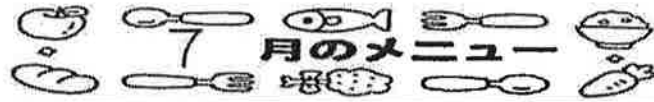


平成30年



曜日	献立名	おやつ	体をつくるもとになる食物	体の調子を整える食物	力や熱になる食物	エネルギー		エネルギー		
						脂質	塩分	脂質	塩分	
1	休園									
2	月	コーンたっぷりクリームシチュー・ごはん・わかめスープ・夏野菜・バナナ	ひよこ組 おせんべい・煎茶 ☆おせんべい・煎茶・煎茶	鶏肉・牛乳・生クリーム・わかめ・白ごま・黒干し	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・コーン・黒ネギ・バナナ	米・じゃがいも・米油・小麦粉	516	17.1	425	11.8
3	火	黒米ごはん・切干大根のみそ汁・さばの塩田揚げ・ひじきと大根の黒酢	バナナマフィン・煎茶	田揚げ・さば・大根・ひじき・さつまあげ・夏野菜・黒干し・豆乳	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・バナナ・干ししいたけ・生卵・切干大根	米・じゃが芋・ホットケーキミックス・片栗粉・米油	584	216.0	467	17.4
4	水	七夕そうめん・ゆでたまご・チーズ・バナナ	七夕ゼリー・煎茶	卵・ハム・チーズ・白ごま・わかめ・鶏皮	さやうり・トマト・バナナ・オクラ・りんごジュース・オレンジジュース・みかん缶・パイナップル缶	そうめん	470	14.8	390	12.8
5	木	黒米ごはん・野菜スープ・シシャモフライ・中巻和え・キウイフルーツ	ザンドイチキ・煎茶	卵・ししやも・ごま・鶏肉ソーセージ	さやうり・もやし・人参・キウイフルーツ・キャベツ・コーン・玉ねぎ・りんごジュース・ブルーベリージャム	米・小麦粉・パン粉・醤油・米油・ごま油	524	20.1	389	16.1
6	金	ごはん・野菜のみそ汁・チキンピカタ・スパゲティサラダ	おせんべい・すまめいりか・煎茶	田揚げ・黒干し・鶏肉・鶏肉ソーセージ・卵・バター	ほうれん草・キャベツ・さやうり・コーン・人参	米・小麦粉・じゃが芋・マカロニ・醤油	471	192	388	15.5
7	土	高野豆腐のひよこ組汁・ワインアー入野菜スープ・ブロッコリー・バナナ	おせんべい・野菜ジュース	高野豆腐・卵・ワインアー・ゼリー	にんじん・玉ねぎ・ブロッコリー・干ししいたけ・グリーンピース・バナナ・キャベツ・コーン・野菜ジュース	米・米油	519	14.3	435	11.7
8	日	休園								
9	月	さん家の漬物汁・ベーコン入野菜スープ・ひじき入にんじんしりしり・バナナ	ひよこ組 花まりせんべい・煎茶 ☆花まりせんべい・煎茶・煎茶	さんま・ごま・ツナ缶・ひじき・ベーコン・昆布・わかめ	キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ・コーン缶・グリーンピース・ほうれん草	米・米油・片栗粉・ごま油	539	15.0	443	12.1
10	火	黒米ごはん・キャベツのみそ汁・ちくわの色揚げ・じゃこじゃが	かぼちゃ蒸しパン・煎茶	ちくわ・ちりめんじゆん・鶏のり・黒干し・生揚げ・牛乳	玉ねぎ・干ししいたけ・グリーンピース・キャベツ・人参・かぼちゃ	米・米油・小麦粉・じゃが芋・ホットケーキミックス	557	16.3	446	13.0
11	水	焼きそば・ゆでたまご・チーズ・キウイフルーツ	おにぎり・野菜スティック・煎茶	鶏肉・卵・チーズ	キャベツ・人参・もやし・ピーマン・キウイフルーツ・さやうり	中華麺・米・米油	533	15.0	422	12.0
12	木	黒米ごはん・卵汁・鯖和え・たこさんウインナー・ツナ入り切干大根サラダ	プリン・煎茶	鶏肉・田揚げ・納豆・ウインナー・ごま・チーズ・醤油・卵のり・プリン・ごま・ツナ缶	キャベツ・大根・にんじん・ねぎ・さやうり・レタス・玉ねぎ・干ししいたけ・ミニトマト・切干大根	米・醤油・米油	490	14.2	410	11.3
13	金	野菜たっぷりロコモコ丼・もずくスープ・メロン	おせんべい・すまめいりか・煎茶	鶏肉・卵・もずく・ごま	玉ねぎ・人参・キャベツ・メロン・トマト・黒ネギ・レタス	米・パン粉・米油	461	14.7	360	11.9
14	土	二色丼・野菜スープ・チーズ・バナナ	おせんべい・七夕ゼリー・煎茶	卵・鶏肉・チーズ・ゼリー	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・コーン・バナナ・グリーンピース	米・米油	531	18.9	424	15.1
