

平成30年



曜日	献立名		体をつくるものになる食物	体の調子を整える食物	力や熱になる食物	エネルギー		蛋白質	
	昼食	おやつ				総量	水分	総量	水分
1 金	ごはん・わかめスープ・彩りサラダ・コーンスローサラダ・ミニトマト・バナナ	おせんべい・スルメイカ・煎茶	卵・ハム・わかめ・白ごま	ねぎ・ほうれん草・きゅうり・にんじん・コーン・トマト・キャベツ・バナナ	米	480	10.9	306	80
2 土	ゆかりごはん・野菜たっぷりポトフ・ゆでたまご・バナナ	おせんべい・野菜ジュース	ウィンナー・ベーコン・卵	キャベツ・大根・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・野菜ジュース・バナナ	米・じゃがいも	534	13.7	452	97
3 日	♪休園♪								
4 月	二色丼・お豆スープ・キャベツと切干大根のゆかりあえ・バナナ	ひよこ餅 おせんべい・煎茶 ★おせんべい・栗・煎茶	卵・鶏肉・大豆缶・ミックスビーンズ・栗干し	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・切干大根・きゅうり・コーン・バナナ・グリーンピース	米・米油	512	20.8	421	138
5 火	黒米ごはん・青菜のみそ汁・レバーフライ・トマトサラダ	バナナマフィン・煎茶	鶏胸肉・新鮮レバー・栗干し・鶏卵・卵・豆腐	キャベツ・きゅうり・ほうれん草・バナナ・レタス・トマト・コーン	米・米油・パン粉・小麦粉・ホットケーキミックス	552	20.6	441	165
6 水	焼きそば・ゆでたまご・チーズ・バナナ	サンドイッチ・煎茶	卵・鶏肉・チーズ	キャベツ・人参・もやし・ピーマン・バナナ・りんごジャム・フルーベリージャム	中華麺・米・米油・食パン	559	19.1	422	120
7 木	黒米ごはん・豆腐のみそ汁・タラのムニエル・ポテトサラダ	フルーツゼリー・煎茶	豆腐・たら・栗干し・鶏胸肉・セージ・鶏天・わかめ・バター	きゅうり・人参・コーン・りんごジュース	米・小麦粉・マカロニ・じゃが芋・米油	491	12.5	393	94
8 金	グリーンピース・トマト・コーン・ブロッコリー・ほうれん草・人参・キャベツ・きゅうり	おせんべい・スルメイカ・煎茶	ちくわ・鶏肉・栗干し・ごま・ひじき・鶏胸肉・セージ・ベーコン	玉ねぎ・きゅうり・人参・もやし・キャベツ・グリーンピース・コーン・キウイフルーツ	米・米油・小麦粉・春雨・ごま油	473	12.8	383	94
9 土	親子丼・野菜スープ・ブロッコリー・バナナ	おせんべい・プチゼリー・煎茶	卵・鶏肉・わかめ・ゼリー	玉ねぎ・人参・キャベツ・グリーンピース・干ししいたけ・ブロッコリー・バナナ	米・米油	492	16.9	409	136
10 日	♪休園♪								
11 月	コーンたっぷりクリームシチュー・ごはん・ひじき入り野菜スープ・鶏卵・バナナ	ひよこ餅 おせんべい・煎茶 ★おせんべい・栗・煎茶	鶏肉・牛乳・生クリーム・ひじき・卵	キャベツ・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・コーン・バナナ	米・じゃがいも・米油・小麦粉	522	13.9	429	111
12 火	黒米ごはん・わかめのみそ汁・さばのみそ煮・切干大根の巻豆腐・オレング	鶏胸肉・レバー・煎茶	さば・豆腐・わかめ・豆腐・栗干し・さつまいも・鶏肉	グリーンピース・しょうが・切干大根・人参・小松菜・オレング	米・米油	566	21.5	452	172
13 水	野菜たっぷりけんちんうどん・ゆでたまご・チーズ・メロン	おにぎり・ステック野菜・煎茶	鶏肉・鶏胸肉・たまご・チーズ	大根・人参・玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・干ししいたけ・メロン・きゅうり	うどん・米油・米	506	16.7	406	134
14 木	黒米ごはん・豚汁・鶏卵・たまご・コーン・ウィンナー・ツナサラダ・ミニトマト	プリン・煎茶	鶏肉・鶏胸肉・鶏卵・ウィンナー・ツナ缶・チーズ・卵のり・白ごま・プリン	キャベツ・大根・にんじん・ねぎ・きゅうり・レタス・玉ねぎ・干ししいたけ・ミニトマト	米・塩辛・米油・こんにゃく	546	19.0	454	124
15 金	黒米ごはん・わかめのみそ汁・さばのみそ煮・切干大根の巻豆腐・オレング	おせんべい・スルメイカ・煎茶	大豆・ちくわ・卵・ごま・豆腐・チーズ・鶏肉・かに黒酢・味付こ	グリーンピース・ねぎ・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・キウイフルーツ	米・米油・パン粉・小麦粉	511	19.7	410	159
