

日曜	時間帯			18火	昼食	SUNNE SIDE UPのパン ポークビーンズ ごぼうのマヨサラダ バナナ	ロールパン 豚肉、酒、大豆、じゃが芋、人参、玉ねぎ、油、にんにく、トマト缶、ケチャップ、砂糖、洋風だし、水、食塩、パセリ粉、枝豆 ごぼう、にんじん、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ、酢、砂糖 エネルギー630kcal 食塩2.2 g	
		材 料 名						
1日(土)		SunSun保育園 運動会						
3日(月)		文 化 の 日						
4火	昼食	SUNNY SIDE UPのパン 魚介のグラタン 小松菜のサラダ パイン	ロールパン えび、たら、玉ねぎ、ブロッコリー、バター、洋風だしの素、食塩、小麦粉、牛乳、チーズ、パン粉、パセリ粉、マカロニ こまつな、にんじん、ベーコン、コーン缶、もやし、しょうゆ、マヨネーズ、ごま エネルギー666kcal 食塩2.1 g	19水	昼食	キッズビビンバ いもと海苔の中華スープ パイン	米、豚ひき肉、鶏ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、酒、食塩、砂糖、もやし、人参、水、食塩、ごま油、小松菜、ごま油、ごま 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616kcal 食塩1.7 g	
	午後おやつ	お菓子、牛乳			午後おやつ	おふのきな粉ラスク、牛乳	焼ふ、バター、砂糖、きな粉	
5水	昼食	豚肉とキャベツの丼 三糸湯 バナナ	豚肉、酒、にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、油、みそ、砂糖、しょうゆ、米、にんじん 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692kcal 食塩1.9 g	20木		昼食	くりごはん さばの塩焼き ブロッコリーとおからのサラダ 豆乳ごまみそ汁 ミニトマト、バナナ	米、もち米、水、酒、食塩、ゆでくり さば、食塩 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ 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 エネルギー644kcal 食塩2.7 g
	午後おやつ	コーンフレーク、牛乳				午後おやつ	大豆の煮豆、牛乳	ゆで大豆、こんぶ、和風だしの素、砂糖、しょうゆ
6木	昼食	ホットドッグ ポテトサラダ 野菜いっぱい豆乳スープ ブロッコリー ーロゼリー	ロールパン、ウインナーソーセージ、キャベツ、食塩、油、ケチャップ じゃがいも、ハム、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、コーン缶、マヨネーズ、食塩、枝豆、卵 白菜、まいたけ、ベーコン、油、水、豆乳、洋風だしの素、片栗粉、小松菜、人参、鶏もも肉 エネルギー505kcal 食塩2.5 g	21金	昼食	たぬきごはん 酢豚 おくらとちくわの海苔あえ ミニトマト バナナ	米、あおのり、めんつゆ・ストレート 豚肉、醤油、おろししょうが、油、人参、玉ねぎ、じゃがいも、水、砂糖、みりん、食塩、ケチャップ、酢、片栗粉、ピーマン オクラ、ちくわ、焼きのり、酢、しょうゆ、砂糖 エネルギー676kcal 食塩2.1 g	
	午後おやつ	オレンジムース	ゼラチン、水、ヨーグルト(無糖)、砂糖、オレンジ濃縮果汁、生クリーム、オレンジ		午後おやつ	お菓子 チーズ	チーズ	
7金	昼食	麦ごはん マーボー豆腐 ニラのマヨネーズ和え バナナ	米、押麦、水 木綿豆腐、豚ひき肉、にら、人参、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、水、片栗粉 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591kcal 食塩1.7 g	22日(土)		お 弁 当 の 日		
	午後おやつ	イチゴヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、いちごジャム	24日(月)		振 替 休 日		
8土	昼食	親子丼 豆腐みそ汁 パイン	米、水、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、しょうゆ、みりん、かつおだし汁、卵、みつば、焼きのり、枝豆 木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、えのきたけ、にんじん エネルギー592kcal 食塩2.3 g	25火	昼食	きのこスパゲッティ コンソメスープ オレンジ	スパゲティ、バター、油、にんじん、たまねぎ、ベーコン、えび、まいたけ、えのきたけ、食塩、醤油、酒、小松菜 キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、にんじん、じゃがいも オレンジ・ネーブル エネルギー467kcal 食塩2.4 g	
	午後おやつ	お菓子			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	
