

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	塩分	総量	塩分
1 木	黒米ごはん・キャベツのおそ汁・タラのカレー・ミニトマト・ポテトサラダ	えびせん・麦茶	たら・生揚げ・黒干し・魚肉ソーセージ・わかめ・バター	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・味噌	520 164	164 29	416 131	131 26
2 金	黒米ごはん・ひじき入野菜スープ・いりどり・ほうれん草の煮あえ・キウイフルーツ	おせんべい・スルメイカ・麦茶	鶏肉・ちくわ・さつまいも・ひじき・卵・ごま	ねぎ・人参・人参・りんご・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・味噌・さといも	471 92	165 29	392 75	134 18
3 土	♪休園♪ (文化の日)								
4 日	♪休園♪								
5 月	きのこ入りクリームシチュー・ごはん・野菜スープ・ブロッコリーサラダ・バナナ	ひよこ糰 おせんべい・麦茶 ★おせんべい・黒干し・麦茶	鶏肉・牛乳・生クリーム・黒干し	玉ねぎ・きゅうり・人参・ブロッコリー・バナナ・キャベツ・コーン・しめじ	米・味噌・じゃがいも・小麦粉	519 67	146 22	410 93	116 17
6 火	黒米ごはん・餅汁・五目梅干し・だごあんワインナー・キャベツのなかなめえ	ヨーグルト風しパン・麦茶	鶏肉・加熱け・納豆・ワインナー・こんにゃく・チーズ・ごま・ちくわ・かつおぶし・ヨーグルト	白菜・大根・にんじん・ねぎ・玉ねぎ・干しいたけ・キャベツ・だごあん・小松菜	米・味噌・味噌・ポテト・ケキミックス	539 179	178 20	431 143	142 16
7 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・麦茶	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・イチゴジャム・バタージャム	中華麺・味噌・醤油・食パン	513 137	186 14	393 135	149 10
8 木	黒米ごはん・切干大根のみそ汁・さびの梅干し・ひじきと人参の煮物	アメリカンドッグ・麦茶	さば・大豆・ひじき・さつまいも・高野豆腐・煮干し・鶏肉・ソーセージ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・干しいたけ・生薑・切り大根	米・じゃが芋・片栗粉・味噌・ポテト・ケキミックス	570 191	244 33	456 153	195 26
9 金	ゆかりごはん・おでん・チーズ・りんご	おせんべい・スルメイカ・麦茶	鶏肉・ワインナー・たまご・ちくわ・かつおぶし・チーズ	大根・にんじん・りんご	味噌	482 136	181 29	411 115	151 29
10 土	高野豆腐のみそ汁・納豆・ワインナー入野菜スープ・ブロッコリー・バナナ	おせんべい・チーズ・麦茶	だご・高野豆腐・チーズ・ワインナー	玉ねぎ・干しいたけ・人参・ブロッコリー・グリーンピース・キャベツ・コーン・バナナ	米・味噌	507 118	165 20	423 101	138 17
11 日	♪休園♪								
12 月	キーマカレーライス・ひじき入ベーコン野菜スープ・野菜炒め・バナナ	ひよこ糰 おせんべい・麦茶 ★おせんべい・黒干し・麦茶	鶏肉・ひじき・昆布・ベーコン	キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・人参・ブロッコリー・かぼちゃ・コーン・バナナ	米・味噌・じゃがいも・小麦粉	534 82	133 20	438 67	108 17
13 火	黒米ごはん・きのこのみそ汁・鮭のしんじょう・大根のそぼろ煮・キウイフルーツ	プリン・麦茶	豆腐・鮭・鶏肉・黒干し・プリン	大根・にんじん・グリーンピース・なめこ・しめじ・えのき・レモン・キウイフルーツ	米・味噌	478 119	203 18	397 101	166 14
14 水	きつねうどん・ゆでたまご・チーズ・りんご	おにぎり・麦茶	油揚げ・なると・チーズ・卵	人参・中華麺・りんご	うどん・米	492 115	168 21	415 103	146 18
15 木	黒米ごはん・わかめのみそ汁・肉じゃが・しらすと切干大根入あえの	フレンチトースト・麦茶	鶏肉・しらす・魚肉ソーセージ・ごま・わかめ・豆腐・黒干し・卵・牛乳・バター	切干大根・玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリーンピース・きゅうり・もやし	米・味噌・じゃが芋・香煎・食パン	588 181	202 33	470 145	162 26
