

日 曜	時間帯		材 料 名	17 金	昼食	麦ごはん 肉豆腐 ひじきとキャベツのサラダ バナナ	米、押麦、水 豚ひき肉、焼き豆腐、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、にんじん ひじき、ベーコン、たまねぎ、油、キャベツ、コーン缶、マヨネーズ、食塩 エネルギー506kcal 食塩1.0 g
1 水	昼食	鶏のねぎぼんソテー もずくみそ汁 パイン	米、鶏もも肉、ねぎ、小麦粉、食塩、砂糖、酒、ポン酢 もずく、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、だし入りみそ、かつおだし汁 パイン缶 エネルギー431kcal 食塩1.4 g	午後おやつ	豆乳もち	豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉	
	午後おやつ	ポテトクラッカー、牛乳	じゃがいも、油、粉チーズ、パセリ、片栗粉、豆乳、ベーキングパウダー	18 土	昼食	ビビンバ いもとのりの中華スープ パイン	牛ひき肉、豚ひき肉、もやし、こまつな、にんじん、砂糖、中華だしの素、片栗粉、しょうゆ、水 じゃがいも、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ、焼きのり エネルギー430kcal 食塩2.3 g
2 木	昼食	鮭ごはん スペイン風オムレツ ひじきの栄養サラダ 豆乳スープ ーロゼリー	米、水、さけ、ごま 卵、豚ひき肉、たまねぎ、こまつな、じゃがいも、油、ケチャップ、牛乳、洋風だしの素 ツナ水煮缶、ひじき、にんじん、コーン缶、キャベツ、しょうゆ、ごまドレッシング、ごま油、枝豆 はくさい、えのきたけ、ベーコン、油、水、豆乳、洋風だしの素、片栗粉 エネルギー711kcal 食塩2.5 g	午後おやつ	お菓子		
	午後おやつ	パウンドケーキ、牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵	20 月	昼食	麦ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 切干大根のごまネーズ 冷凍パイン	米、押麦、水 豚肉、焼き豆腐、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しらたき、しょうゆ、砂糖、みりん 切り干しだいこん、こまつな、ハム、ごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー495kcal 食塩1.2 g
3 金	昼食	麦ごはん 鶏肉と野菜の握り揚げ 里芋とツナマヨサラダ 小松菜のすまし汁 バナナ	米、押麦、水 鶏もも肉、ごぼう、にんじん、しょうゆ、酒、しょうが、米粉、水、油、枝豆、コーン さといも、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、卵 エネルギー709kcal 食塩2.1 g	午後おやつ	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、ブルーベリージャム	
	午後おやつ	お菓子、牛乳		21 火	昼食	ナポリタン 玉ねぎとセロリのスープ ポテトサラダ バナナ	スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、ウインナーソーセージ、ケチャップ、洋風だしの素 たまねぎ、セロリ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、ベーコン じゃがいも、ハム、きゅうり、にんじん、ツナ水煮、コーン、マヨネーズ、食塩 エネルギー495kcal 食塩2.7 g
4日土曜日		お 弁 当 の 日		午後おやつ	お菓子、牛乳		
6 月	昼食	くりごはん うさぎハンバーグ マカロニサラダ さつま芋の味噌汁 パイン	米、水、酒、食塩、ゆでくり 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、油、片栗粉、食塩、ナツメグ マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、ハム さつまいも、にんじん、こまつな、油揚げ、カットわかめ、かつお、みそ、卵 エネルギー696kcal 食塩2.5 g	22 水	昼食	もずく丼 キャベツと春雨のスープ パイン	米、もずく、にんじん、コーン、小松菜、豚ひき肉、しょうが、油、酒、しょうゆ、砂糖、みりん キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ エネルギー596kcal 食塩1.3 g
	午後おやつ	お菓子、チーズ		午後おやつ	金時豆の甘煮、牛乳	金時豆、砂糖	
7 火	昼食	Sunny Side Upのパン ラザニア コンソメスープ ブロッコリーの塩昆布 パイン	ロールパン スパゲティ、玉ねぎ、人参、豚ひき肉、おろしにんにく、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、油、食塩、粉チーズ キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、じゃがいも ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 エネルギー515kcal 食塩2.2 g	23 木	昼食	麦ごはん さばのみそ煮 豆腐すまし汁 鉄分サラダ バナナ	米、押麦、水 さば、しょうが、みそ、砂糖、みりん、酒 木綿豆腐、こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ひじき、にんじん、えだまめ、ツナ水煮缶、マヨネーズ、砂糖、コーン、しょうゆ、すりごま エネルギー635kcal 食塩2.1 g
	午後おやつ	コーンフレーク、牛乳	コーンフレーク	午後おやつ	さつま芋の甘煮、牛乳	さつまいも、砂糖、しょうゆ	
