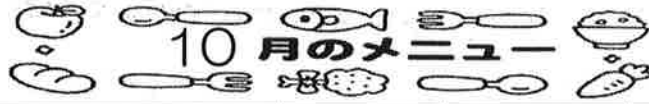


平成30年



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月	コンパッポリクリームシチュー・ごはん・ひじき入野菜スープ・温野菜・バナナ	ひよこ組 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・ひじき・黒干し	人参・玉ねぎ・キャベツ・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	521	160	417	12.8
2火	黒米ごはん・青菜のみそ汁・たらものニエル・ポテトサラダ	バナナマフィン・麦茶	たら・生揚げ・煮干し・魚肉ソーセージ・バター・豆乳	ほうれん草・キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・人参・コーン・バナナ	米・小麦粉・マカロニ・じゃが芋・米油・ホットケーキミックス	569	17.1	455	13.7
3水	焼きそば・ゆでたまご・チーズ・梨	サンドイッチ・麦茶	豚肉・卵・チーズ	キャベツ・人参・もやし・ピーマン・梨・イチゴジャム・アムビジャム	中華麺・米油・食パン	517	185	393	14.8
4木	黒米ごはん・キャベツのみそ汁・さばのみそ煮・切干大根の豆乳煮	さつまいも蒸しパン・麦茶	生揚げ・わかめ・さば・さつまいも・豆腐・牛乳・ちくわ・煮干し	キャベツ・切干大根・小松菜・干しいたけ・グリーンピース・しょうが・人参	米・米油・ホットケーキミックス・さつまいも	577	21.3	462	17.1
5金	豚肉・ベーコン入野菜スープ・グリーンサラダ・オレンジ	おせんべい・スルメイカ・麦茶	鶏肉・ベーコン	干しいたけ・グリーンピース・玉ねぎ・キャベツ・コーン・きゅうり・ブロッコリー・オレンジ	米・米油	484	11.8	402	9.6
6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・麦茶	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	505	16.6	419	12.6
7日	♪休園♪								
8月	♪休園♪(体育の日)								
9火	黒米ごはん・わかめのみそ汁・ひじき入野菜スープ・しらすと切干大根のあえもの・バナナ	フルーツゼリー・麦茶	卵・ひじき・ベーコン・しらす・豆腐・わかめ・魚肉ソーセージ・ごま・黒干し・明麦天	ほうれん草・人参・切干大根・きゅうり・もやし・りんごジュース・バナナ	米・米油・香辛	504	17.1	403	13.7
10水	クリームスパゲティ・ゆでたまご・チーズ・キウイフルーツ	おにぎり・麦茶	ベーコン・チーズ・ウィンナー・牛乳・生クリーム・たまご	玉ねぎ・ピーマン・人参・コーン・キウイフルーツ	スパゲティ・米油・小麦粉・米	557	18.7	463	16.0
11木	黒米ごはん・さつまいものみそ汁・チキンピカタ・スパゲティサラダ	フルーツヨーグルト・麦茶	黒干し・鶏肉・魚肉ソーセージ・卵・バター・ヨーグルト	ねぎ・きゅうり・コーン・人参・みかん缶・パイナップル缶・バナナ・キウイフルーツ	米・小麦粉・スパゲティ・さつまいも	505	19.6	404	15.7
12金	グリーンピースごはん・野菜スープ・チーズ入鶏肉のつくね・温野菜・ぶどう	おせんべい・スルメイカ・麦茶	鶏肉・わかめ・チーズ	玉ねぎ・キャベツ・人参・コーン・ブロッコリー・ねぎ・グリーンピース・かぼちゃ・ぶどう	米・米油・パン粉	508	16.1	410	12.9
13土	♪愛情弁当日♪		おせんべい・野菜ジュース	野菜ジュース		105	2.2	8.4	1.9
14日	♪休園♪								
15月	ポークカレーライス・たまごスープ・温野菜・バナナ	ひよこ組 おせんべい・麦茶 ☆おせんべい・餅布・麦茶	豚肉・わかめ・昆布・たまご	玉ねぎ・ねぎ・人参・ブロッコリー・かぼちゃ・バナナ	米・米油・じゃがいも・小麦粉	568	13.2	465	10.7
16火	♪愛情弁当日♪(秋の遠足)		おせんべい・麦茶						
