾)／こんぶ	ほうれんそう／ねぎ／ しゅんぎく／にんじん ／玉葱／だいこん／ きゅうり	飲むヨーグルト カレーピラフ 果物 牛乳	1杯 [*] - 541 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.9 g
14 火	ご飯 鶏肉の香味焼き 切干大根煮 小松菜ときのこのお浸し みそ汁 果物	水稲穀粒(精白米)／ご ま(乾)／三温糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／油揚げ／かつお加工 品(かつお節)／わかめ ／こんぶ	ねぎ／しょうが／切干 しだいこん／にんじん ／こまつな／えのきた け／キャベツ／玉葱／ 温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ジャムマフィン 果物 牛乳 ウエハース	1杯 [*] - 540 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.1 g
15 水	ご飯 ミートローフ 蒸し南瓜 ハワイアンサラダ 豆腐のスープ	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／なたね油 ／三温糖1kg	豚ひき肉／たまご／木 綿豆腐	玉葱／にんじん／グリン ピース(冷凍)／日本 かぼちゃ／きゅうり／ キャベツ／パインアッ プル(缶詰)／ほうれん そう／ぶなしめじ	牛乳 きなこトースト 果物 牛乳 せんべい	1杯 [*] - 493 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.5 g
16 木	ミルクロールパン 鶏肉の唐揚げ スティック揚げ 付け合わせ ぶどうゼリー カレースープ	ロールパン／上新粉／ なたね油／じゃがいも ／大豆油／三温糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／豚、ゼラチン／豚小 間／こんぶ	日本かぼちゃ／ブロッ コリー／ミニトマト／ ぶどう(濃縮還元ジュ ス)／玉葱／にんじん ／グリンピース(冷凍)	麦茶 お好み焼き 果物 牛乳 かりんとう	1杯 [*] - 570 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.9 g

※食材の仕入れ等の状況により、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		
17 金	菜めし 魚のみそ照り焼き 白和え たたき胡瓜 和風ポトフ	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／ごま(いり)／ごま油	しらす干し(微乾燥品)／めかじき／木綿豆腐／ひじき／豚小間	かぶ(葉)／しょうが／ほうれんそう／にんじん／干し椎茸／きゅうり／玉葱／かぶ／葉ねぎ	牛乳 カレーじゃがいも餅 果物 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.1 g
18 土	ご飯 豚肉の漬け焼き 漬物サラダ トマト みそ汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)／なたね油	豚小間／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／にんじん／青ピーマン／だいこん／きゅうり／トマト／ほうれんそう	牛乳 ラスク 果物 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.6 g
20 月	スパゲティミートソース シーザーサラダ ブロッコリー すまし汁	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／三温糖1kg	豚ひき肉／パルメザンチーズ／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／きゅうり／キャベツ／セロリ／ブロッコリー／ほうれんそう	牛乳 さつまいものようかん 果物 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.4 g
21 火	カレーピラフ 鶏のチュウリップ揚げ トマト ポテトサラダ アルファベットスープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／上新粉／じゃがいも／マカロニ(セモリナ)	鶏若鶏肉手羽(皮付)／ロースハム1cm角切り／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／にんにく(りん茎)／しょうが／トマト／きゅうり／キャベツ／青ピーマン	麦茶 ケーキ 牛乳 ポーロ	お誕生日 メニュー エネルギー 547 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.4 g
22 水	ご飯 ブリの照焼き 生揚げと野菜の煮物 菜の花のごまあえ みそ汁(キャベツ・小松菜) 果物	水稲穀粒(精白米)／さいとも／三温糖1kg／黒ごま(乾)	ぶり／生揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	にんじん／たけのこ(水煮缶詰)／ほうれんそう／和種なばな／玉葱／キャベツ／こまつな／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 きな粉揚げパン 果物 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
23 木	ロールパン タンダーチキン レンコンきんぴら 即席漬け3 むらくも汁	ライ麦パン／ごま(乾)／三温糖1kg／ごま油／かたくり粉1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ヨーグルト(全脂無糖)／たまご／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／れんこん／にんじん／はくさい／生椎茸／根みつば	麦茶 チヂミ ヨーグルト 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.8 g
24 金	ご飯 魚の竜田揚げ 春雨サラダ ブロッコリー みそ汁	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉1kg／なたね油／緑豆はるさめ	まあじ／ロースハムスライス／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	しょうが／きゅうり／にんじん／ブロッコリー／ごぼう／だいこん／ぶなしめじ／玉葱	麦茶 鮭わかめおにぎり 胡瓜スティック 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.8 g
25 土	中華丼 フレンチサラダ トマト 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／かたくり粉1kg／ごま油	豚小間／かつお加工品(かつお節)	はくさい／にんじん／干し椎茸／たけのこ(水煮缶詰)／玉葱／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／トマト／ねぎ／生椎茸	麦茶 煮込みうどん 果物 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 2.0 g
27 月	ロールパン 鮭のフライ マカロニサラダ ブロッコリー とろみ汁	ロールパン／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油／マカロニ(セモリナ)／かたくり粉1kg	べにざけ／たまご／生揚げ	キャベツ／きゅうり／にんじん／ブロッコリー／はくさい／ぶなしめじ	牛乳 焼き芋 果物 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.4 g
28 火	ご飯 棒餃子 蒸し南瓜 中華和え ワカメスープ	水稲穀粒(精白米)／ぎょうざの皮／ごま油／なたね油／三温糖1kg／ごま(いり)	豚ひき肉／焼き豚／わかめ／かつお加工品(かつお節)	ねぎ／キャベツ／ら／日本かぼちゃ／りよ／とうもろやし／にんじん／きゅうり／玉葱／葉ねぎ	牛乳 生クリームサンド 果物 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.5 g



温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入ると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。



腸の調子を整える

昨今、ビフィズス菌を増やすオリゴ糖が注目されています。腸内細菌のバランスを調子良く維持してくれて、腸の環境を整えてくれるのです。朝ごはんを食べて腸を健康にしましょう。

オリゴ糖を多く含む食品

ゴボウ・アスパラガス・タマネギ・ダイズ・ハチミツ。また、納豆・ヨーグルトなどの発酵食品。

