

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	水	ごはん 揚げ鶏の南蛮漬け キャベツと トマトの和え物 味噌汁 果物	米 鶏肉、片栗粉、油、ピーマン、にんじん、たまねぎ しょうゆ、酢、三温糖、かつお・昆布だし汁 キャベツ、コーン缶、トマト、しょうゆ、三温糖 煮干だし汁、みそ、さつまいも、カットわかめ、ねぎ	牛乳 蒸しパン 小麦粉、三温糖 牛乳、チーズ ベーキングパウダー	エネルギー 559 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.8 g
2	16 30 木	コッペパン なすミート ゆでブロッコリー スープ 果物	コッペパン オリーブ油、豚肉、にんじん、たまねぎ、なす ケチャップ、みりん、ソース、食塩、片栗粉 ブロッコリー、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、もやし こまつな	調製豆乳 フライドポテト じゃがいも、片栗粉 小麦粉、油、食塩 あおのり	エネルギー 436 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.9 g
3	17 金	豆腐の五目うま煮丼 かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 果物	米、豆腐、豚肉、油、にんじん、もやし、ねぎ チンゲンサイ、しょうが、かつおだし汁、三温糖 食塩、しょうゆ、片栗粉、ごま油 かぼちゃ、小豆、三温糖、食塩 煮干だし汁、みそ、たまねぎ、ズッキーニ	牛乳 マカロニきなこと マカロニ、バター きな粉、上白糖、食塩	エネルギー 544 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.2 g
4	18 土	チャーハン 鶏肉の煮物 スープ 果物	米、焼豚、ねぎ、コーン缶、油、酒、しょうゆ、食塩 鶏肉、にんじん、三温糖、しょうゆ、いんげん かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、なす ほうれんそう	調製豆乳 クラッカー せんべい	エネルギー 469 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.5 g
6	20 月	ごはん かじきの おろしソースかけ ゆかりあえ 豚汁 果物	米 かじき、しょうゆ、酒、片栗粉、油、だいこん しょうゆ、みりん きゅうり、もやし、にんじん、しそふりかけ 煮干だし汁、みそ、酒、豚肉、豆腐、こまつな だいこん、ごぼう	牛乳 チーズ焼き ぎょうざの皮、チーズ 三温糖	エネルギー 475 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.1 g
7	21 火	味噌クリーム スパゲティ さつまいもの マヨドレ炒め スープ 果物	スパゲティ、油、にんにく、豚肉、たまねぎ キャベツ、しょうゆ、酒、食塩、豆乳、ほうれんそう さつまいも、コーン缶、マヨドレ、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぶ、にんじん	調整豆乳 五目おにぎり 米、鶏肉、ごぼう にんじん、ひじき いんげん、しょうゆ みりん、食塩	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.4 g
8	22 水	カレーライス しょうゆフレンチ スープ 果物	米、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油 しょうが、にんにく、ケチャップ、ソース、食塩 しょうゆ、油、小麦粉、カレー粉、りんご ツナ缶、きゅうり、だいこん、しょうゆ、酢、油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カットわかめ コーン缶、ねぎ	牛乳 ミックスベリーサンド コッペパン いちごジャム ブルーベリージャム	エネルギー 565 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.5 g



## 朝ごはん食べていますか？



朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。  
活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。  
また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。  
園生活を元気に過ごせるよう、朝ごはんをしっかりと食べましょう！



日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
9	23	木 ぶどうパン 鶏肉のマリネ こぶき芋 スープ 果物	ぶどうパン 鶏肉、酒、食塩、小麦粉、片栗粉、油、たまねぎ にんじん、酢、三温糖、オリーブ油 じゃがいも、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、キャベツ ほうれんそう	調製豆乳 味噌煮込みうどん うどん、豚肉、はくさい ねぎ、にんじん、みりん みそ、かつお・昆布だし汁	エネルギー 478 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.7 g
10		金 ごはん ブルコギ 切干し大根酢の物 豆腐のスープ 果物	米 豚肉、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、りんご にんにく、ごま油、ごま、しょうゆ、三温糖、片栗粉 切り干しだいこん、カットわかめ、食塩、三温糖、酢 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、豆腐 たまねぎ、万能ねぎ	牛乳 ドーナツ ベーキングパウダー 豆腐、小麦粉、三温糖 粉糖、油	エネルギー 494 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.6 g
11	25	土 照り焼きチキン丼 ツナとかぼちゃの煮物 味噌汁 果物	米、鶏肉、油、みりん、しょうゆ、片栗粉、キャベツ マヨドレ かぼちゃ、ツナ缶、三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、みそ、焼ひ、にんじん、いんげん	調整豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 540 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.5 g
13	27	月 ごはん 豚肉のゴマ味噌煮 野菜炒め スープ 果物	米 豚肉、にんじん、たまねぎ、みそ、みりん、ごま もやし、にんじん、にら、ツナ缶、油、しょうゆ 三温糖、かつお節 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、だいこん れんこん、万能ねぎ	麦茶 チキンナゲット 豆腐、鶏肉、片栗粉 マヨドレ、食塩、油 酒、コーンフレーク	エネルギー 439 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.1 g
14	28	火 イタリアン おくらと ひじきのサラダ スープ 果物	中華めん、キャベツ、もやし、ソース、しょうゆ 油、豚肉、たまねぎ、みりん、食塩、ケチャップ ソース、トマトピューレ、三温糖、コーン缶 オクラ、きゅうり、ひじき、しょうゆ、酢、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、にんじん じゃがいも	調整豆乳 おかかおにぎり 米、しょうゆ、みりん かつお節、ごま	エネルギー 502 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.7 g
15	29	水 ごはん 鮭の磯辺焼き 小松菜のおひたし 味噌汁 果物	米 鮭、しょうゆ、みりん、油、あおのり こまつな、キャベツ、にんじん、しょうゆ、かつお節 煮干だし汁、みそ、なす、たまねぎ、カットわかめ	牛乳 ピザトースト 食パン、ツナ缶 チーズ、ケチャップ たまねぎ、ピーマン	エネルギー 491 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 13.8 g
24	誕生	金会 しそわかめおにぎり メンチカツ 春雨サラダ 清汁 果物	米、炊き込みわかめ、しそふりかけ 豚肉、キャベツ、パン粉、豆乳、食塩、小麦粉 油、ソース はるさめ、にんじん、きゅうり、鶏肉、しょうゆ 酢、三温糖、ごま油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、みつば 豆腐、たまねぎ	ぶどうジュース メロンのケーキ 小麦粉、コーンスターチ ベーキングパウダー 粉糖、油、豆乳、メロン 三温糖、ゼラチン	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.8 g



※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。

※マヨドレは乳・卵無しのもを使用しています。

※パン類は卵無しのもを提供しています。乳は含みます。

※ハム・ベーコン・ウインナーは乳・卵無しのもを使用しています。

