

日付	10時おやつ	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 <small>(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)</small>			3時おやつ
				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	
01 土	麦茶	カレーライス ウインナーソーテ- みかん缶	469.4(376.5) 11.1(8.9) 16.4(13.2) 1.8(1.4)	米、じゃがいも	ウインナーソーセージ、豚小間肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい
03 月	麦茶	御飯 豚肉と野菜のカレー炒め もやしと水菜のツナ和え みそ汁(豆腐・なめこ) バナナ	532.9(418.1) 20.1(15.8) 13.7(10.7) 2.7(2.1)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、なめこ、みずな、ピーマン、糸みつば、ごま、◎いちごジャム	★ヨーグルト(いちごジャム) ぱりんこ
04 火	麦茶	御飯 カリカリチキン ブロックリーサラダ 野菜スープ フルーツミックス	531.1(425.9) 21.3(17.0) 11.7(9.4) 2.1(1.7)	米、コーンフレーク、和風ドレッシング、オリーブ油、エッグクア	◎牛乳、鶏むね肉	ブロックリー、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんにく	牛乳 ビスコ
05 水	麦茶	ハヤシライス キャベツとじゃこのサラダ オレンジ	590.3(473.2) 17.9(14.3) 21.2(17.0) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、◎小麦粉、◎砂糖、◎バター、油、ごま油	◎牛乳、豚小間肉、◎卵、脱脂粉乳、しらす干し、かつお節	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごまつな	牛乳 ★マドレーヌ
06 木	麦茶	御飯 鮭の塩こうじ焼き じゃがいものそぼろ煮 具だくさん汁 バナナ	536.8(430.4) 23.9(19.1) 11.3(9.0) 2.5(2.0)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉	バナナ、だいこん、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが	牛乳 ベジタブルおととつ
07 金	麦茶	ブルコギ丼 もやしサラダ きのこのスープ パイン缶	558.3(447.6) 17.1(13.7) 15.2(12.2) 2.1(1.7)	米、砂糖、ごま油	豚小間肉、木綿豆腐	◎ぶどう濃縮果汁、パイン缶、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、にら、しめじ、ごま、にんにく	ぶどうジュース ごませんべい
08 土	麦茶	カレーライス ウインナーソーテ- みかん缶	469.4(376.5) 11.1(8.9) 16.4(13.2) 1.8(1.4)	米、じゃがいも	ウインナーソーセージ、豚小間肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい
10 月	麦茶	御飯 豚肉のラタトゥイユソース ブロックリーとツナのサラダ キャベツとベーコンのスープ フルーツミックス	553.5(443.8) 18.8(15.1) 17.7(14.1) 1.0(0.8)	米、米粉、和風ドレッシング、オリーブ油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、ベーコン	キャベツ、ブロックリー、たまねぎ、もも缶(黄桃)、みかん缶、ホールトマト缶詰、パイン缶、にんじん、なす、ピーマン、にんにく	牛乳 ココナッツサブレ
11 火	麦茶	わかめ御飯 白身魚のごま照り焼き キャベツのおかか和え 田舎汁 オレンジ	511.9(410.5) 19.7(15.8) 14.8(11.8) 2.8(2.2)	米、◎ミニクリームパン、ごま油、砂糖	◎牛乳、さわか、鶏もも小間肉、油揚げ、かつお節	オレンジ、キャベツ、だいこん、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、ごま	牛乳 ミニクリームパン
12 水	麦茶	キーマカレー グリーンサラダ(アスパラ) 黄桃缶	540.1(433.1) 14.4(11.5) 17.6(14.1) 2.3(1.8)	米、イタリアンドレッシング	鶏ひき肉、豚ひき肉、脱脂粉乳	もも缶(黄桃)、たまねぎ、ブロックリー、にんじん、レタス、グリーンアスパラガス、きゅうり、トマト、コーン(冷凍)、しょうが、にんにく	麦茶 はかうけ
13 木	麦茶	御飯 ボークビーンズ きゅうりとささみのごまサラダ オニオンスープ グレープフルーツ	546.4(436.2) 18.9(15.1) 16.7(13.3) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、砂糖、油	◎牛乳、豚小間肉、ゆで大豆、ベーコン	たまねぎ、グレープフルーツ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン(冷凍)、すりごま、にんにく	牛乳 星たべよ
14 金	麦茶	御飯 鶏肉の揚げ照り煮 しらたきサラダ わかめスープ カクテルゼリー	506.5(406.2) 18.5(14.8) 13.0(10.4) 1.8(1.4)	米、片栗粉、油、三温糖、ごま油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	◎バナナ、しらたき、もやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、ごま	牛乳 バナナ