15	日	休園								
16	月	休園 (海の日)								
17	火	黒米ごはん・切干大根高野豆腐のみそ汁・鮭のしめじ煮・黒豆のそぼろ煮・オレンジ	フルーツゼリー・煎茶	鶏皮・鮭・高野豆腐・黒干し・わかめ・鶏皮	切干大根・玉ねぎ・レモン・にんじん・グリーンピース・オレンジ・さやうりジュース	米・米油・さといも	470	18.5	380	14.9
18	水	愛情弁当日♪サマーピクニック (きりん・ぞう)	おせんべい・煎茶							
19	木	黒米ごはん・ひじき入野菜スープ・タラのカレムエール・ポテトサラダ	えびせん・煎茶	タラ・卵・ひじき・白ごま・バター・鶏肉ソーセージ	さやうり・ねぎ・コーン・人参	米・じゃが芋・米油・片栗粉・じゃがいも	513	14.1	410	11.3
20	金	お食育デー♪ (夏野菜ピザ作り)・わかめスープ・スイカ	おせんべい・すまめいりか・煎茶	ウインナー・ベーコン・チーズ・パスタ・スキムミルク・わかめ・ごま	トマト・ピーマン・ズッキーニ・ナス・スイカ・ねぎ	小麦粉	407	13.7	366	12.3
21	土	ゆかりごはん・トマトポトフ・ゆでたまご・夏野菜・バナナ	おせんべい・りんごジュース	ウインナー・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・りんごジュース	米・じゃがいも	528	16.5	422	13.2
22	日	休園								
23	月	夏野菜カレーライス・ひじき入野菜スープ・夏野菜・バナナ	ひよこ組 せんべい・煎茶 ☆おせんべい・煎茶・煎茶	鶏肉・黒干し・ひじき	キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ・かぼちゃ・ナス・ズッキーニ	米・じゃがいも・米油・小麦粉	499	13.9	404	8.9
24	火	黒米ごはん・豆腐のみそ汁・肉じゃが・トマトサラダ	あんみつ・煎茶	豚肉・わかめ・豆腐・黒干し・ツナ缶・鶏皮・あんこ	玉ねぎ・人参・干ししいたけ・グリーンピース・レタス・さやうり・トマト・キウイフルーツ・みかん缶・パイナップル缶	米・米油・じゃが芋	508	13.1	445	10.5
25	水	フレッシュトマトのオボロタン・ゆでたまご・チーズ・オレンジ	ヨーグルト・煎茶	ウインナー・ベーコン・鶏肉・チーズ・卵・ヨーグルト	玉ねぎ・ピーマン・オレンジ	スパゲティ・米油・片栗粉	463	21.4	377	13.7
26	木	黒米ごはん・高野豆腐のみそ汁・アジフライタルタルソース和え・切干大根のみそ汁	お昼生ケーキ・煎茶	わかめ・黒干し・ヨーグルト・高野豆腐・鶏肉ソーセージ・卵・アジ・バター・生クリーム	さやうり・もやし・人参・切干大根・トマト・玉ねぎ・パセリ・みかん缶・パイナップル缶	米・パン粉・米油・醤油・ごま油・小麦粉	614	22.4	491	17.9
27	金	チキンライス・野菜スープ・じゃがいもグラタン・ブロッコリー・キウイフルーツ	おせんべい・スルメイカ・煎茶	鶏肉・ベーコン・バター・牛乳・生クリーム・チーズ	キャベツ・玉ねぎ・人参・グリーンピース・ブロッコリー・コーン・キウイフルーツ	米・小麦粉・米油・じゃが芋・パン粉	497	16.2	404	13.2
28	土	休園 (夕涼み会)								
29	日	休園								
30	月	親子丼・夏野菜スープ・ごぼうのきんぴら・バナナ	ひよこ組 おせんべい・煎茶 ☆おせんべい・煎茶・煎茶	卵・鶏肉・ごま・昆布	キャベツ・玉ねぎ・干ししいたけ・グリーンピース・人参・コーン・ごぼう・バナナ・ズッキーニ・ねぎ	米・米油・ごま油	509	17.0	407	12.6
31	火	黒米ごはん・切干大根とわかめのみそ汁・トマト入りレッチョウブ和え・マカロニサラダ	ココア蒸しパン・煎茶	わかめ・卵・さやうり・ベーコン・黒干し・牛乳・ハム	玉ねぎ・ほうれん草・切干大根・さやうり・人参・コーン・トマト	米・じゃがいも・米油・マカロニ・ホットケーキミックス	558	14.9	445	11.9
							16.6	2.2	12.6	1.7

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・ぱんだ組・ぞう組のおやつです。

(3~5歳児) (1~2歳児)