

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・おやつ)				ごごおやつ	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 (すい)	ごはん とうふとツナのおとしやき もやしのすのもの やさしいりかきたまごスープ	きんめまい、さとう、あぶら、かたくりこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、もめんどうふ、ツナ、たまご	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、すりごま	す、コンソメ、さけ、しょうゆ、しお	やさしいジュース ちんすこう	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 24.6 g カルシウム 303 mg
02 (もく)	ごはん さばのみそに ほうれんそうのおかかあえ けんちんじる	きんめまい、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さば、ぶたこまにく、みそ、かつおぶし	ほうれんそう、にんじん、ごぼう、しいたけ、はねぎ、しょうが、バナナ	だしじる、しょうゆ、みりん	ぎゅうにゅう バナナ しらすかるせん	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 23.2 g カルシウム 227 mg
03 (きん)	タコライス ポテト はるさめとたまごのスープ カルシウムりんごゼリー	きんめまい、ポテト、ホットケーキ、はるさめ、さとう、バター、かたくりこ、あぶら	ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、たまご	キャベツ、たまねぎ、あかピーマン、ピーマン、いちご、ジャム、にんじん、にら	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、さけ、コンソメ、カレーこ、しお	むぎちや ジャムケーキ	エネルギー 432 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 289 mg
06 (げつ)	ごはん とりにくのチーズやき さくさくれんこんサラダ かぶのスープ	きんめまい、マヨネーズ、あぶら、さとう	コアコアプラス、とりチーズ、ウイニー	かぶ、れんこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、す、さけ、コンソメ、しお	むぎちや コアコアプラス せんべい	エネルギー 623 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 21.2 g カルシウム 218 mg
07 (か)	ごはん とうふのカレーあんかけ きゅうりのあまずあえ バナナ	きんめまい、じゃがいも、さとう、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう、もめんどうふ、ぶたこまにく	バナナ、きゅうり、たまねぎ、みかんかん、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ	しょうゆ、カレー、ルウ、す、コンソメ	ぎゅうにゅう かにパン	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 276 mg
08 (すい)	ごはん ジャーマンオムレツ やさしいのカレーマリネ なめこスープ	きんめまい、じゃがいも、さとう、バター	ぎゅうにゅう、たまご、ゆでとりさきみ、ウイニー	キャベツ、なめこ、たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、あかピーマン、しろねぎ	ケチャップ、す、しょうゆ、カレー、ルウ、ちゅうかだし、しお、こしょう	むぎちや プリン クラッカー	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 10.5 g カルシウム 182 mg
09 (もく)	ごもくうどん しゅうまい キウイフルーツ	ゆでうどん、きんめまい	しゅうまい、とりこまにく	キウイフルーツ、しろねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、ごま、ほししいたけ	だしじる、しょうゆ、みりん、さけ	おちや おにぎり(ゆかり)	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 10.8 g カルシウム 65 mg
10 (きん)	ごはん あつあげのミートソースに キャベツのゴマリサラダ えのきともやしのスープ	きんめまい、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたひきにく、チーズ、ぶたこまにく、ゆでとりさきみ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、えのきたけ、はねぎ、ごま	ケチャップ、す、しょうゆ、コンソメ、しお、パセリ	ぎゅうにゅう チーズ ビスケット	エネルギー 619 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 27.2 g カルシウム 551 mg
13 (げつ)	ごはん にらたま はるさめとわかめのサラダ はくさいスープ	きんめまい、もちごめ、はるさめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら	たまご、ぶたひきにく、ウイニー	はくさい、きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、コーン、ほしわかめ	しょうゆ、す、コンソメ、ちゅうかだし、しお、こしょう	むぎちや あまからおやき	エネルギー 408 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 11.0 g カルシウム 75 mg
14 (か)	ごはん さきみフライ やさしいサラダ とうふのすましじる	きんめまい、あぶら、じょうしんこ、さとう、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりさきみ、もめんどうふ、とうにゅう、かにかまぼこ、おから	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、ほしぶどう、はねぎ	だしじる、す、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、しお	ぎゅうにゅう キャロットケーキ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.6 g カルシウム 274 mg
15 (すい)	スパゲティナポリタン キャベツのスープ フルーツヨーグルト	スパゲティ、きんめまい、さとう、バター	ウイニー、プレーンヨーグルト、こなチーズ、かつおぶし	たまねぎ、みかんかん、バナナ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、ピーマン、えのきたけ、しおこんぶ、はねぎ	ケチャップ、コンソメ、しお	おちや おにぎり(しおこんぶ・かつおぶし)	エネルギー 434 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 6.7 g カルシウム 166 mg