15 土	麦茶	カレーライス ウインナーソーテ- みかん缶	469.4(376.5) 11.1(8.9) 16.4(13.2) 1.8(1.4)	米、じゃがいも	ウインナーソーセージ、豚小間肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい
17 月	麦茶	マーボー丼 ナムル 春雨スープ フルーツミックス	581.9(466.5) 17.7(14.1) 18.1(14.5) 1.9(1.5)	米、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	◎牛乳、冷凍豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	もやし、にんじん、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイン缶、ごまつな、ねぎ、にら、干ししいたけ、ごま、にんにく、しょうが	牛乳 ハッピーターン
18 火	麦茶	御飯 白身魚のピザソース焼き スパゲティ-サラダ コンソメスープ オレンジ	522.7(419.1) 23.2(18.6) 12.1(9.7) 1.8(1.5)	米、◎マカロニ、サラダ用スパゲティ、◎砂糖、エッグクア、オリーブ油	ひらめ、◎きな粉、ベーコン、ハム、とろけるチーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)	麦茶 ★マカロニきなこ
19 水	麦茶	きのこカレー 野菜のマリネ バナナ	575.3(456.0) 15.7(12.5) 18.0(14.4) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、油、砂糖	◎牛乳、鶏もも小間肉、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、トマト、ブロックリー、きゅうり、にんじん、しめじ、エリンギ	牛乳 小魚せんべい
20 木	麦茶	御飯 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え そうめん汁 パイン缶	529.8(424.8) 17.8(14.2) 16.7(13.3) 2.6(2.1)	米、砂糖、干しそうめん	さば、鶏もも小間肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	パイン缶、ほうれん草、にんじん、ねぎ、すりごま、しょうが	麦茶 とんがりコーン
21 金	麦茶	お 弁 当 の 日 					★あじさいゼリー 揚げせんべい
22 土	麦茶	カレーライス ウインナーソーテ- みかん缶	469.4(376.5) 11.1(8.9) 16.4(13.2) 1.8(1.4)	米、じゃがいも	ウインナーソーセージ、豚小間肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい
24 月	麦茶	御飯 鶏肉の照り焼き キャベツとじゃこのりごま和え 五目汁 黄桃缶	530.6(425.5) 24.7(19.7) 14.0(11.2) 2.0(1.6)	米、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、しらす干し	もも缶(黄桃)、キャベツ、◎バナナ、にんじん、だいこん、ねぎ、焼きのり、ごま	★バナナヨーグルト 味しらべ
25 火	麦茶	御飯 鱈フライ 鶏ササミと大根のサラダ みそ汁(えのき・にら) バナナ	530.5(425.4) 18.4(14.7) 12.9(10.4) 3.1(2.4)	米、ごまドレッシング、油、パン粉、小麦粉	あじ、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、きゅうり、えのきたけ、トウモロコシ	アップルジュース ぼたぼた焼き
26 水	麦茶	夏野菜カレー フレンチサラダ メロン入りフルーツミックス	545.0(437.0) 15.8(12.7) 16.0(12.8) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、フレンチドレッシング	◎牛乳、鶏小間肉、脱脂粉乳	たまねぎ、みかん缶、パイン缶、にんじん、メロン(緑肉)、きゅうり、レタス、かぼちゃ、ピーマン、なす、コーン缶	牛乳 歌舞伎揚げ
27 木	麦茶	御飯 ボークステーキ ブロックリーとコーンのサラダ キャベツとベーコンのスープ バナナ	565.9(519.7) 19.1(18.5) 18.8(18.8) 1.3(1.2)	米、米粉、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン	バナナ、キャベツ、ブロックリー、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	牛乳 薄焼きせんべい
28 金 誕生会	麦茶	ピピンパ いかのしょうが焼き 中華スープ(きくらげ) アセロラゼリー	602.1(482.7) 27.6(22.1) 19.2(15.3) 2.2(1.8)	米、◎北海道チーズ蒸しケーキ、砂糖、ごま油	◎牛乳、いか、木綿豆腐、豚ひき肉、卵	もやし、にんじん、ごまつな、ねぎ、にら、黒きくらげ、しょうが、きざみのり	牛乳 北海道チーズ蒸しケーキ
29 土	麦茶	カレーライス ウインナーソーテ- みかん缶	469.4(376.5) 11.1(8.9) 16.4(13.2) 1.8(1.4)	米、じゃがいも	ウインナーソーセージ、豚小間肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい

※物資の都合により献立を変更する場合があります。

★手作りおやつ