

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		
07 火	麻婆丼 — ほうれん草ともやしナムル 白菜スープ	米、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、ごま、みみそ	ねぎ、ほうれん草、もやし、パナナ、はくさい、にんじん、だけのこ、しいたけ、チンゲンサイ、コーン缶、にら、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩	牛乳 プルーン 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.4 g カルシウム 239 mg
08 水	ごはん — ひじき納豆 肉じゃが — みそ汁	じゃがいも、米、砂糖、油	牛乳、牧場の朝、納豆、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、みみそ、しらす干し、油揚げ、かつお節	たまねぎ、にんじん、なめこ、いちごジャム、ブルーベリージャム、ねぎ、いんげん、ひじき、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	くだもの 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.1 g カルシウム 293 mg
09 木	麦ごはん — ししゃもの甘辛焼き ミニトマト — わかたけ煮	じゃがいも、米、押麦、三温糖、焼心	牛乳、ししゃも、無塩バター、ごま、かつお節	だけのこ(ゆで)、はくさい、ミニトマト、しめじ、えのきたけ、わかめ(生)、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、食塩	くだもの 牛乳 じゃがバターチーズ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.5 g カルシウム 412 mg
10 金	ライスミルクロール — 鯉のぼりハンバーグ ほうれん草の海苔酢ええ — スティック野菜	強力粉、じゃがいも、小麦粉、パン粉、砂糖、片栗粉、ショートニング、ライスドリンク、なたね油、BBJ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、豆乳、卵、ベーコン、干しえび、かつお節	野菜ソース、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ほうれん草、キャベツ、にんじん、黄ピーマン、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、にんにく、焼きのり	ケチャップ、おたふくソース、食酢(米酢)、しょうゆ、酵母(生)、食塩、無添加コンソメ、ナツメグ	ヨーグルト 牛乳 お好み焼き	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.9 g カルシウム 238 mg
11 土	麦ごはん — ウィンナーソーテー バイクドポテト — もやしのサラダ	じゃがいも、米、食パン、押麦、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、ウィンナー、つぶしあん(砂糖添加)、ベーコン、ハム、ごま	きゃべつ、もやし、かぶ、きゅうり、にんじん、コーン缶、にんにく、あおのり、わかめ	しょうゆ、食酢(米酢)、ケチャップ、鶏ガラスープ、食塩	くだもの 牛乳 小倉トースト	エネルギー 518 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 19.2 g カルシウム 178 mg
13 月	ごはん — ポークカレー ひじきとササミのサラダ — 味付小魚カップリング	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨドし、なたね油、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、鶏ささみ、きな粉、味付き小魚カップリング、ごま	たまねぎ、キャベツ(ゆで)、にんじん、にんじん(ゆで)、コーン缶、ひじき	サンワルド カレー粉、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉	牛乳 ビスケット 牛乳 きなこ蒸しパン	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.9 g カルシウム 297 mg
14 火	麦ごはん — 鶏肉の照り焼き 蒸しキャベツ — 切り干し大根の煮物	米、メープルシロップ、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油、ショートニング(製菓)	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、おから、油揚げ	キャベツ、はくさい、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、干しぶどう、しょうが、にんにく、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 おからケーキ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 219 mg
15 水	ミートソースパスタ — じゃがいもとブロッコリーのサラダ 野菜スープ	スパゲティ、じゃがいも、なたね油	牛乳、豚ひき肉、カルシウム&鉄ウェハース、ベーコン	たまねぎ、ホールトマト缶、ブロッコリー、にんじん、そらまめ、かぶ、キャベツ、ピーマン、セロリ、にんじん、にんにく	ケチャップ、酢、中濃ソース、無添加コンソメ、食塩、しょうゆ(うすくち)	牛乳 空豆 ウェハース	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.0 g カルシウム 399 mg
16 木	麦ごはん — 煮魚 しらすと野菜のおひたし — 蒸し南瓜	米、三温糖、押麦、片栗粉、強力粉、なたね油、粉糖	牛乳、さわか、凍り豆腐、みみそ、豆乳、きな粉、しらす干し	かほちゃ、ごまつな、はくさい、もずく、もやし、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 高野豆腐のコロコロ揚げ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 271 mg
17 金	トースト — ポークビーンズ ツナサラダ — チーズ	食パン、片栗粉、米粉、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、いんげんまめ(乾)、干しえび、生クリーム	たまねぎ、ホールトマト缶、キャベツ、だいこん、きゅうり、切り干しだいこん、もやし、にんじん、万能ねぎ	サンワルド ホワイトトルワ、ケチャップ、本みりん、中濃ソース、食酢(米酢)、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	ヨーグルト 牛乳 大根餅	エネルギー 495 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 335 mg
18 土	麦ごはん — 焼魚 ポテト煮 — アスパラのおかか和え	じゃがいも、米、しゅうまいの皮、押麦、はちみつ、さといも、なたね油、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、豆みそ、かつお節	パイン缶、グリーンアスパラガス、はくさい、にんじん、ねぎ、だいこん、コーン缶、ごぼう	しょうゆ、ほんだし、食塩	くだもの 牛乳 パインの包み焼き	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.0 g カルシウム 200 mg
20 月	五目納豆ごはん — きのこわかめの煮浸し ちゃんこ汁 — ヨーグルト	じゃがいも、米、油、しらたき、なたね油	牛乳、牧場の朝、納豆、鶏むね肉、木綿豆腐、しらす干し、かつお節	えのきたけ、しめじ、にんじん、わかめ(生)、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、ごまつな、もやし、にら、焼きのり、あおのり	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	牛乳 ふがし 牛乳 フライドポテト	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.0 g カルシウム 305 mg
21 火	麦ごはん — 豚肉の胡麻焼き ツナキャベツ — にんじんの甘煮	米、米粉、三温糖、押麦、コーンスターチ、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、みみそ、ごま	キャベツ(ゆで)、にんじん、パナナ、なめこ、もやし、きゅうり、ねぎ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 チョコバナナまんじゅう	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.4 g カルシウム 254 mg
22 水	黒糖ロール — 鶏肉のBBQ焼き ほうれん草とコーンのソテー — ミニトマト	黒糖ロール、マカロニ、粉糖、メープルシロップ、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ごま、ベーコン	ほうれん草(ゆで)、ミニトマト、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、はくさい、しいたけ、にら、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、ワイン(白)、ウスターソース、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 白ごまカロニ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.2 g カルシウム 259 mg
23 木	うさぎちゃんランチ — ぶかし芋 温野菜サラダ — 旬の野菜スープ	じゃがいも、米、小麦粉、なたね油、メープルシロップ	牛乳、ウィンナー、木綿豆腐、黒ごま	りんご実(冷凍)、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草(ゆで)、コーン缶、もも肉(黄身)、グリーンアスパラガス、にんじん、アガー	ケチャップ、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 ポパイケーキ	エネルギー 457 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 205 mg

