

平成31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	力や熱になる食物	エネルギー		蛋白質	
							脂質	糖質	脂質	糖質
1	火	♪休園♪								
2	水	♪休園♪								
3	木	♪休園♪								
4	金	親子丼・ひじき入野菜スープ・ブロッコリー・バナナ	おせんべい・フチゼリー・煎茶	ひじき・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	487	15.6	405	12.6
5	土	わかめごはん・野菜たっぷりポトフ・チーズ・みかん	おせんべい・野菜ジュース	たまご・ベーコン・ウインナー・チーズ	玉ねぎ・大根・人参・ブロッコリー・白菜・みかん・野菜ジュース	米・米油・じゃが芋	515	16.7	447	13.9
6	日	♪休園♪								
7	月	お正月メニューごはん・こぶゆ・鮭・ひじき入卵焼き・黒豆・みかん	ひよこ組 せんべい・煎茶 ☆せんべい・黒干し・煎茶	鶏肉・鮭・きくらげ・ごま・貝柱・黒豆・ちくわ・ひじき	大根・人参・玉ねぎ・干しいたけ・たけのこ・いんげん・みかん	米・粟芋・鮭・パン粉	461	24.7	385	20.2
8	火	黒米ごはん・白米みそ汁・タラのカルム二エル・ポテトサラダ	プリン・煎茶	タラ・生揚げ・魚肉ソーセージ・バター・栗干し・わかめ・プリン	白菜・玉ねぎ・きゅうり・人参・コーン	米・じゃが芋・米油・小麦粉・マカロニ	522	16.0	435	13.1
9	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	豚肉・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・ブルーベリージャム	中華麺・米油・食パン	513	18.6	389	14.6
10	木	黒米ごはん・切干大根のみそ汁・シヤモフライ・春雨入り中華炒め	レーズン蒸しパン・煎茶	ししゃも・かに風味かまぼこ・油揚げ・ごま・黒干し・牛乳	ほうれん草・もやし・人参・切干大根・白菜・レーズン	米・パン粉・米油・春雨・ごま油・小麦粉・ホットケーキミックス	534	19.9	427	15.9
11	金	ゆかりごはん・わかめスープ・おでん・チーズ・りんご	おせんべい・スルメイカ・煎茶	豚肉・ウインナー・たまご・ちくわ・さつまあげ・チーズ・わかめ・ごま	大根・にんじん・ねぎ・りんご	粟	491	18.4	417	15.3
12	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・米油	544	11.3	454	9.2
13	日	♪休園♪								
14	月	チキンカレーライス・切干大根と白菜のスープ・墨野菜・みかん	ひよこ組 おせんべい・煎茶 ☆おせんべい・昆布・煎茶	鶏肉・昆布	切干大根・白菜・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・みかん・かぼちゃ	米・じゃがいも・米油・小麦粉	497	11.9	404	8.9
15	火	黒米ごはん・豚汁・ひじき入卵焼き・たこさんウインナー・コーンスローサラダ	えびせん・煎茶	豚肉・油揚げ・納豆・ウインナー・こんにゃく・チーズ・ひじき・ごま・ハム・薄切りのコウ	白菜・大根・にんじん・ねぎ・玉ねぎ・干しいたけ・キャベツ・きゅうりのコウ	米・粟芋・米油	583	15.6	466	12.6
16	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・煎茶	ベーコン・チーズ・ウインナー・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
17	木	♪食育デー（こぶゆ作り）・いちご	栗さつまいも茶巾・煎茶	きくらげ・貝柱・ちくわ・栗・鶏肉	大根・人参・たけのこ・いちご・インゲン・干しいたけ	粟芋・鮭・さつまいも	379	10.0	343	8.1
18	金	さんま蒲焼・ベーコン入野菜スープ・三色にんじんしりしり・りんご	ひよこ組 せんべい・煎茶 ☆せんべい・スルメイカ・煎茶	さんま・ごま・ツナ缶・ベーコン・わかめ	キャベツ・人参・玉ねぎ・りんご・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	506	14.3	423	11.6
19	土	二色丼・野菜スープ・チーズ・バナナ	おせんべい・フチゼリー・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	522	18.8	418	15.0
20	日	♪休園♪								
21	月	高野豆腐のふわふわ材料・ウインナー入野菜スープ・切干大根と白菜のおかあえ・バナナ	ひよこ組 たまごせんべい・煎茶 ☆たまごせんべい・黒干し・煎茶	高野豆腐・卵・黒干し・ちくわ・かつおぶし・ウインナー	切干大根・にんじん・玉ねぎ・白菜・もやし・干しいたけ・グリーンピース・バナナ・キャベツ・コーン	米・米油	493	15.5	406	12.7
22	火	黒米ごはん・真山みそ汁・鮭のレモン蒸し・大根のもろろ煮・キウイフルーツ	アップルパイ・煎茶	鮭・わかめ・黒干し・鶏肉・油揚げ	レモン・大根・玉ねぎ・白菜・人参・グリーンピース・干しいたけ・キウイフルーツ	米・米油・さといも・ぎょうざの皮	512	20.1	385	15.8
23	水	みそ野菜ラーメン・チーズ・みかん	ツナ&ジャムサンドイッチ・煎茶	豚肉・チーズ・ツナ缶	キャベツ・にんじん・コーン・もやし・きゅうり・みかん・イチゴジャム	中華麺・米油・食パン	556	19.0	394	13.8
24	木	黒米ごはん・わかめのみそ汁・肉じゃが・しらす入あえもの	ヨーグルト・煎茶	豚肉・しらす・豆腐・わかめ・魚肉ソーセージ・ごま・黒干し・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	米・米油・じゃが芋・春雨	518	19.4	425	16.4
25	金	ごはん・もずくスープ・ひじきとチーズハンバーグ・ブロッコリーコーンサラダ	お昼生ケーキ・煎茶	豚肉・もずく・卵・ひじき・チーズ・バター・アラスカ・生クリーム・ごま	ねぎ・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・コーン・ブロッコリー・みかん缶・パイナップル缶	米・小麦粉・米油・パン粉	585	20.6	468	16.5
26	土	♪愛情弁当日♪	おせんべい・野菜ジュース		野菜ジュース					
27	日	♪休園♪								
28	月	白米入りクリームシチュー・ごはん・わかめスープ・墨野菜・みかん	ひよこ組 おせんべい・煎茶 ☆おせんべい・昆布・煎茶	鶏肉・牛乳・生クリーム・わかめ・白ごま・昆布	白菜・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・コーン・黒ネギ・みかん	米・じゃがいも・米油・小麦粉	496	14.0	405	11.4
29	火	黒米ごはん・青菜のみそ汁・ひじき入り卵焼き・マカロニサラダ	バナナマフィン・煎茶	卵・魚肉ソーセージ・油揚げ・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・バナナ	米・ホットケーキミックス・米油・マカロニ	552	13.5	432	13.8
30	水	きのこ入りけんちんうどん・ゆでたまご・チーズ・いちご	ふかしいも・煎茶	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・いちご	うどん・米油・さつまいも	508	15.2	415	13.5
31	木	黒米ごはん・豆腐のみそ汁・さばのみそ煮・切干大根の煮物	アメリカンドッグ・煎茶	豆腐・わかめ・さば・さつまあげ・ちくわ・黒干し・魚肉ソーセージ	切干大根・干しいたけ・グリーンピース・しょうが・人参	米・米油・じゃがいも・ホットケーキミックス	597	24.1	478	19.3

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・きりん組・ぞう組のおやつです。

(3~5歳児) (1~2歳児)