

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		
02 — 月 —	安心米 ホワイトシチュー パイン缶	米、グラニュー糖	牛乳、ホワイトシチュー(防災食)	パイン缶		野菜ジュース 牛乳 源氏パイ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 14.9 g カルシウム 140 mg
03 — 火 —	ライスミルクロール かぶのスープ 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ グリル野菜	米、強力粉、砂糖、ショートニング、油、ライズドリンク、なたね油、BBJ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ハム、粉いわし、ごま	かぶ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが、にんにく	本みりん、しょうゆ、酢、酵母(生)、食塩、わかめゆかりかけ、無添加コンソメ	牛乳 胚芽クッキー 牛乳 わかめごはん	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.2 g カルシウム 226 mg
04 — 水 —	とうもろこしごはん みそ汁 さばの塩焼き キャベツの甘酢和え ミニトマト	米、小麦粉、三温糖、ミルクチップ、コーンフレーク、なたね油	牛乳、さば、無塩バター、卵、米みそ、油揚げ、粉いわし	キャベツ、ミニトマト、とうもろこし、胡瓜、牛蒡、なす、コーン缶、干しぶどう、葱	食酢(米酢)、食塩、しょうゆ(うすくち)	くだもの 牛乳 ロッククッキー ミルクチップ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.9 g カルシウム 224 mg
05 — 木 —	ごはん ポークカレー じゃこ入りサラダ ヤクルト	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し(半乾燥)、干しえび、ごま	玉葱、大根、人参、胡瓜、切り干し大根、もやし、コーン缶、万能葱	サンワールド カレールウ、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食酢(米酢)、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 大根餅	エネルギー 496 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.1 g カルシウム 285 mg
06 — 金 —	中華丼 いんげん鶏ささ身のごま和え わかめスープ ヨーグルト	米、小麦粉、三温糖、なたね油、ショートニング、メープルシロップ、片栗粉、砂糖	牛乳、牧場の朝、ほだて貝柱、豆腐、豚肉(もも)、鶏ささ身、おから、すりごま、ごま	白菜、いんげん、人参、しめじ、えのき草、筍、干しぶどう、干椎茸、わかめ(乾)	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 おからケーキ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 313 mg
07 — 土 —	麦ごはん みそ汁 豚肉の胡麻焼き ほうれん草とちやしのナムル にんじんの甘煮	米、小麦粉、三温糖、押麦、ショートニング(製菓)、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、豆腐、米みそ、ごま	人参、ほうれん草、もやし、大根、なめこ、ねぎ、コーン缶、干しぶどう	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 ミルクスコーン	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 21.9 g カルシウム 263 mg
09 — 月 —	ゆかりごはん すまし汁 鯖の幽庵焼き モロヘイヤと野菜のお浸し さつま芋の味噌煮	米、さつまいも、マカロニ、粉糖、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、ごま、米みそ	モロヘイヤ、もやし、はくさい、コーン缶、ゆず果汁、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、しょうゆ(薄口)、食塩、ほんだし	牛乳 ふがし 牛乳 白ごまカロニ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 291 mg
10 — 火 —	じゃこ入り納豆 隠元とナスの胡麻和え 豚汁 ジョア	米、さといも、なたね油、三温糖	牛乳、納豆、豚肉(もも)、みそ、すりごま、しらす干し、かつお節	なす、だいごん、いんげん、ごぼう、ねぎ、にんじん、焼きのり	しょうゆ、ほんだし	くだもの 牛乳 えいようかん	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 13.2 g カルシウム 459 mg
11 — 水 —	黒糖ロール ガーリックスープ タンドリーチキン 炒めキャベツ 青のりポテト	じゃがいも、黒糖ロール、米、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	キャベツ、玉葱、かぶ、筍、人参、にんにく、グリーンピース(冷凍)、干椎茸、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、オイスターソース、食塩、カレー粉、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.5 g カルシウム 174 mg
12 — 木 —	麦ごはん みそ汁 擬製豆腐 きんぴら ミニトマト	米、水あめ、押麦、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、きな粉、米みそ、油揚げ、粉いわし	白菜、ミニトマト、ごぼう、玉葱、れんこん、人参、なす、いんげん、ねぎ、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、ほんだし	ヨーグルト 牛乳 きなこ棒	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.0 g カルシウム 259 mg
13 — 金 —	ミートソースパスタ 温野菜サラダ 野菜ジュース	スパゲティ、片栗粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉	野菜ジュース、南瓜、トマト缶詰、大根、キャベツ、玉葱、ブロッコリー、人参、ピーマン、コーン缶、にんにく	ケチャップ、食酢(米酢)、中濃ソース、無添加コンソメ、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 10.4 g カルシウム 198 mg
14 — 土 —	麦ごはん みそ汁 焼きししゃも ねばねば和え 蒸し南瓜	米、食パン、押麦	牛乳、ししゃも、つぶしあん、絹ごし豆腐、米みそ、かつお節	かぼちゃ、もやし、モロヘイヤ、オクラ、ねぎ、人参、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 小倉トースト	エネルギー 450 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 9.1 g カルシウム 321 mg