16 (もく)	ごはん さけのしおやき ほうれんそうのツナマヨあえ かぶのみそじる	きんめまい、こむぎこ、さとう、マヨネーズ、マーガリン	ぎゅうにゅう、さけ、ツナ、みそ、あぶらあげ	ほうれんそう、かぶ、もやし、にんじん、はねぎ、くろごま	だしじる、しょうゆ、しお	ぎゅうにゅう ごまポッキー	エネルギー 472 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.8 g カルシウム 274 mg
17 (きん)	ごはん ひじきいりハンバーグ ブロッコリーのごまサラダ オニオンスープ	きんめまい、マヨネーズ、パンこ、さとう、かたくりこ	アシドミルク、ぶたひきにく、とりひきにく、とりこまにく	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、ひじき、すりごま、パセリ	しょうゆ、みりん、コンソメ、しお	のむヨーグルト ビスケット	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.4 g カルシウム 312 mg
20 (げつ)	ごはん ハヤシシチュー キャベツのあまずあえ ソフトクリームヨーグルト	きんめまい、じゃがいも、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ソフトクリームヨーグルト、ぶたこまにく、なまクリーム	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、みかんかん、にんじん、マッシュルーム	ハヤシルウ、す	ぎゅうにゅう バナナ せんべい	エネルギー 604 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 340 mg
21 (か)	ごはん とりにくのてりやき あおなのしらすあえ すましじる	きんめまい、じょうしんこ、さとう、あぶら、やきふ	ぎゅうにゅう、とりももにく、もめんどうふ、とうにゅう	ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、しめじ、えのきたけ、ねりごま、はねぎ、すりごま	だしじる、しょうゆ、さけ、みりん、しお	ぎゅうにゅう かぼちゃドーナツ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 31.6 g カルシウム 468 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・おやつ)				ごごおやつ	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		
22 (すい)	ごはん さかなのフリッター ひじきのごまネーズ とうにゅうコーンスープ	きんめまい、じゃがいも、こむぎこ、マヨネーズ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、たら、とうにゅう、たまご	キャベツ、クリームコーン、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、コーン、すりごま、ひじき	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー カルシウムせんべい	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.6 g カルシウム 526 mg
23 (もく)	ごはん にくじゃが ブロッコリーのおかかあえ たけのこのみそしる	じゃがいも、きんめまい、しょうパン、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたごまにく、とろけるチーズ、みそ、かつおぶし、ウイニー	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ゆでたけのこ、ピーマン、しろねぎ、さやいんげん、わかめ	だしじる、ケチャップ、しょうゆ、みりん	ぎゅうにゅう ピザトースト	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 300 mg
24 (きん)	ごはん オレンジチキン かぼちゃのミルクに ミネストローネ	きんめまい、さとう、マカロニ、こむぎこ、バター、ぶどうパン	ジョアブレーン、とりももにく、ぎゅうにゅう、ウイニー	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマトかん、にんじん、オレンジジュース、さやいんげん、にんにく	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	ジョア レーズンパン	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 765 mg
27 (げつ)	ごはん チンジャオオロス きゅうりのじゃこあえ わかめスープ	きんめまい、ホットケーキこ、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたごまにく、もめんどうふ、ちりめんじゃこ	きゅうり、ピーマン、ゆでたけのこ、たまねぎ、にんじん、ほしごぼう、わかめ、しょうが	しょうゆ、す、オイスターソース、しお、コンソメ	ぎゅうにゅう ココアむしパン	エネルギー 489 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 298 mg
28 (か)	☆しぞへかきゅうしよくのひ☆ たけのこごはん さかなのソースやき そらまめのホクホクサラダ ほうれんそうとしいたけのすましじる	きんめまい、じゃがいも、マヨネーズ、こむぎこ、さとう、あぶら	まぐろ、ぎゅうにゅう、なまクリーム、ゆでとりさきみ、ちくわ、あぶらあげ、ゼラチン	ゆでたけのこ、にんじん、ほうれんそう、そらまめ、しいたけ、コーン、いちごジャム、レモンかじゅう	だしじる、しょうゆ、ウスターソース、さけ、しお	おちゃ いちごのバナナコッタ ぱりんこ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.5 g カルシウム 81 mg
30 (もく)	ごはん ぶたにくのトマトに ツナときゅうりのすのもの バナナ	じゃがいも、きんめまい、こめこ、さとう、こむぎこ、オリーブオイル、あぶら	ぶたごまにく、きぬごしどうふ、ツナ、こなチーズ、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ホールトマトかん、にんじん、マッシュルーム、ほしわかめ、ごま	ケチャップ、す、さけ、コンソメ、しょうゆ、しお、パセリこ、こしょう	むぎちや とうふとこめこのボンデケーキ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 141 mg

～ご入園・ご進級おめでとうございます～

保育園の給食は、子ども達の健やかな成長の為、栄養バランスを考慮し、旬の食材や行事食を取り入れながら、衛生的に調理しています。

みんなが楽しく食事の時間を過ごすことができるよう今年度も努めていきたいと思ひます。

宜しくお願ひ致します。