16 金	二色丼・春雨入野菜スープ・ブロッコリー・バナナ	煎餅チー (スイートポテト作り)	卵・鶏肉・バター・生クリーム	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・コーン・バナナ・ブロッコリー・グリーンピース	米・味噌・さつまいも・青魚	577 136	180 16	462 109	144 12
17 土	♪愛情弁当日♪		おせんべい・野菜ジュース	野菜ジュース					
18 日	♪休園♪								
19 月	クラムチャウダー・ごはん・わかめスープ・温野菜・バナナ	ひよこ糰 おせんべい・麦茶 ★おせんべい・黒干し・麦茶	シーフードミックス・わかめ・黒干し・牛乳・生クリーム	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・かぼちゃ・バナナ	米・味噌・じゃがいも・小麦粉	508 47	166 25	419 39	137 21
20 火	黒米ごはん・鶏肉のみそ汁・ひじき入り野菜炒め・チーズ入りコーンスロリサラダ	バナナマフィン・麦茶	卵・ハム・加熱け・チーズ・ひじき・豆腐・黒干し	白菜・ほうれん草・きゅうり・にんじん・コーン・キャベツ・バナナ	米・ポテト・ケキミックス・味噌	540 217	173 17	432 174	138 14
21 水	みそ野菜ラーメン・チーズ・オレンジ	ジャム入りサンドイッチ・麦茶	鶏肉・なると・チーズ・卵	キャベツ・にんじん・コーン・もやし・きゅうり・オレンジ・イチゴジャム	中華麺・味噌・醤油・食パン	543 137	192 19	395 99	145 17
22 木	黒米ごはん・切干大根のみそ汁・さんまの煮物・三色にんじんしりしり・キウイフルーツ	おせんべい・スルメイカ・麦茶	さんま・ごま・ツブ魚・わかめ・黒干し	白菜・人参・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・ほうれん草・切干大根・キウイフルーツ	米・味噌・片栗粉・ごま油	487 146	156 16	404 118	118 14
23 金	♪休園♪ (勤労感謝の日)								
24 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	キャベツ・にんじん・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・バナナ・干しいたけ・グリーンピース・りんごジュース	米・味噌	544 137	106 23	435 110	85 18
25 日	♪休園♪								
26 月	鶏子丼・ひじき入野菜スープ・ごぼうのきんぴら・バナナ	ひよこ糰 おせんべい・麦茶 ★おせんべい・黒干し・麦茶	卵・鶏肉・ごま・昆布・ひじき	キャベツ・玉ねぎ・干しいたけ・グリーンピース・人参・コーン・ごぼう・バナナ	米・味噌・ごま油	505 98	161 15	416 80	130 13
27 火	黒米ごはん・豆腐のみそ汁・さびの力レー焼き・さつまいもサラダ	黒糖煎しパン・麦茶	豆腐・わかめ・さば・黒干し・魚肉ソーセージ・牛乳	きゅうり・人参・レーズン	米・味噌・さつまいも・ポテト・ケキミックス・マカロニ	596 135	158 20	477 108	126 16
28 水	ナポリタン・ゆでたまご・チーズ・みかん	ふかしもち・麦茶	ワインナー・ベーコン・豚肉・チーズ・卵	玉ねぎ・ピーマン・あかん	スナック菓子・味噌・米・さつまいも	530 157	175 13	442 136	151 11
29 木	黒米ごはん・高野豆腐のみそ汁・あじフライタルタルソース・切干大根サラダ	ヨーグルト・麦茶	わかめ・アジ・黒干し・ヨーグルト・高野豆腐・ハム・卵	きゅうり・レタス・切干大根・玉ねぎ・トマト・けり	米・パン粉・味噌・ごま油・小麦粉・小麦粉	489 128	201 17	389 102	173 11
30 金	エビサラダ・もぎくスープ・鶏のから揚げ・ブロッコリー・コーンサラダ	お誕生ケーキ・麦茶	エビ・バター・鶏肉・卵・から揚げ・たまご・生クリーム・もぎく	キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・人参・グリーンピース・ブロッコリー・コーン・あかん・バナナ・プルーン・生薑	小麦粉・米・味噌・片栗粉	569 216	201 25	455 173	181 21

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)