

平成30年



曜日	献立名	昼食	おやつ	体をつくるものになる食物	体の調子を整える食物	かや熱になる食物	エネルギー		蛋白質	
							総量	糖質	総量	糖質
1	水	焼きそば・ゆでたまご・チーズ・キウイフルーツ	サンドイッチ・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・いちごジャム・ブルーベリージャム	中華麺・卵パン・米油	619	16.6	380	14.7
2	木	黒米ごはん・キャベツのみそ汁・夕方のムニエル・ポテトサラダ	おせんべい・フナゼリー・煎茶	たら・生揚げ・煮干し・鰹肉ソーセージ・わかめ・バター・ゼリー	キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・人参・コーン	米・小麦粉・マカロニ・じゃが芋・米油	510	15.5	439	12.5
3	金	ゆかりごはん・わかめスープ・ひじき入り豚肉・チーズ入りコールスローサラダ・ミニトマト	おせんべい・スルメイカ・煎茶	卵・ハム・わかめ・白ごま・チーズ・ひじき	ほうれん草・きゅうり・にんじん・コーン・トマト・キャベツ・真ネギ	米	472	9.5	425	8.8
4	土	豚丼・野菜スープ・ブロッコリー・バナナ	おせんべい・りんごジュース	豚肉	玉ねぎ・干しいたけ・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・コーン・バナナ・りんごジュース	米・米油	544	10.8	435	8.5
5	日	♪休園♪								
6	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・煮野菜・キウイフルーツ	ひよこ組 おせんべい・煎茶 ☆おせんべい・煎茶	鶏肉・牛乳・生クリーム・わかめ・白ごま・煮干し	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・コーン・真ネギ・キウイフルーツ	米・じゃがいも・米油・小麦粉	466	15.3	420	13.9
7	火	黒米ごはん・なすのみそ汁・さばのみそ煮・切干大根の豆乳煮	きつねいも風パン・煎茶	油揚げ・さば・さつまあげ・豆乳・牛乳・ちくわ・煮干し	ほうれん草・きゅうり・にんじん・人参	米・米油・ポットケーキミックス・さつまいも	550	20.2	448	16.2
8	水	冷やし中華・ゆでたまご・トマト・チーズ・バナナ	おにぎり・野菜スティック・煎茶	ハム・卵・わかめ・チーズ・白ごま	トマト・きゅうり・バナナ	中華麺・米	577	18.5	481	14.8
9	木	黒米ごはん・豆乳のみそ汁・チーズ入ピーマンの肉詰め・マカロニサラダ	フルーツゼリー・煎茶	豆腐・わかめ・豚肉・鶏肉ソーセージ・チーズ・薄天・煮干し	ピーマン・玉ねぎ・きゅうり・人参・コーン・オレシソジュース	米・パン粉・マカロニ	498	16.6	398	12.5
10	金	ひじきごはん・煮野菜スープ・かぼちゃグラタン・ブロッコリー	アイスクリーム・煎茶	ひじき・油揚げ・豚肉・チーズ・大豆・アイスクリーム	人参・玉ねぎ・コーン・ナス・ズッキーニ・グリーンピース・かぼちゃ・トマトホール缶・干しいたけ・ブロッコリー・キャベツ	米・じゃがいも・小麦粉・パン粉・米油	489	11.1	440	8.9
11	土	♪休園♪ (山の日)								
12	日	♪休園♪								
13	月	♪愛情弁当日♪		おせんべい・野菜ジュース	野菜ジュース					
14	火	♪愛情弁当日♪		おせんべい・煎茶						
15	水	クリームスパゲティ・ゆでたまご・チーズ・バナナ	プリン・煎茶	ベーコン・卵・チーズ・ウインナー・牛乳・生クリーム・プリン・たまご	玉ねぎ・ピーマン・人参・コーン・バナナ	スパゲティ・米油・小麦粉	549	18.0	439	14.4
16	木	黒米ごはん・ゆかりごはんのみそ汁・おのしん煮しめ・さいりけの煮物・キウイフルーツ	天ぷらせんじゅう・煎茶	鶏肉・鮭・わかめ・煮干し・めんじゅう	切干大根・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・さといも・小麦粉	506	19.9	406	15.9
17	金	ごはん・煮野菜のみそ汁・たらこのお肉揚げ・さつまいもサラダ・オレシソ	おせんべい・スルメイカ・煎茶	たら・煮のり・油揚げ・鶏肉ソーセージ・煮干し	ほうれん草・キャベツ・きゅうり・レーズ・オレシソ	米・米油・マカロニ・小麦粉・さつまいも	610	17.0	408	13.8
