

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 10時おやつ | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | |
|----|---|--|--------------------|---------------------------|---|---|---|
| | | | | | 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 |
| 1 | 水 | 中華丼 チンゲン菜とえのきのスープ チーズ | オレンジゼリー | 麦芽飲料 くるくるシュガーパン | 米、かたくりこ、ごま油、さとう | ぎゅうにゅう、ふたにく(もも)、 チーズ、ロールイカ | 白菜、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えの き、チンゲンサイ、だけのこ(水煮缶)、 ビーマン、しいたけ、しょうが |
| 2 | 木 | ちゃんぽんうどん カルシウムサラダ | 幼児野菜フルーツ かんぱん | 朝食ももヨーグルト しょうゆせんべい | ゆでうどん、ごま油、さとう | ヨーグルト(加糖)、ふたにく(もも)、 チーズ、しらす干し | ほうれんそう、キャベツ、にんじん、きゅ うり、もやし、ねぎ、にら、たけのこ(水 煮缶) |
| 4 | 土 | パンブキンパン きのこスパゲティ もやしのあえもの | ピーチゼリー | ぎゅうにゅう ハッピーターン | パンブキンパン、スパゲティ、ごま 油 | ぎゅうにゅう、とりももにく、パ ター | りんご濃縮果汁、もやし、たまねぎ、しめ じ、きゅうり、えのきだけ、にんじん、エ リンギ、しいたけ、刻みのり |
| 6 | 月 | きのこごはん スティック胡瓜 さつまじる | 幼児ぶどう しるこサンド | ぎゅうにゅう りんご のりしおぼりんこ | 米、さつまいも(皮付)、あぶら、 さとう | ぎゅうにゅう、とりむねにく、米み そ(淡色辛みそ) | りんご、きゅうり、だいこん、ねぎ、にん じん、えのきだけ、しめじ、しいたけ、グ リンピース(水煮缶詰) |
| 7 | 火 | 米 ほうじちゃ あつあげのそぼろ煮 あじつけのり ほうれんそうのツナ和え | ぎゅうにゅう かりんとう | 植物性プリン ココナッツサブレ | 米、さとう、かたくりこ | あつあげ、とりひきにく、ツナ油漬 缶 | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅ うり、しいたけ、グリーンピース(水煮缶 詰)、味付けのり |
| 8 | 水 | パンズパン コーンスープ とりにくのアーモンド揚げ むし野菜(かぼちゃ・大根・ブロッコリー) | グレーゼリー | 幼児りんご いまがわやき | パン粉、あぶら、こむぎこ、アーモ ンド(乾) | とりむねにく、ぎゅうにゅう、ハ ム、たまご | りんご濃縮果汁、日本かぼちゃ、ブロッコ リー、だいこん、クリームコーン缶、コー ン缶、パセリ |
| 9 | 木 | 米 幼児野菜フルーツ だいす入りドライカレー ごぼうサラダ | 麦茶 カルシウムせんべい | スポロン ポップコーン | 米、マヨドレ、あぶら | 乳酸菌飲料、ふたひきにく、だいす みずに缶 | ごぼう、たまねぎ、にんじん、トマト ジュース缶、コーン缶、干しぶどう、にん にく、しょうが |
| 10 | 金 | 食パン 織キャベツ チキンのヨーグルトソース しゅんぎくととうふのスープ | ほうじ茶 ウエハース | ぎゅうにゅう ふかしさつまいも | さつまいも(皮付)、マヨドレ | ぎゅうにゅう、とりむねにく、とう ふ、ヨーグルト(無糖) | ブロッコリー、キャベツ、しゅんぎく、た まねぎ、にんじん、レモン果汁、にんにく |
| 11 | 土 | メンチカツパン チーズサラダ キャベツとにんじんのスープ | 幼児りんご ほしたべよ | 牧場ヨーグルト フチャックビスケット | バーガーパン、あぶら | ヨーグルト(加糖)、チーズ | レタス、キャベツ、にんじん、きゅうり |
| 13 | 月 | 中華丼 チンゲン菜とえのきのスープ チーズ | ほうじ茶 やさしいばかうけ | スキムミルク 麩ラスク | 米、焼ふ、グラニュー糖、かたくり こ、ごま油、さとう | ふたにく(もも)、チーズ、脱脂粉 乳、ロールイカ、バター | 白菜、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えの き、チンゲンサイ、だけのこ(水煮缶)、 ビーマン、しいたけ、しょうが |
