

日 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ		栄 養 価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ		
01 (水)	ハンバーグ (ブロッコリーとかにかまのサラダ) ふりかけ グレープフルーツ	なめこ汁 ●米飯 ●ミニトマト	ごまドレッシング、油、米	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、白みそ、かにかまぼこ、◎いわし(煮干し)	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、なめこ、赤ピーマン、ミニトマト	オールスパイス・粉、ケチャップ、たまごふりかけ	●スキムミルク 牛乳 米菓子	エネルギー 383 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 21.4 g カルシウム 302 mg	
02 (木)	肉じゃが(豚肉) (ほうれん草のナムル) 鮭フレーク バナナ	わかたけ汁 ●米飯 ●たまごどうふ	じゃがいも、砂糖、ごま油、米	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、しろさけ(焼)、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、卵豆腐	バナナ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、たけのこ(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、ごま、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、食塩	●スキムミルク ●かつえびせん ヨーグルト	エネルギー 277 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 7.1 g カルシウム 183 mg	
03 (金)	ベーコンシチュー (ひじき煮) 梨 牛乳	●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、米、砂糖	牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、ゆで大豆、乳酸菌飲料ジョア	梨、たまねぎ、にんじん、かんてん(ゼリー状)、糸こんにゃく、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、ひじき	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク ジョア ビスケット	エネルギー 516 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 18.3 g カルシウム 256 mg	
04 (土)	冷やし中華 (ツナサラダ) 牛乳かん 麦茶	●米飯	ゆで中華めん、米、砂糖、和風ドレッシング、油	牛乳、ハム、卵、ツナ油漬缶	もも缶(黄桃)、もやし、きゅうり、トマト、みずな、にんじん、すりごま、粉かんてん	冷やし中華のたれ	●スキムミルク 麦茶 揚げ煎餅	エネルギー 479 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 11.3 g カルシウム 127 mg	
05 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
06 (月)	鶏の唐揚げ (きんぴらごぼう) ふりかけ グレープフルーツ	厚揚げのとりみ汁 ●米飯 ●煮豆	米、から揚げ粉、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、うずら豆(煮豆)	グレープフルーツ、もやし、ごぼう、にんじん、こまつな、糸こんにゃく、たけのこ(ゆで)、ねぎ、れんこん、ごま	しょうゆ、たまごふりかけ、和風だしの素、酒、食塩	●スキムミルク ●あられ 牛乳 和菓子	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 21.3 g カルシウム 245 mg	
07 (火)	鮭のムニエル (かむカムサラダ) オレンジ ★和風ポトフ	●米飯 ●ヨーグルト ●無糖ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、バター、油、ごま油、砂糖	さけ、ベーコン、さきいか、ヨーグルト(無糖)、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、糸こんにゃく、ねぎ、だいこん	しょうゆ、洋風だしの素、酒、食塩、辛し(練り)、こしょう	●スキムミルク アイスクリーム	エネルギー 425 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.0 g カルシウム 51 mg	