17 — 火 —	ごはん チキンカレー コーンサラダ バナナ	米、じゃがいも、小麦粉・薄力粉、油、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ごま、きな粉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だいごん皮むき、コーン缶、にんじん	サンワールド カレールウ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳 ハートせんべい 牛乳 ごまときなのクラッカー	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 20.0 g カルシウム 212 mg
18 — 水 —	麦ごはん すまし汁 味噌豚 おくらのおかか和え 切り干し大根の煮物	米、上新粉、小麦粉、押麦、砂糖、油、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、豆腐、豆みそ、粉いわし、油揚げ(油抜き)、かつお節	たまねぎ、しめじ、オクラ、人参、ねぎ、切り干し大根、干しいだけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 もちもちにんじんケーキ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 255 mg
19 — 木 —	うさぎちゃんランチ グレープゼリー バイクドポテト 蓮根サラダ 冬瓜のスープ	じゃがいも、米、小麦粉、なたね油、砂糖、三温糖	牛乳、ウインナー、鶏肉、無塩バター、大豆(ゆで)、ピザ用チーズ、ごま	ぶどう果汁、冬瓜、蓮根、キャベツ、法蓮草、人参、隠元、もやし、アガー、牛蒡、グリーンピース、にんにく、青のり	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、無添加コンソメ、食塩	ヤクルト 牛乳 ほうれん草とチーズのスコーン	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 19.7 g カルシウム 216 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		
20 金	トースト — 鮭ときのこのクリームシチュー 海藻サラダ — 味付小魚カップリング	食パン、米、じゃがいも、三温糖	牛乳、こしあん(生)、さけ(塩)、味付き小魚カップリング、バター	玉葱、キャベツ、クリームコーン缶、人参、わかめ(生)、フロコリー、しめじ、コーン缶、胡瓜、えのきたけ、舞茸、椎茸	ホワイトルウ、ワイン(白)、しょうゆ、食酢(米酢)、無添加コンソメ、食塩	ヨーグルト 牛乳 おはぎ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 10.0 g カルシウム 319 mg
21 土	焼きそば — 南瓜煮 土 コーンスープ	 焼きそばめん、米、なたね油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し(半乾燥)、ごま	南瓜、クリームコーン缶、玉葱、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、椎茸、たかな(たかな漬)、万能ねぎ	中濃ソース、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 11.0 g カルシウム 201 mg
24 火	麦ごはん — 鱈フライ 火 ツナとコーンのサラダ — ミニトマト	さつまいものスープ 米、フランスパン、さつまいも、パン粉、押麦、なたね油、グラニュー糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、あじ、ツナ油漬缶、無塩バター、ベーコン	キャベツ、白菜、ミニトマト、フロコリー、大根、コーン缶、きゅうり、人参	中濃ソース、食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ	牛乳 クラッカー 牛乳 しょうゆラスク	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.1 g カルシウム 201 mg
25 水	豚丼 — ビーマンのツナ和え 水 鮭の粕汁 — 巨峰	 パニラティエ、米、白滝、さといも、ねりごま、なたね油、三温糖、はちみつ	豚肉、ツナ油漬缶、さけ(塩)、カルシウム&鉄ウエハース、豆みそ、油揚げ	ぶどう、玉葱、ピーマン、大根、えのきたけ、人参、ねぎ、牛蒡、しょうが	しょうゆ、酒かす(清酒)、本みりん、酢、食塩	くだもの 番茶 アイスクリーム Ca&鉄ウエハース	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 294 mg
26 木	元気納豆ごはん — きのこわかめの煮浸し 木 ちゃんこ汁 — ヤクルト	米、白玉粉、なたね油、しらたき	牛乳、納豆、鶏もも肉、木綿豆腐、粉チーズ、しらす干し、油揚げ、かつお節	しめじ、えのきたけ、人参、ねぎ、オクラ、焼きのり	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.1 g カルシウム 333 mg
27 金	ドッグロール — ボイルウィンナー 金 炒めキャベツ — じゃがいもとフロコリーのサラダ	チキンスープ ロイヤルロール、じゃがいも、なたね油	牛乳、ウィンナー、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、フロコリー、えのきたけ、コーン缶	ケチャップ、酢、食塩、無添加コンソメ	ヨーグルト 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.4 g カルシウム 165 mg
28 土	麦ごはん — 鶏肉のさっぱり煮 土 ふかし芋 — じゃべつとの和風和え	みそ汁 さつまいも、米、小麦粉、黒砂糖、押麦、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、ツナ油漬缶、豆みそ、ごま	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、わかめ(生)、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)	くだもの 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.5 g カルシウム 239 mg
30 月	ごはん — キーマカレー 月 ツナサラダ — チーズ	 米、上新粉、なたね油、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、干しえび、ごま	玉葱、フロコリー、大根、胡瓜、人参、コーン缶、ピーマン、干しぶどう、葉ねぎ、にんにく、しょうが	サンワールド カレールウ、中濃ソース、ケチャップ、食酢(米酢)、食塩、ほんだし、カレー粉	牛乳 Ca&鉄ウエハース 牛乳 米粉焼き	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.4 g カルシウム 277 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の果物には  
〈バナナ・りんご・オレンジ・巨峰・梨〉の使用を予定しています。

## 今月はぎんがさん

ぎんがさんが、ブルーベリー狩りに  
行ってきました(\*^^)v  
「白い粉がついているのが、甘い実だよ。」と、  
農園のおじさんに教えてもらい  
「これ甘いかな？」と吟味しながら収穫した  
ブルーベリーは約3キロ!?  
後日、そのブルーベリーはジャムに変身!  
ぎんがさんのおかげで、他のわかくさっ子たち。  
そして、職員も(\*^\_^\*)  
みんなで、トーストと一緒に  
美味しくいただきました♡

