

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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		
01 (火)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
02 (水)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
03 (木)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
04 (金)	肉じゃが 春雨の中華和え ふりかけ すいか かきたま汁 ●米飯 ●ゆでブロッコリー	じゃがいも、米、はるさめ、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、ハム	すいか、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、きゅうり、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、ごま、ブロッコリー	冷やし中華のたれ、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素、食塩	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.5 g カルシウム 194 mg
05 (土)	冷やしたぬきうどん 肉しゅうまい バナナ 麦茶	干しうどん、天かす	なると	バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	●スキムミルク 麦茶 ウエハース	エネルギー 379 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 7.3 g カルシウム 40 mg
06 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
07 (月)	目玉焼き きんぴらごぼう ポイルウインナー バナナ わかめ汁 ●米飯 ●ふりかけ	米	卵、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、脱脂粉乳、白みそ、◎いわし(煮干し)	バナナ、ごぼう、糸こんにゃく、たけのこ(ゆで)、にんじん、れんこん、カットわかめ、ごま	しょうゆ、酒、和風だしの素、たまごふりかけ	●スキムミルク ●ビスケット スキムミルク 米菓子	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.6 g カルシウム 292 mg
08 (火)	鮭のバターしょうゆ焼き なすとひき肉のみそ炒め みかん缶 はんぺん汁 ●米飯 ●キャベツの炒め煮	米、バター、油、砂糖	アイスクリーム、さけ、鶏ひき肉、白みそ、はんぺん、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎いわし(煮干し)	なす、みかん缶、にんじん、ピーマン、キャベツ	みりん、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク アイスクリーム	エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.7 g カルシウム 165 mg
09 (水)	カツカレー 福神漬け 野菜サラダ オレンジ 乳酸菌飲料 ●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、米、ごまドレッシング、油	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)	オレンジ、たまねぎ、レタス、にんじん、福神漬、きゅうり、コーン(冷凍)、かんてん(ゼリー状)	カレールー	●スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 665 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 26.3 g カルシウム 224 mg
10 (木)	冷やし中華 ポテトのカレー風味揚げ キウイフルーツ 麦茶 ●塩ゆで枝豆	じゃがいも、ゆで中華めん、片栗粉、油	牛乳、卵、ハム、かにかまぼこ	キウイフルーツ、きゅうり、えだまめ	冷やし中華のたれ、洋風だしの素、カレー粉、パセリ粉	●スキムミルク ●かっぱえびせん 牛乳 焼き菓子	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 201 mg
11 (金)	山の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
12 (土)	ナポリタン ナゲット バナナ 麦茶	スパゲティ、オリーブ油	チキンナゲット、ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム缶	ケチャップ	●スキムミルク 麦茶 ビスケット	エネルギー 442 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 18.0 g カルシウム 109 mg
13 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
14 (月)	肉団子 パスタサラダ バナナ たまごスープ ●米飯 ●ふりかけ	米、スナック菓子(ポテト系)、マカロニ・スパゲティ、ごまドレッシング	絹ごし豆腐、卵、ハム	ぶどう天然果汁、バナナ、ブロッコリー、きゅうり、すりごま、ごま	青じそドレッシング、中華だしの素、食塩、たまごふりかけ	●スキムミルク ●スナック ぶどうジュース スナック	エネルギー 544 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 91 mg
15 (火)	メンチカツ ほうれん草のツナ和え みかん缶 わかめ汁 ●米飯 ●煮豆	米、油	絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、白みそ、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	りんご天然果汁、みかん缶、ほうれん草、にんじん、カットわかめ	濃厚ソース、しょうゆ	●スキムミルク りんごジュース せんべい	エネルギー 489 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.7 g カルシウム 102 mg

