

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 一 月	すきやき丼 蓮根煮 みそ汁 いちご	米、しらたき、上新粉、はちみつ、グラニュー糖、なたね油、三温糖、油、焼酎	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ	はくさい、いちご、れんこん、ねぎ、にんじん、にんじん、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.3 g カルシウム 232 mg
02 一 月	麦ごはん 煮魚 しらすと野菜のおひたし ミニトマト	米、小麦粉、三温糖、押麦	牛乳、さわら、卵、無塩バター、しらす干し	こまつな、ミニトマト、もやし、ねぎ、はくさい、もすく、コーン缶、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.1 g カルシウム 239 mg
03 一 月	ごはん ポークカレー ひじきとササミのサラダ チーズ	米、じゃがいも、三温糖、はちみつ、マヨドレ、なたね油、こま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、鶏ささみ、カルシウム&鉄ウェハース、こま	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、にんじん、コーン缶、ひじき、レモン果汁	サンワールド カレー粉、酢、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉	くだもの 番茶 バナナヨーグルト ウェハース	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 482 mg
04 一 月	ライスミルクロール 鶏肉のBBQ焼き 茹でアスパラ さつま芋の甘煮	さつまいも、米、強力粉、マヨドレ、砂糖、三温糖、ショートニング、スーパーシロップ、ライスドリンク、こま油、BBQ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、味付き小魚カップリング	グリーンアスパラガス、はくさい、たけのこ、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、にんじん、しいたけ、レモン果汁、にんにく、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	しょうゆ、ケチャップ、酵母(生)、ワイン(白)、食塩、オysterソース、ウスターソース	くだもの 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 262 mg
05 一 月	黒糖ロール 豆腐ハンバーグ かぼちゃのグラッセ 茹でブロッコリー	黒糖ロール、じゃがいも、片栗粉、米粉、パン粉、三温糖、マヨドレ、こま油、なたね油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、干しえび	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、かぶ、キャベツ、切り干しだいこん、セロリ、にんじん、万能ねぎ	ケチャップ、中濃ソース、ワイン(赤)、みりん、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ、しょうゆ(うすくち)、ナツメグ	ショア 牛乳 大根餅	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.7 g カルシウム 259 mg
06 一 月	麦ごはん 焼魚 だいこんとツナのおえ物 筍の土佐煮	さつまいも、米、小麦粉、さといも、押麦、マヨドレ、砂糖、なたね油、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、豆みそ、かつお節	たけのこ、だいこん、きゅうり、はくさい、ねぎ、コーン缶、ごぼう、にんじん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 いもまんじゅう	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.1 g カルシウム 198 mg
08 一 月	ひじき納豆ごはん 切り干し大根の煮物 鮭の粕汁 バナナ	米、小麦粉、さといも、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、さけ(塩)、おから、油揚げ(油抜き)、卵、豆みそ、しらす干し、無塩バター、かつお節	バナナ、にんじん、だいこん、ねぎ、りんご、切り干しだいこん、ごぼう、干しぶどう、ひじき、焼きのり、干しいたけ	しょうゆ、酒かす(清酒)、本みりん、食塩、シナモン	牛乳 プルーン 牛乳 卵の花ケーキ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.2 g カルシウム 240 mg
09 一 月	麦ごはん 小判焼き ほうれん草の磯和え 南瓜煮	米、小麦粉、押麦、片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、豆みそ、干しえび、かつお節	かぼちゃ、ほうれん草、ねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン缶、えのきたけ、焼きのり、しそ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おたふくソース、酒、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 お好み焼き 	エネルギー 428 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.3 g カルシウム 225 mg
10 一 月	麦ごはん ささみのカレー揚げ キャベツの甘酢和え 煮豆	米、パン・食パン、三温糖、小麦粉・薄力粉、押麦、なたね油、マヨドレ	牛乳、鶏ささみ、ツナ油漬缶、いんげんまめ(乾)	キャベツ、きゅうり、たけのこ、ねぎ、わかめ(生)、コーン缶、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、無添加コンソメ、食塩、カレー粉	ヨーグルト 牛乳 ツナサンド	エネルギー 485 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 13.7 g カルシウム 182 mg
11 一 月	ピースごはん さばの塩焼き きんぴら ミニトマト	米、小麦粉・薄力粉、三温糖、油、こま油	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ、こま、きな粉	ミニトマト、ごぼう、れんこん、だいこん、グリーンピース、にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 ごまときなこのクラッカー	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.8 g カルシウム 223 mg
12 一 月	食パン 鶏肉の照り焼き 炒めキャベツ じゃがいもとブロッコリーのサラダ	パン・食パン、じゃがいも、米、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、味付き小魚カップリング、ベーコン、豆みそ、こま	キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、コーン缶、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	本みりん、しょうゆ、酢、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 五平餅	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 269 mg
13 一 月	焼きそば 青のりポテト ガーリックスープ	焼きそばめん、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、干しぶどう、にんにく、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 488 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 11.7 g カルシウム 205 mg
15 一 月	雌株納豆ごはん 菜の花と野菜の胡麻和え 三平汁 ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉・薄力粉、三温糖、なたね油	牛乳、牧場の朝、納豆、さけ、絹ごし豆腐、すりこま、しらす干し、かつお節	バナナ、たまねぎ、なばな、ねぎ、もやし、だいこん、コーン缶、わかめ、にんじん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ほんだし	牛乳 クッキー 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.0 g カルシウム 346 mg
16 一 月	麦ごはん ししゃもの磯部揚げ ひじき煮 茹でアスパラ	じゃがいも、米、片栗粉、押麦、小麦粉、油、マヨドレ、三温糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、ししゃも、米みそ、カルシウム&鉄ウェハース、大豆(ゆで)、油揚げ(油抜き)	グリーンアスパラガス、なめこ、ごぼう、にんじん、ひじき、干しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	くだもの 牛乳 じゃがもち ウェハース	エネルギー 438 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 474 mg
17 一 月	黒糖ロール 和風ローストチキン 青梗菜とキノコのソテー ミニトマト	黒糖ロール、米、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、さけ(塩)、ハム、こま	チンゲンサイ、ミニトマト、もすく、えのきたけ、にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、まいだけ、ゆず果汁	本みりん、しょうゆ、食塩	ヤクルト 牛乳 さけ菜飯 	エネルギー 425 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.1 g カルシウム 194 mg