08 (水)	ポークカレー (切り干し大根の煮物) バナナ 牛乳	福神漬 ●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、油揚げ	りんご果汁30%飲料、バナナ、たまねぎ、にんじん、かんてん(ゼリー状)、福神漬、切り干しだいこん、ごま	カレーウ、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク 風っ子飲料 米菓子	エネルギー 471 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 19.1 g カルシウム 214 mg	
09 (木)	肉団子のあんかけ (ポテトサラダ) 木 キウイフルーツ キャベツとわかめのみそ汁	●米飯 ●ミニトマト	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	ハム、油揚げ、白みそ、脱脂粉乳、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ、ミニトマト	酢、食塩、こしょう	●スキムミルク ●とんがりコーン スキムミルク ビスケット	エネルギー 327 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 11.3 g カルシウム 61 mg	
10 (金)	筑前煮 (なすの揚げ浸し) 梨 とうふ汁	●米飯 ●ふりかけ	油、砂糖、米	絹ごし豆腐、カルピス、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、凍り豆腐、◎いわし(煮干し)	なす、梨、板こんにゃく、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ごぼう、しいたけ、れんこん、グリーンピース(冷凍)、しょうが、カットわかめ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク カルピスウォーター せんべい	エネルギー 300 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 11.1 g カルシウム 131 mg	
11 (土)	焼きそば (もやしのナムル風) バナナ 麦茶	●米飯	ゆで中華めん、米、ごま油、油	豚肉(もも)	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みずな、ごま	中濃ソース、食塩	●スキムミルク 麦茶 クッキー	エネルギー 369 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 6.4 g カルシウム 67 mg	
12 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
13 (月)	鮭の塩焼き (炒りどうふ) 月 オレンジ 中華風スープ	●米飯 ●ヨーグルト ●無糖ヨーグルト	ごま油、片栗粉、油、米	アイスクリーム、木綿豆腐、さけ(塩)、豚肉(もも)、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ、にんじん、ごま	しょうゆ、中華だしの素、みりん、食塩、こしょう	●スキムミルク ●ビスケット アイスクリーム	エネルギー 308 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.1 g カルシウム 170 mg	
14 (火)	ホイコーロー (シューマイ) 火 ふりかけ パインのヨーグルト和え	たまご汁 ●米飯 ●かぼちゃの甘煮	ごま油、砂糖、油、米	卵(白)、豚肉(肩ロース)、白みそ、◎いわし(煮干し)、脱脂粉乳、ヨーグルト(無糖)	キャベツ、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ピーマン、パイン缶、かぼちゃ	しょうゆ、たまごふりかけ、オイスターソース、酒、食塩、トウバンジャン、こしょう	●スキムミルク スキムミルク 揚げ菓子	エネルギー 292 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.6 g カルシウム 87 mg	
15 (水)	クリームシチュー (切り昆布炒め) 水 キウイフルーツ 牛乳	●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、米、油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、かんてん(ゼリー状)、こんぶ(煮物用)、糸こんにゃく、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、みりん、食塩	●スキムミルク プリン	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 320 mg	