※注) システムの都合上、今月の栄養価は、3歳未満児の園で提供する米飯と3歳以上児の家庭から持参する米飯の栄養価が重複して算出されています。

後日、分けて表示するように対応予定です。

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 (水)	赤魚の煮つけ もやしとちくわのごま炒め のりの佃煮 オレンジ	そうめん汁 ●米飯 ●おぼろ豆腐	米、干しそうめん、砂糖、天かす、油	ヨーグルト(加糖)、あかうお、ちくわ、絹ごし豆腐	オレンジ、にんじん、もやし、のり佃煮、しょうが、ごま、刻みのり、あおのり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酒、みりん、洋風だしの素	●スキムミルク ヨーグルト	エネルギー 484 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 5.9 g カルシウム 192 mg
17 (木)	厚焼き玉子 ウインナーソーテ 鮭フレーク キウイフルーツ	具だくさん豚汁 ●米飯 ●人参の甘煮	米、砂糖、バター	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、豚肉(ばら)、しろさけ(焼)、白みそ、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、ブロッコリー、ごぼう(ゆで)、系こんにゃく、ねぎ		●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 クッキー	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 27.9 g カルシウム 223 mg
18 (金)	スタミナ肉炒め もやしのナムル オレンジ たまねぎのみそ汁	●米飯 ●たまご豆腐	米、ごま油、油	牛乳、カルピス、豚肉(ロース)、白みそ、ハム、油揚げ、◎いわし(煮干し)、卵豆腐	キャベツ、オレンジ、もも缶(白桃)、たまねぎ、もやし、だいこん、みかん缶、にんじん、にら、パイン缶、ごま	焼き肉のたれ、食塩	●スキムミルク カルピスシャーベット	エネルギー 537 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.0 g カルシウム 225 mg
19 (土)	冷やしうどん キャベツの磯あえ バナナ 麦茶		干しうどん	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、しいたけ、ごま、あおのり	めんつゆ・ストレート、しょうゆ	●スキムミルク 麦茶 米菓子	エネルギー 310 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 7.2 g カルシウム 63 mg
20 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
21 (月)	鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 ごま入り納豆 バナナ	わかめ汁 ●米飯 ●ポークビッツ	米	さけ(塩)、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、挽きわり納豆、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、ウインナーソーセージ	バナナ、にんじん、切り干しだいこん、ごま、カットわかめ	しょうゆ、酒、和風だしの素	スキムミルク ●かっぱえびせん ミロ入りスキムミルク クッキー	エネルギー 615 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 13.2 g カルシウム 589 mg
22 (火)	酢豚風肉団子 チップサラダ ふりかけ みかん缶	中華風玉子スープ ●米飯 ●ヨーグルト	米、ごまドレッシング、スナック菓子(ポテト系)、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、みかん缶、にんじん、レタス、トマト、チンゲンサイ、しいたけ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、コーン(冷凍)	たまごふりかけ、中華だしの素、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	●スキムミルク 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 24.7 g カルシウム 194 mg
23 (水)	(誕生会ランチ) カレーピラフ ハンバーグ ブロッコリーサラダ	フルーツポンチ コンソメスープ	米、ごまドレッシング	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、カルピス	たまねぎ、バナナ、にんじん、もも缶(白桃)、みかん缶、ブロッコリー、きゅうり、えだまめ(冷凍)、コーン(冷凍)、粉かんでん、パセリ	オールスパイス・粉、濃厚ソース、ケチャップ、洋風だしの素、カレー粉、食塩、こしょう	●乳酸菌飲料 牛乳 ケーキ	エネルギー 776 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 33.5 g カルシウム 284 mg
24 (木)	チーズオムレツ 春雨サラダ グレープフルーツ オニオンスープ	●米飯 ●ミニトマト	米、マヨネーズ、はるさめ、オリーブ油、砂糖	卵、ベーコン、牛乳、とろけるチーズ、ハム	グレープフルーツ、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、マッシュルーム缶、ごま、ミニトマト	ケチャップ、食塩、洋風だしの素、パセリ粉、こしょう	●スキムミルク ●ビスケット プリン	エネルギー 633 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 34.6 g カルシウム 176 mg
25 (金)	鶏天 切り昆布炒め オレンジ 大根汁	●米飯 ●おぼろ豆腐	米、スナック菓子(ポテト系)、片栗粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、卵、白みそ、さつま揚げ、◎いわし(煮干し)、絹ごし豆腐	オレンジ、こんぶ(煮物用)、だいこん、トマト、なめこ、系こんにゃく、にんじん、しいたけ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酒、みりん	●スキムミルク 牛乳 スナック	エネルギー 549 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 16.3 g カルシウム 282 mg
26 (土)	ざる中華 かにしゅうまい バナナ 麦茶		生中華めん		バナナ、ねぎ、刻みのり	めんつゆ・ストレート、しょうゆ	●スキムミルク 麦茶 ウエハース	エネルギー 315 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 4.4 g カルシウム 36 mg
27 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
28 (月)	赤魚の塩焼き ひじきの炒め煮 チーズ納豆 オレンジ	なめこ汁 ●米飯 ●煮豆	米、砂糖	アイスクリーム、あこうだい、絹ごし豆腐、納豆、生クリーム、白みそ、油揚げ、スライスチーズ、ゆで大豆、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	オレンジ、バナナ、もも缶(白桃)、なめこ、パイン缶、にんじん、系こんにゃく、しいたけ、ひじき	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク ●せんべい トロピカルパフェ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 263 mg
29 (火)	マーボー豆腐 かむカムサラダ キウイフルーツ ワンタンスープ	●米飯 ●ミートボール	米、ワンタンの皮、ごま油、砂糖	乳酸菌飲料ジョア、絹ごし豆腐、豚ひき肉、さきいか	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、ねぎ、もやし、きゅうり、切り干しだいこん	しょうゆ、洋風だしの素、酒、食塩、辛し(練り)	●スキムミルク ジョア せんべい	エネルギー 383 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 7.8 g カルシウム 125 mg
30 (水)	夏野菜入りキーマカレー 福神漬け グリーンサラダ グレープフルーツ	乳酸菌飲料 ●米飯 ●ミニゼリー	米、ごまドレッシング	牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき肉	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、なす、トマト、レタス、ズッキーニ、福神漬、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、かんでん(ゼリー状)	カレールウ	●スキムミルク 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 636 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 25.2 g カルシウム 232 mg
31 (木)	鶏のから揚げ マカロニサラダ パインヨーグルト コンソメスープ	●米飯 ●ゆでブロッコリー	米、マヨネーズ、片栗粉、マカロニ、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ハム	パイン缶、キャベツ、トマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、にんにく、しょうが、パセリ、ブロッコリー	しょうゆ、みりん、洋風だしの素、食塩、こしょう	●スキムミルク ●かっぱえびせん 牛乳 せんべい	エネルギー 723 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 34.1 g カルシウム 216 mg