17水	しょうゆラーメン・ゆでたまご・チーズ・オレンジ	あんサンド・麦茶	豚肉・なると・卵・わかめ・チーズ・生クリーム・あんこ	ほうれん草・コーン・オレンジ	中華麺・米油・食パン	577	21.4	465	10.7
18木	黒米ごはん・きのこのみそ汁・さんまの塩焼き・ひじきの煮物	ココア蒸しパン・麦茶	さんま・とうもろこし・黒干し・ひじき・さつまいも・ちくわ・牛乳	なめこ・しめじ・えのきび・ねぎ・人参・干しいたけ・グリーンピース	米・じゃがいも・米油・ホットケーキミックス	539	19.3	431	15.4
19金	さつまいもご飯・わかめと玉ねぎのスープ・肉じゃが・切干大根のゆかりあえ・梨	おせんべい・スルメイカ・麦茶	わかめ・豚肉・ちくわ	玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・ゆかり・なし・切干大根	米・米油・さつまいも・じゃが芋	472	11.2	394	9.1
20土	豚肉・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		米・米油	544	10.6	435	8.5
21日	♪休園♪					13.7	2.3	11.0	1.8
22月	きのこ入クリームシチュー・ごはん・野菜スープ・ブロッコリーサラダ・バナナ	ひよこ組 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・ねぎ・人参・ブロッコリー・バナナ・キャベツ・コーン	米・米油・じゃがいも・小麦粉	505	15.2	414	12.5
23火	黒米ごはん・豚汁・ひじき入納豆和え・たこさんウィンナー・コールスローサラダ	えびせん・麦茶	豚肉・油揚げ・納豆・ウィンナー・こんにゃく・チーズ・ひじき・ごま・ナム	白菜・大根・にんじん・ねぎ・玉ねぎ・干しいたけ・キャベツ・きゅうり・コーン	米・麦粉・米油	537	15.6	430	12.5
24水	きのこ入りけんちんうどん・ゆでたまご・チーズ・キウイフルーツ	ふかしもち・麦茶	豚肉・油揚げ・たまご・チーズ	大根・人参・玉ねぎ・ねぎ・白菜・干しいたけ・しめじ・キウイフルーツ	うどん・米油・さつまいも	508	15.2	415	13.5
25木	黒米ごはん・切干大根とわかめのみそ汁・鮭の野菜煮・さいとものでんろ・りんご	ヨーグルト・麦茶	鶏肉・鮭・わかめ・黒干し・ヨーグルト	切干大根・ほうれん草・キャベツ・にんじん・しめじ・グリーンピース・りんご	米・米油・さつまいも	493	22.6	414	19.0
26金	チキンライス・もずくスープ・じゃがいもグラタン・ブロッコリー	お誕生ケーキ・麦茶	鶏肉・ベーコン・バター・生クリーム・卵・もずく・牛乳	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・パイナップル・みかん缶	米・小麦粉・米油・じゃが芋・パン粉	584	19.5	467	5.6
27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	546	18.9	424	15.1
28日	♪休園♪					11.8	2.1	10.0	1.7
29月	チキンカレーライス・野菜スープ・温野菜・バナナ	ひよこ組 せんべい・麦茶 ☆おせんべい・餅布・麦茶	鶏肉・昆布	キャベツ・しめじ・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	521	13.3	428	10.8
30火	黒米ごはん・青菜のみそ汁・さばの塩焼き・切干大根の煮物	プリン・麦茶	厚揚げ・さば・黒干し・さつまいも・ちくわ・プリン	ほうれん草・キャベツ・切干大根・玉ねぎ・干しいたけ・人参・グリーンピース	米・米油・じゃがいも	479	18.8	401	15.3
31水	ナポリタン・ゆでたまご・チーズ・オレンジ	おにぎり・麦茶	ウィンナー・ベーコン・豚肉・チーズ・卵	玉ねぎ・ピーマン・オレンジ	スパゲティ・米油・米	535	18.7	445	16.1
						15.8	1.5	13.7	1.3

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)