10月	昼食	ごはん 厚揚げのカレー煮 いんげんのごま和え オレンジ	米、水 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃが芋、生揚げ、カレー粉、おろしにんにく、水、油、みりん、砂糖、醤油、食塩、中華だし、片栗粉、枝豆 いんげん、にんじん、ごま、しょうゆ、砂糖 エネルギー549kcal 食塩1.0 g	26水	昼食	カレーライス コールスローサラダ ミニトマト、バナナ	米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、えだまめ 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628kcal 食塩1.8 g	
	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		午後おやつ	豆乳もち、牛乳	豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉	
11火	昼食	あん混ぜ焼きそば もずくスープ 切干大根のごまネーズ パイン	豚肉、もやし、にら、焼きそばめん、ごま油、ねぎ、砂糖、中華だしの素、オイスターソース、醤油、みりん、片栗粉、水 ベーコン、万能ねぎ、たまねぎ、人参、絹ごし豆腐、もずく、卵、ごま油、水、中華だしの素、食塩、小松菜 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523kcal 食塩1.9 g	27木	昼食	麦ごはん さわらの竜田揚げ きゅうりの華風サラダ えのきと豆腐のスープ パイン	米、押麦、水 さわら、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 きゅうり、にんじん、もやし、しらたき、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 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672kcal 食塩2.5 g	
	午後おやつ	バイクドじゃが、牛乳	じゃがいも、油、食塩、パセリ粉		午後おやつ	お菓子、牛乳		
12水	昼食	中華丼 豆腐みそ汁 パイン	米、白菜、ねぎ、人参、黒きくらげ、卵、油、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、中華だし、食塩、醤油、砂糖、片栗粉、水 木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、卵 エネルギー701kcal 食塩2.2 g	28金	昼食	ごはん 大豆の五目煮 カル鉄サラダ バナナ	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 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ、食塩 エネルギー609kcal 食塩2.3 g	
	午後おやつ	揚げパンきなこ、牛乳	ロールパン、油、きな粉、砂糖、食塩		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	
13木	昼食	麦ごはん たらの磯辺焼き 鉄分サラダ 卵のみそ汁 バナナ	米、押麦、水 たら、しょうゆ、みりん、米粉、片栗粉、あおのり、水、油 ひじき、人参、枝豆、ツナ水煮缶、マヨネーズ、砂糖、コーン、しょうゆ、すりごま たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、かつおだし汁、みそ、こまつな エネルギー693kcal 食塩2.2 g	29土	昼食	もずく丼 卵のみそ汁 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 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、こまつな エネルギー640kcal 食塩2.0 g	
	午後おやつ	お菓子、牛乳			午後おやつ	お菓子		
14金	昼食	麦ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのサラダ もずくみそ汁 バナナ	米、押麦、水 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 ブロッコリー、ツナ油漬缶、卵、マヨネーズ、食塩 もずく、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、だし入りみそ、かつおだし汁、こまつな エネルギー764kcal 食塩2.4 g	☆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。 ☆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				
	午後おやつ	お菓子、牛乳						
15日(土)		お 弁 当 の 日						
17月	昼食	麦ごはん 炒り豆腐 ほうれん草の磯和え オレンジ	米、押麦、水 木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、ひじき、人参、玉ねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、いんげん ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、ごま油、砂糖、にんにく、ごま、焼きのり エネルギー427kcal 食塩1.2 g					
	午後おやつ	カリカリごまいりこ、牛乳	いわし(煮干し)、砂糖、ごま、水					