- 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・メロンのご使用を予定しています。



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		
24 金	麦ごはん 照り焼きつくね ひじき煮 煮豆	すまし汁 	米、三温糖、押麦、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、いんげんまめ(乾)、油揚げ	ねぎ、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、れんこん、ごぼう、にんじん、ひじき、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	くだもの 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.0 g カルシウム 186 mg
25 土	麦ごはん 味噌豚 ミニトマト さつま芋の甘煮	けんちん汁	さつま芋、米、きな粉、三温糖、油、片栗粉、なたね油、ごま油	豚肉(ロース)、木綿豆腐、豆みそ	ミニトマト、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	くだもの ジョア きな粉棒	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.4 g カルシウム 288 mg
27 月	あんかけ焼きそば 青梗菜とキノコのソテー ジョア		ゆで中華めん、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ごま、きな粉、ハム	はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、だけのこ、しめじ、しいたけ、まいたけ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 クッキー 牛乳 ごまときなのクラッカー	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.9 g カルシウム 447 mg
28 火	麦ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの甘酢和え 南瓜煮	さつま汁	米、さつま芋、押麦、三温糖、しらたき、なたね油	さば、ヨーグルト(無糖)、鶏むね肉、豆みそ、カルシウム&鉄ウエハース、油揚げ	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、みかん缶、だいこん、きゅうり、もも缶(果糖)、ねぎ、干しぶどう、にんじん、ごぼう、しいたけ、しょうが	本みりん、しょうゆ、酒、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 番茶 フルーツヨーグルト ウエハース	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.6 g カルシウム 320 mg
29 水	豚丼 雌株和え 鮭の粕汁 バナナ		米、しらたき、さといも、尾西のライスクッキー、なたね油、三温糖、はちみつ	牛乳、豚肉(もも)、さげ(塩)、豆みそ、油揚げ、かつお節	バナナ、たまねぎ、ブルーベリー、キャベツ(ゆで)、めかぶわかめ、だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ、きゅうり、コーン缶、ごぼう、しょうが	しょうゆ、酒かす(清酒)、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	ジョア 牛乳 ライスクッキー 乾燥ブルーベリー	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.0 g カルシウム 208 mg
30 木	丸ばん ポトフ ひじきサラダ ミルクチップ		米、強力粉、じゃがいも、ミルクチップ、砂糖、三温糖、ショートニング、ごま油	牛乳、ウインナー、鶏もも肉、しらす干し(半乾燥)、卵、バター、脱脂粉乳、ごま、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だけのこ(ゆで)、かぶ、セロリ、きゅうり、プロコッリー、えのきたけ、にんじん、コーン缶、ひじき	しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩、本みりん、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 だけのこごはん	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 20.1 g カルシウム 240 mg
31 金	ごはん キーマカレー コールスローサラダ 味付小魚カップリング		米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、味付小魚カップリング、ベーコン、ハム、豆乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	サンワルド カレールウ、酢、中濃ソース、ケチャップ、食塩、パセリ粉	ヨーグルト 牛乳 じゃが芋のスコーン	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.2 g カルシウム 267 mg

今月は…
まんま組の
☆食事風景☆



4月の入園からあっという間にひと月が経とうとしているまんまさん。始めは環境の変化に涙となるお友達もいましたが、徐々に園での生活に慣れてきたようで、食事の時には黙々と食べる姿を見せてくれています♪

これから1年間、たくさん食べて色々な経験をして元気に過ごしましょうね(^_^)