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		
18 木	麻婆丼 ほうれん草ともやしナムル ガーリックスープ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豆乳、ベーコン、ごま、みそ	たまねぎ、ほうれん草、もやし、ねぎ、コーン缶、にんじん、しいたけ、だけのご、グリーンピース(冷凍)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 豆腐カップケーキ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.6 g カルシウム 232 mg
19 金	麦ごはん 味噌豚 野菜の彩和え 南瓜煮	米、米粉、三温糖、押麦、コーンスターチ、ごま油、焼酎	牛乳、豚肉(ロース)、豆みそ、かつお節	かぼちゃ、ごまつな、バナナ、しめじ、もやし、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし	ヨーグルト 牛乳 チョコバナナまんじゅう	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.4 g カルシウム 218 mg
20 土	食パン ポークシチュー ツナとコーンのサラダ 味付小魚カップリング	パン・食パン、じゃがいも、米粉、メープルシロップ、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、豆乳、味付き小魚カップリング	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、だいこん、コーン缶、きゅうり	ハヤシルウ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩	くだもの 牛乳 南瓜マフィン	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.2 g カルシウム 269 mg
22 月	ごはん チキンカレー 春雨サラダ 野菜ジュース	米、じゃがいも、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、こしあん(生)、カルシウム&鉄ウェハース、ハム、ごま	野菜ジュース、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にんじん、もやし、粉かんでん	サンワールド カレー粉、食酢(米酢)、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 水ようかん ウェハース	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 17.1 g カルシウム 406 mg
23 火	ゆかりごはん ぶりの照り焼き 卵の花煮 グリルキャベツ	米、パン・食パン、グラニュー糖、三温糖、なたね油	牛乳、ぶり、おから、豆みそ、すりごま、無塩バター、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、わかめ(生)、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩	くだもの 牛乳 セサミトースト	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 235 mg
24 水	豚丼 菜の花と野菜のお浸し さつまい いちご	米、さつまいも、しらたき、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、鶏むね肉、豆みそ、油揚げ	たまねぎ、いちご、なばな、えのきたけ、にんじん、だいこん、コーン缶、ねぎ、もやし、ごぼう、しいたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん、ほんだし	ヨーグルト 牛乳 コーンフレーク チーズ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.1 g カルシウム 297 mg
25 木	うさぎちゃんランチ バイクドポテト もやしのサラダ 旬の野菜スープ	じゃがいも、米、干しとうめん、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、ウインナー、鶏ささ身、ハム、ごま	みかん濃縮果汁、もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん、しいたけ、グリーンアスパラガス、ねぎ、アガー、コーン缶、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、無添加コンソメ、しょうゆ(うすくち)	ショア 牛乳 にゅうめん	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.5 g カルシウム 186 mg
26 金	ライスミルクロール 鶏肉の唐揚げ風 スティック野菜 キャロットラペ	強力粉、マカロニ、小麦粉、砂糖、粉糖、ショートニング、マヨドレ、ライスドリンク、ごま油、BBJ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、きな粉	だいこん、にんじん、グリーンアスパラガス、きゅうり、ねぎ、はくさい、しいたけ、りんご、にら、しょうが	酢、しょうゆ、酵母(生)、食塩	くだもの 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 181 mg
27 土	麦ごはん 豚肉の香味焼き グリル野菜 南瓜煮	米、さといも、押麦、グラニュー糖、焼酎、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、無塩バター	かぼちゃ、キャベツ、ねぎ、にんじん、だいこん、にんじん、ごぼう、にんにく	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 おふラスク	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 19.1 g カルシウム 182 mg

2018年度の
食育の様子



りんごの
すりおろし体験



だし取り体験



空豆のさやとり

今年はどうな体験が
待っているかな？
お楽しみに!(^^)



ミニトマトのへたとり

- 都合により献立変更になる場合があります。(掲示板をご覧ください。)
- 今月の乳児クラスの朝おやつに「バナナ・りんご・オレンジ・いちご」の使用を予定しています。
- 4日、5日のぎんがクラス、ひかりクラスの食事は園からのお弁当持参で園外での食事予定のため、汁物の代わりに野菜ジュースを提供します。