8 水	昼食	納豆そぼろ丼 三系湯 パイン	米、豚ひき肉、挽きわり納豆、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、人参、コーン、油、酒、しょうゆ、砂糖、食塩、ごま油 ベーコン、卵、キャベツ、にんじん、ねぎ、おろししょうが、中華スープ、酒、食塩、水 エネルギー653kcal 食塩1.5 g	24 金	昼食	ごはん 大豆の五目煮 いんげんのごま和え オレンジ	米、水 大豆、鶏もも肉、さつま揚げ、昆布、ごぼう、人参、玉ねぎ、板こんにゃく、いんげん、油、和風だしの素、砂糖、醤油 いんげん、にんじん、ごま、しょうゆ、砂糖 エネルギー519kcal 食塩1.5 g
	午後おやつ	フライビーンズ、牛乳	ゆで大豆、米粉、油、砂糖、しょうゆ	午後おやつ	マカロニのあべかわ、牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、食塩	
25日土曜日		お 弁 当 の 日		27 月	昼食	麦ごはん タンドリーチキン 豆乳ごまみそ汁 切干大根とほうれん草のナムル オレンジ	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にんにく エネルギー464kcal 食塩1.9 g
9 木	昼食	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラダ 卵のみそ汁 パイン	米、押麦、水 メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー627kcal 食塩2.4 g	午後おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン、りんご	
	午後おやつ	お菓子、牛乳		28 火	昼食	味噌ラーメン ニラのマヨネーズ和え バナナ	にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だしの素、だし入りみそ、もやし、ゆで中華めん、コーン、かまぼこ にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー686kcal 食塩4.7 g
10日金曜日		お 弁 当 の 日		午後おやつ	高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳	凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩	
11 土	昼食	豚丼 豆腐すまし汁 パイン	米、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま 木綿豆腐、こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 エネルギー560kcal 食塩1.5 g	29 水	昼食	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、まいたけ、油、ハヤシルウ、ケチャップ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ エネルギー677kcal 食塩2.3 g
	午後おやつ	お菓子		午後おやつ	お菓子、牛乳		
13日月曜日		ス ポ ー ツ の 日		30 木	昼食	ドライカレーライス かぼちゃサラダ ブロッコリー、ーロゼリー	米、豚ひき肉、玉ねぎ、にんにく、ピーマン、にんじん、しょうが、油、カレー粉、洋風だしの素、ウスターソース、トマトピューレ、砂糖、米粉 かぼちゃ、ハム、きゅうり、コーン、マヨネーズ、食塩 エネルギー659kcal 食塩1.3 g
14 火	昼食	Sunny Side Upのパン ポークビーンズ 海藻サラダ オレンジ	ロールパン 豚肉、酒、大豆、じゃがいも、人参、玉ねぎ、油、にんにく、ホールトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉 ハム、塩こんぶ、角かんでん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま エネルギー449kcal 食塩2.0 g	午後おやつ	かぼちゃケーキ、牛乳	かぼちゃ、無塩バター、砂糖、卵、ホットケーキ粉、牛乳	
	午後おやつ	お菓子、牛乳		31 金	昼食	ごはん 鶏のから揚げ さつま芋の味噌汁 ブロッコリーの塩昆布 オレンジ	米、水 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 さつまいも、にんじん、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、卵 ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 エネルギー626kcal 食塩2.2 g
15 水	昼食	はるまきどん えのきと豆腐の卵スープ パイン	米、豚ひき肉、春巻きの皮、人参、にら、もやし、はるさめ、ごま油、しょうゆ、砂糖、食塩 えのきたけ、卵、絹ごし豆腐、片栗粉、水、中華だしの素、しょうゆ、みりん、万能ねぎ エネルギー538kcal 食塩2.3 g	午後おやつ	お菓子、牛乳		
	午後おやつ	きなこヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、きな粉、砂糖	☆表記の一日の栄養量は3歳以上の幼児で計算しています。 ☆献立は材料の仕入れ状況により変更する場合があります。 実施した献立は玄関に展示しておりますのでお迎えの際に ご確認ください。 エネルギー、食塩量はあくまで目安であり、実際は食品のロットや調理方法により変動する場合があります。			
16 木	昼食	麦ごはん たらの煮付け カニカマ大根サラダ とろろ昆布みそ汁 バナナ	米、押麦、水 たら、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 大根、かにかまぼこ、きゅうり、食塩、マヨネーズ、めんつゆ・3倍濃縮、かつお節、すりごま にんじん、ごぼう、まいたけ、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、だし入りみそ、とろろこんぶ、カットわかめ エネルギー515kcal 食塩2.8 g	午後おやつ			

	午後おやつ	粉ふき芋、牛乳	じゃがいも、あおのり、食塩
--	-------	---------	---------------

☆アレルギーの申請をされている場合は、原因食品を除去・代替して提供します