16 土	♪愛情弁当日♪		おせんべい・野菜ジュース	野菜ジュース		149	2.6	11.9	116
17 日	♪休園♪								
18 月	高野豆腐のふわふわ料理・切干大根のみそ汁・きんぴらごぼう・バナナ	ひよこ餅 たまごせんべい・煎茶 ★おせんべい・栗干し・煎茶	たまご・高野豆腐・栗干し・白ごま	玉ねぎ・干ししいたけ・切干大根・グリーンピース・キャベツ・ごぼう・人参・バナナ	米・米油・ごま油	504	16.1	396	122
19 火	黒米ごはん・ひじき入り野菜スープ・肉じゃが・しらす入あえちの	フルーツヨーグルト・煎茶	鶏肉・しらす・鶏胸肉・セージ・ごま・ひじき・ヨーグルト	キャベツ・玉ねぎ・人参・干ししいたけ・グリーンピース・きゅうり・もやし・バナナ・キウイフルーツ・あかあじ・バナナアイス	米・米油・じゃが芋・春雨	514	15.4	412	123
20 水	みそ野菜ラーメン・チーズ・バナナ	ポテト＆ツナサンドイッチ・煎茶	鶏肉・なるこ・チーズ・鶏胸肉・セージ	きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン・もやし・バナナ・イチゴジャム	中華麺・米油・米・食パン・じゃが芋	559	19.6	426	140
21 木	黒米ごはん・青菜のみそ汁・さばのみそ煮・切干大根の巻豆腐・オレング	えびせん・煎茶	鶏肉・鮭・高野豆腐・栗干し	かぼちゃ・ほうれん草・キャベツ・レモン・にんじん・グリーンピース・キウイフルーツ	米・米油	516	20.6	414	165
22 金	食育デー（おにぎり・貝たくさんみそ汁）	おせんべい・スルメイカ・煎茶	しらす・鶏胸肉・ごま・栗干し	小松菜・大根・人参・キャベツ・玉ねぎ・鶏胸肉	米・ごま油・じゃが芋	612	10.2	278	92
23 土	豚汁・わかめスープ・ブロッコリー・バナナ	おせんべい・りんごジュース	鶏肉・わかめ・ごま	干ししいたけ・グリーンピース・玉ねぎ・ブロッコリー・バナナ・りんごジュース・ねぎ	米・米油	536	11.0	429	83
24 日	♪休園♪					143	2.4	11.4	18
25 月	ポークカレーライス・たまごスープ・グリーンサラダ・ミニトマト・バナナ	ひよこ餅 おせんべい・煎茶 ★おせんべい・栗・煎茶	鶏肉・たまご・わかめ・ごま・卵	玉ねぎ・きゅうり・ねぎ・人参・ブロッコリー・バナナ・ミニトマト	米・米油・じゃがいも・小麦粉	519	14.8	426	119
26 火	黒米ごはん・キャベツのみそ汁・さばの塩焼き・ひじきと大豆の煮物	レーズン煎しパン・煎茶	鶏胸肉・さば・大豆・ちくわ・ひじき・さつまいも・栗干し・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・干ししいたけ・レーズン	米・塩辛・じゃが芋・ホットケーキミックス	564	22.7	451	181
27 水	クリームパスタ・ゆでたまご・チーズ・キウイフルーツ	おにぎり・煎茶	ベーコン・卵・チーズ・ウィンナー・牛乳・生クリーム・鶏胸肉・セージ	玉ねぎ・ピーマン・人参・コーン・キウイフルーツ	スライスチーズ・米油・小麦粉・米	559	20.9	440	129
28 木	黒米ごはん・高野豆腐のみそ汁・あじフライ・切干大根サラダ・バナナ	ヨーグルト・煎茶	わかめ・アジ・栗干し・ヨーグルト・高野豆腐	きゅうり・レタス・切干大根・ミニトマト・玉ねぎ・バナナ	米・パン粉・米油・春雨・ごま油・小麦粉	521	22.2	430	186
29 金	エビパスタ・わかめスープ・鶏のから揚げ・マカロニサラダ	お籠餅・ケーキ・煎茶	エビ・バター・鶏肉・わかめ・卵・鶏胸肉・セージ・生クリーム	玉ねぎ・ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・コーン・あかあじ・バナナ・片栗粉	小麦粉・米・米油・マカロニ・片栗粉	641	18.7	512	149
30 土	わかめごはん・トマトたっぷりポトフ・ゆでたまご・高野豆腐・バナナ	おせんべい・プチゼリー・煎茶	ウィンナー・ベーコン・卵・ゼリー	キャベツ・大根・人参・ブロッコリー・トマト・玉ねぎ・バナナ	米・じゃがいも	516	14.1	433	121
						137	2.0	11.6	17

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※ おやつ欄の★は、りす組・うさぎ組・ばんだ組・ぞう組のおやつです。
 (3～5歳児) (1～2歳児)