18	土	親子丼・野菜スープ・ブロッコリー・バナナ	おせんべい・フナゼリー・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・干しいたけ・ブロッコリー・バナナ・コーン	米・米油	492	16.9	409	13.8
19	日	♪休園♪								
20	月	煮野菜カレーライス・ウインナー入野菜スープ・煮野菜・キウイフルーツ	ひよこ組 せんべい・煎茶 ☆おせんべい・煎茶	鶏肉・ウインナー・こんにゃく	キャベツ・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・ズッキーニ・コーン・キウイフルーツ	米・じゃがいも・米油・小麦粉	482	12.9	416	11.0
21	火	黒米ごはん・わかめのみそ汁・肉じゃが・しらず入あえもの	フルーツヨーグルト・煎茶	鶏肉・しらず・豆腐・わかめ・鶏肉ソーセージ・ごま・煮干し・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリーンピース・きゅうり・もやし・バナナ・キウイフルーツ・おひたし・パイナップル缶	米・米油・じゃが芋・醤油	514	15.4	412	12.8
22	水	きつねうどん・ゆでたまご・チーズ・バナナ	おにぎり・ステック野菜・煎茶	油揚げ・なると・チーズ・卵	人参・小松菜・きゅうり・バナナ	うどん・米	539	14.7	470	12.9
23	木	黒米ごはん・豚汁・納豆おろし・たこさんウインナー・切干大根入サラダ	えびごはん・煎茶	豚肉・油揚げ・納豆・ウインナー・こんにゃく・チーズ・鶏のり・プリン・ごま・ツナ缶	キャベツ・大根・にんじん・ねぎ・きゅうり・レーズ・玉ねぎ・干しいたけ・ミニトマト・切干大根	米・醤油・米油	509	16.3	410	11.3
24	金	グリーンピースごはん・かぼちゃスープ・ひじき入鶏肉のつゆ汁・煮野菜・キウイフルーツ	おせんべい・スルメイカ・煎茶	鶏肉・煮干し・ごま・ひじき・卵・わかめ・チーズ	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ねぎ・グリーンピース・かぼちゃ・キウイフルーツ	米・米油・パン粉	499	17.6	399	14.1
25	土	二色丼・野菜スープ・チーズ・バナナ	おせんべい・野菜ジュース	卵・鶏肉・チーズ	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・コーン・バナナ・グリーンピース・野菜ジュース	米・米油	646	18.8	424	15.1
26	日	♪休園♪								
27	月	煮野菜のふわふわ餅片・ひじき入り野菜スープ・きんぴらごぼう・バナナ	ひよこ組 ちまきせんべい・煎茶 ☆おせんべい・煎茶	たまご・高野豆腐・煮干し・白ごま・ひじき	玉ねぎ・干しいたけ・切干大根・グリーンピース・キャベツ・ごぼう・人参・コーン・バナナ	米・米油・ごま油	482	14.1	434	11.3
28	火	黒米ごはん・煮野菜のみそ汁・さばの塩焼き・切干大根の黒焼	フライドポテト・煎茶	厚揚げ・さば・煮干し・さつまあげ・ちくわ	ほうれん草・切干大根・玉ねぎ・干しいたけ・人参・グリーンピース	米・パン粉・米油・じゃがいも	485	18.8	389	15.1
29	水	ナポリタン・ゆでたまご・チーズ・オレシソ	ツナジャムサンドイッチ・煎茶	ウインナー・ベーコン・豚肉・チーズ・卵・ツナ	玉ねぎ・ピーマン・オレシソ・イチゴジャム・きゅうり	スパゲティ・米油・卵パン	648	21.0	409	16.7
30	木	黒米ごはん・煮野菜のみそ汁・いりどり・ほうれん草のごまあえ・キウイフルーツ	ヨーグルト・煎茶	鶏肉・ちくわ・さつまあげ・煮干し・高野豆腐・わかめ・ヨーグルト・ごま	玉ねぎ・大根・人参・れんこん・ごぼう・ほうれん草・グリーンピース・干しいたけ・キウイフルーツ	米・さといも・米油	481	20.9	402	17.6
31	金	エビピラフ・もずくスープ・鶏のから揚げ・トマトサラダ	お国生ケーキ・煎茶	エビ・バター・鶏肉・卵・鶏肉ソーセージ・生クリーム・もずく	キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・レーズ・おひたし・パイナップル缶・生巻・トマト	小麦粉・米・米油・片栗粉	555	18.6	444	14.9

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)