日 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
16 (木)	チーズオムレツ チップサラダ 梨 野菜スープ	●米飯 ●たまごとうふ	米、ホットケーキ粉、ごまドレッシング、スナック菓子(ポテト系)、砂糖、オリーブ油、じゃがいも	牛乳、卵、ベーコン、とろけるチーズ、卵豆腐	梨、トマト、レタス、たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)、にんじん、キャベツ	ケチャップ、食塩、洋風だしの素、こしょう	●スキムミルク ●あられ牛乳 蒸しパン	エネルギー 699 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 31.1 g カルシウム 285 mg
17 (金)	肉どうふ ★ツナスイートポテサラ ごま昆布 グレープフルーツ	大根の味噌汁 ●米飯 ●ミニトマト	米、砂糖、マヨネーズ、さつまいも	白みそ、◎いわし(煮干し)、卵、豚ひき肉、焼き豆腐、ツナ油漬缶	りんご果汁30%飲料、グレープフルーツ、ミニトマト、だいこん、こんぶ佃煮、なめこ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、えのきたけ	練りマスタード、食塩、みりん、パセリ粉、しょうゆ	●スキムミルク 風っ子飲料 和菓子	エネルギー 154 kcal たんぱく質 3.7 g 脂 質 0.8 g カルシウム 69 mg
18 (土)	ナポリタン レタスサラダ チーズ(キャンディー) 麦茶	●米飯	米、スパゲティ、ごまドレッシング、オリーブ油	ベーコン、チーズ、粉チーズ	たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、ピーマン、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)	ケチャップ	●スキムミルク 麦茶 米菓子	エネルギー 467 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 17.9 g カルシウム 82 mg
19 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
20 (月)	敬老の日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
21 (火)	マーボーどうふ 春雨サラダ ふりかけ キウイフルーツ	もやしのみそ汁 ●米飯 ●ミニトマト	米、はるさめ	牛乳、絹ごし豆腐、白みそ、ハム、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、ミニトマト、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ひじき、ごま	冷やし中華のたれ、たまごふりかけ	●スキムミルク 牛乳 揚げ煎餅	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 265 mg
22 (水)	スコッチエッグ 織キャベツ トマトマリネ バナナ	じゅんさい汁 ●米飯 ●ミニゼリー	米、パン粉、小麦粉、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐、白みそ、◎いわし(煮干し)	バナナ、トマト、キャベツ、じゅんさい(水煮びん詰)、かんてん(ゼリー状)、レモン果汁、パセリ	中濃ソース、食塩、オールスパイス・粉	●スキムミルク 牛乳 串だんご	エネルギー 664 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 27.7 g カルシウム 226 mg
23 (木)	秋分の日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
24 (金)	エビフライ 織キャベツ ほうれん草のごま和え ふりかけ	グレープフルーツ わかめスープ ●米飯 ●たまごとうふ	米、油、砂糖	牛乳、卵豆腐	グレープフルーツ、ほうれん草、キャベツ、ねぎ、すりごま、カットわかめ、えのきたけ	濃厚ソース、しょうゆ、たまごふりかけ、洋風だしの素、食塩	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 11.8 g カルシウム 239 mg
25 (土)	冷やしそうめん 冷しゃぶサラダ ミニゼリー 麦茶	●米飯	米、干しとうめん、ごまドレッシング	なると、豚肉(ロース)	かんてん(ゼリー状)、ねぎ、刻みのり、レタス、トマト、きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク 麦茶 和菓子	エネルギー 314 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 1.2 g カルシウム 17 mg
26 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
27 (月)	目玉焼き ポイルウインナー もやしのごまサラダ ごま昆布	オレンジ 白菜汁 ●米飯 ●ヨーグルト	米、和風ドレッシング、砂糖	ヨーグルト(加糖)、脱脂粉乳、白みそ、ハム、油揚げ、◎いわし(煮干し)、卵、ウインナーソーセージ	オレンジ、キャベツ、はくさい、もやし、えのきたけ、にんじん、こんぶ佃煮、きゅうり、すりごま	しょうゆ	●スキムミルク ●スナック ミロ入リスラムミルク ビスケット	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 7.5 g カルシウム 507 mg
28 (火)	ししゃもフライ 織キャベツ ナゲット キウイフルーツ	ポパイスープ ●米飯 ●塩ゆで枝豆	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、チキンナゲット、ししゃも、卵	キャベツ、キウイフルーツ、えだまめ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん	濃厚ソース、洋風だしの素、食塩、こしょう、ケチャップ	●スキムミルク 牛乳 米菓子	エネルギー 575 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 22.0 g カルシウム 313 mg
29 (水)	ビーンズカレー 山菜と春雨炒め バナナ 牛乳	福神漬け ●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、米、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮缶、乳酸菌飲料ジョア	バナナ、たまねぎ、にんじん、かんてん(ゼリー状)、福神漬、たけのこ(ゆで)、しいたけ、生わらび(ゆで)	カレールウ、しょうゆ、酒、和風だしの素	●スキムミルク ジョア クッキー	エネルギー 553 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.6 g カルシウム 182 mg
30 (木)	おでん 中華風たたききゅうり ふりかけ 梨	●米飯 ●煮豆	米、ごま油、砂糖	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、ちくわ、生揚げ、油揚げ、うずら豆(煮豆)	梨、きゅうり、だいこん、板こんにゃく、ごま	しょうゆ、酢、たまごふりかけ、食塩、和風だしの素	●スキムミルク ●どんがりコーン 牛乳 揚げ煎餅	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 25.5 g カルシウム 248 mg

