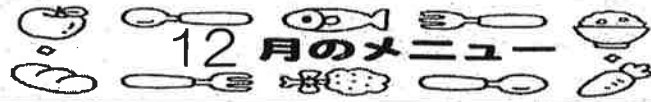


平成30年



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				脂質	塩分	脂質	塩分
1 土	♪愛情弁当日♪			野菜ジュース					
2 日	♪休園♪								
3 月	ポークカレーライス・ひじき入たまごスープ・温野菜・バナナ	ひよこ餡 おせんべい・麦茶 ☆おせんべい・黒干し・麦茶	豚肉・黒干し・たまご・ひじき・ごま	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	569	80	467	68
4 火	黒米ごはん・わかめのみそ汁・さばのみそ煮・切干大根の豆乳煮	かぼちゃ蒸しパン・麦茶	豆腐・わかめ・さば・さつまいも・豆乳・牛乳・ちくわ・黒干し	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・かぼちゃ	米・米油・ホットケーキミックス	563	26.4	450	21.1
5 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	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・マーマレード	中華麺・米油・食パン	513	18.6	389	14.6
6 木	黒米ごはん・鶏菜のみそ汁・タラのムニエル・中華和え・みかん	えびせん・麦茶	たら・油揚げ・鶏生し・鳥肉・シーサー・ベーコン・ごま	ほうれん草・白菜・玉ねぎ・きゅうり・人参・もやし・みかん	米・小麦粉・春雨・じゃが芋・米油・ごま油	478	16.9	406	13.8
7 金	さつまいもごはん・きのこ入野菜スープ・ちくわの二色揚げ・りんご入マカロニサラダ	おせんべい・スルメイカ・麦茶	生揚げ・鶏のり・ちくわ・鳥肉・シーサー・ベーコン・ごま・お	白菜・玉ねぎ・きゅうり・コーン・人参・しめじ・えのき・りんご	米・米油・マカロニ・小麦粉・さつまいも	501	11.5	412	9.3
8 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
9 日	♪休園♪								
10 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・温野菜・バナナ	ひよこ餡 おせんべい・麦茶 ☆おせんべい・昆布・麦茶	鶏肉・牛乳・生クリーム・わかめ・白ごま・昆布	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・コーン・長ネギ・バナナ	米・じゃがいも・米油・小麦粉	510	14.6	419	11.8
11 火	黒米ごはん・白菜のみそ汁・肉じゃが・しらすと切干大根入あえもの	あん餅蒸しパン・麦茶	豚肉・しらす・かに風味かまぼこ・ごま・生揚げ・黒干し・あんこ・牛乳	白菜・切干大根・玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリーンピース・ほうれん草・もやし	米・米油・じゃが芋・ホットケーキミックス	588	18.0	469	14.4
12 水	ナポリタン・ゆでたまご・チーズ・みかん	おにぎり・麦茶	ウインナー・ベーコン・豚肉・チーズ・卵・ヨーグルト	玉ねぎ・ピーマン・みかん	スパゲティ・米油・米	516	16.9	450	16.1
13 木	黒米ごはん・豚汁・納豆和え・たこさんウインナー・コールスローサラダ	ふかしもち・麦茶	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・鶏のり	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・醤油・米油・さつまいも	583	15.6	466	12.6
14 金	お豆ごはん・かき玉スープ・ひじき入鶏肉のつみれ・温野菜・キウイフルーツ	おせんべい・スルメイカ・麦茶	大豆・鶏肉・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	607	14.3	420	11.8
15 土	二色丼・春雨入野菜スープ・ブロッコリー・バナナ	おせんべい・野菜ジュース	鶏肉・卵・わかめ	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・野菜ジュース	米・米油・春雨	546	19.3	463	16.1
16 日	♪休園♪								
17 月	シーフードカレーライス・ひじき野菜スープ・温野菜・バナナ	ひよこ餡 たまりせんべい・麦茶 ☆たまりせんべい・黒干し・麦茶	シーフードミックス・黒干し・ひじき	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・コーン・ブロッコリー・かぼちゃ・バナナ	米・米油・じゃが芋・小麦粉	495	12.7	408	10.5
18 火	黒米ごはん・鯛山みそ汁・鮭のレモン煮し・大根のそぼろ煮・キウイフルーツ	おせんべい・麦茶	鮭・わかめ・黒干し・ちくわ・さつまいも・油揚げ	大根・玉ねぎ・白菜・人参・グリーンピース・干しいたけ・レモン・キウイフルーツ	米・米油・さといも・じゃがいも	463	10.6	385	8.7
19 水	しょうゆラーメン・ゆでたまご・チーズ・りんご	ヨーグルト・麦茶	豚肉・なると・卵・わかめ・チーズ・ヨーグルト	ほうれん草・コーン・りんご	中華麺・米油・米	495	20.5	430	18.3
20 木	黒米ごはん・切干大根とわかめのみそ汁・スパニッシュオムレツ・ブロッコリー・コンサラダ	ツナ&ジャムサンド・麦茶	わかめ・卵・バター・ベーコン・黒干し・かに風味かまぼこ・ツナ	玉ねぎ・切干大根・ブロッコリー・人参・コーン・きゅうり・イチゴジャム	米・じゃがいも・米油・食パン	505	16.7	355	11.9
21 金	クリスマスメニュー・タケノコライス・もずくスープ・エビフライ・ブロッコリー・みかん	冬至かぼちゃ・麦茶	鶏肉・ベーコン・バター・卵・もずく・エビ・小豆	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・かぼちゃ・みかん	米・小麦粉・米油・パン粉	482	19.3	389	15.5
22 土	ゆかりごはん・冬野菜のポトフ・チーズ・バナナ	おせんべい・りんごジュース	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・バナナ・りんごジュース	米・米油・じゃが芋	526	13.9	446	11.9
23 日	♪休園♪ (おゆうぎ会)								
24 月	♪休園♪ (振替休日)								
25 火	豚丼・白菜スープ・グリーンサラダ	♪誕生会・食育デザート (クリスマスケーキ・麦茶)	豚肉・生クリーム・スポンジケーキ	干しいたけ・玉ねぎ・人参・きゅうり・白菜・ブロッコリー・グリーンピース・コーン・みかん缶・パイナップル缶・いちご	米・米油	564	13.2	451	10.5
26 水	カレーうどん・ゆでたまご・チーズ・みかん	おにぎり・麦茶	豚肉・チーズ・卵	人参・玉ねぎ・干しいたけ・みかん	うどん・じゃがいも・米油・小麦粉・米	545	16.0	454	13.9
27 木	黒米ごはん・きのこのみそ汁・さんまの塩焼き・ひじきの黒物	バナナマフィン・麦茶	さんま・とうふ・黒干し・ひじき・さつまいも・ちくわ・高野豆腐	なめこ・しめじ・えのき・ねぎ・人参・干しいたけ・グリーンピース	米・じゃがいも・米油	548	18.4	438	14.7
28 金	高野豆腐のふわふわ卵汁・ウインナー入野菜スープ・りんごのきんぴら・バナナ	おせんべい・スルメイカ・麦茶	たまご・高野豆腐・黒干し・ひじき・ごま・ウインナー	玉ねぎ・干しいたけ・グリーンピース・キャベツ・人参・コーン・りんご・バナナ	米・米油・ごま油	513	14.1	422	11.4
29 土	♪休園♪								
30 日	♪休園♪								
31 月	♪休園♪								

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)