★…鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

●…3歳未満児追加分です。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			おかゆ (2 倍) ハンバーグ ブロッコリーとかにかまのサラダ ふりかけ ミニトマト グレープフルーツ なめこ汁	おかゆ 肉じゃが ほうれん草のナムル 鮭フレーク たまご豆腐 バナナ わかたけ汁	おかゆ ベーコンシチュー ひじき煮 ミニゼリー 梨 牛乳	冷やし中華 ツナサラダ 牛乳かん 麦茶
			離乳食用菓子 牛乳	ヨーグルト	離乳食用菓子 ジョア	離乳食用菓子 麦茶
5	6	7	8	9	10	11
	おかゆ 鶏の唐揚げ きんぴらごぼう ふりかけ 煮豆 グレープフルーツ 厚揚げのとりみ汁	おかゆ 鮭のムニエル かむカムサラダ ヨーグルト オレンジ ★和風ポトフ	おかゆ ポークカレー 切り干し大根の煮物 ミニゼリー バナナ 福神漬け 牛乳	おかゆ 肉団子のあんかけ ポテトサラダ ミニトマト キウイフルーツ キャベツとわかめのみそ汁	おかゆ 筑前煮 なすの揚げ浸し ふりかけ 梨 とうふ汁	焼きそば もやしのナムル風 バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 牛乳	アイスクリーム	離乳食用菓子 風っ子飲料	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 カルビスウォーター	離乳食用菓子 麦茶
12	13	14	15	16	17	18
	おかゆ 鮭のムニエル 炒り豆腐 ヨーグルト オレンジ 中華風スープ	おかゆ ホイコーロー シュウマイ ふりかけ かぼちゃの甘煮 パインのヨーグルト和え たまご汁	おかゆ クリームシチュー 切り昆布炒め ミニゼリー キウイフルーツ 牛乳	おかゆ チーズオムレツ チップサラダ たまご豆腐 梨 野菜スープ	おかゆ 肉豆腐 ★ツナスイートポテサラ ごま昆布 ミニトマト グレープフルーツ 大根の味噌汁	ナポリタン レタスサラダ チーズ (キャンディ) 麦茶
	アイスクリーム	離乳食用菓子 スキムミルク	プリン	蒸しパン 牛乳	離乳食用菓子 風っ子飲料	離乳食用菓子 麦茶
19	20	21	22	23	24	25
	敬老の日	おかゆ マーボー豆腐 春雨サラダ ふりかけ ミニトマト キウイフルーツ もやしのみそ汁	おかゆ スコッチエッグ 織キャベツ トマトマリネ ミニゼリー バナナ じゅんさい汁	秋分の日	おかゆ エビフライ 織キャベツ ほうれん草のごま和え ふりかけ たまご豆腐 グレープフルーツ わかめスープ	冷やしそうめん 冷しゃぶサラダ ミニゼリー 麦茶
		離乳食用菓子 牛乳	串だんご 牛乳		離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
26	27	28	29	30		
	おかゆ 目玉焼き ポイルウィンナー もやしのごまサラダ ごま昆布 ヨーグルト オレンジ 白菜汁	おかゆ ししゃもフライ 織キャベツ ナゲット 枝豆 キウイフルーツ ポパイスープ	おかゆ ビーンズカレー 山菜と春雨炒め バナナ 福神漬け 牛乳	おかゆ おでん 中華風たたききゅうり ふりかけ 煮豆 梨		
	離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 ジョア	離乳食用菓子 牛乳		

※上段は昼食、下段はおやつです。

★…鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			おかゆ(7倍) ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 ミニトマト オレンジ 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 おぼろ豆腐 バナナ 味噌汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ひじきのやわらか煮 梨 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 キウイフルーツ 野菜スープ
			離乳食用菓子 ブルー果汁	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 麦茶
5	6	7	8	9	10	11
	おかゆ ササミと野菜の煮物 小松菜のやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 大根のやわらか煮 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 じゃがいものやわらか煮 ミニトマト キウイフルーツ 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 なすのやわらか煮 梨 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 ブルー果汁	離乳食用菓子 イオン水	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶
12	13	14	15	16	17	18
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 昆布のやわらか煮 キウイフルーツ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 おぼろ豆腐 梨 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 ミニトマト オレンジ 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 ブルー果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 麦茶
19	20	21	22	23	24	25
	敬老の日	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 ミニトマト キウイフルーツ 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 とうふのやわらか煮 バナナ 味噌汁	秋分の日	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 おぼろ豆腐 オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
		離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁		無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶
26	27	28	29	30		
	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 無糖ヨーグルト オレンジ 味噌汁	鯛めし とうふハンバーグ キウイフルーツ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 大根のやわらか煮 梨 野菜スープ		
	離乳食用菓子 ブルー果汁	離乳食用菓子 イオン水	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 りんご果汁		

※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。