| 14 | 火 | 食パン プッチンゼリー とうふのクリーム煮 こまつなサラダ | 幼児りんご ハッピーターン | きになる野菜 きなこもちせんべい | 食パン、じゃがいも、あぶら | とうふ、とりももにく | こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅ うり、ブロッコリー、かぶ、グリーンピース (水煮缶詰) |
| 15 | 水 | 米 むぎぢゃ 鮭のちゃんちゃんやき さつまいものひじき煮 | オレンジゼリー | 麦芽飲料 くるくるシュガーパン | さつまいも(皮付)、さとう、あぶ ら | ぎゅうにゅう、さけ、バター、米み そ(淡色辛みそ) | キャベツ、たまねぎ、しめじ、ひじき、に ら、にんにく |
| 16 | 木 | ちゃんぽんうどん カルシウムサラダ | 幼児野菜フルーツ かんぱん | 朝食ももヨーグルト しょうゆせんべい | ゆでうどん、ごま油、さとう | ヨーグルト(加糖)、ふたにく(もも)、 チーズ、しらす干し | ほうれんそう、キャベツ、にんじん、きゅ うり、もやし、ねぎ、にら、たけのこ(水 煮缶) |
| 17 | 金 | 食パン にくみそあげぎょうざ だいすさらだ わかめとねぎのスープ | ぎゅうにゅう クラッカー | ほうじ茶 黒糖くりむしパン | ホットケーキ粉、ぎょうざの皮、 油、くるごさとう、くりのかんろに、 かたくりこ、ごま油 | ゆでだいす、ふたひきにく、ぎゅう にゅう、とうふ、米みそ(淡色辛み そ) | ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、に ら、カットわかめ、しょうが |
| 18 | 土 | パンブキンパン きのこスパゲティ もやしのあえもの | ピーチゼリー | ぎゅうにゅう ハッピーターン | パンブキンパン、スパゲティ、ごま 油 | ぎゅうにゅう、とりももにく、パ ター | りんご濃縮果汁、もやし、たまねぎ、しめ じ、きゅうり、えのきだけ、にんじん、エ リンギ、しいたけ、刻みのり |
| 20 | 月 | きのこごはん スティック胡瓜 さつまじる | 幼児ぶどう しるこサンド | ぎゅうにゅう りんご のりしおぼりんこ | 米、さつまいも(皮付)、あぶら、 さとう | ぎゅうにゅう、とりむねにく、米み そ(淡色辛みそ) | りんご、きゅうり、だいこん、ねぎ、にん じん、えのきだけ、しめじ、しいたけ、グ リンピース(水煮缶詰) |
| 21 | 火 | 米 ほうじちゃ あつあげのそぼろ煮 あじつけのり ほうれんそうのツナ和え | ぎゅうにゅう かりんとう | 植物性プリン ココナッツサブレ | 米、さとう、かたくりこ | ヨーグルト(加糖)、あつあげ、とり ひきにく、ツナ油漬缶 | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅ うり、しいたけ、グリーンピース(水煮缶 詰)、味付けのり |
| 22 | 水 | パンズパン コーンスープ とりにくのアーモンドあげ むし野菜(かぼちゃ・大根・ブロッコリー) | グレーゼリー | 幼児りんご いまがわやき | パン粉、あぶら、こむぎこ、アーモ ンド(乾) | とりむねにく、ぎゅうにゅう、ハ ム、たまご | りんご濃縮果汁、日本かぼちゃ、ブロッコ リー、だいこん、クリームコーン缶、コー ン缶、パセリ |
| 24 | 金 | 食パン 織キャベツ チキンのヨーグルトソース しゅんぎくととうふのスープ | ほうじ茶 ウエハース | ぎゅうにゅう スイートポテト | さつまいも、マヨドレ、さとう | ぎゅうにゅう、とりむねにく、とう ふ、バター、たまご、ヨーグルト(無 糖) | ブロッコリー、キャベツ、しゅんぎく、た まねぎ、にんじん、レモン果汁、にんにく |
| 25 | 土 | メンチカツパン チーズサラダ キャベツとにんじんのスープ | 幼児りんご ほしたべよ | 牧場ヨーグルト フチャックビスケット | バーガーパン、あぶら | ヨーグルト(加糖)、チーズ | レタス、キャベツ、にんじん、きゅうり |
| 27 | 月 | 米 幼児野菜フルーツ だいす入りドライカレー ごぼうサラダ | ほうじ茶 やさしいばかうけ | スキムミルク 麩ラスク | 米、マヨドレ、焼ふ、グラニュー 糖、あぶら | ふたひきにく、だいすみずに缶、脱 脂粉乳、バター | ごぼう、たまねぎ、にんじん、トマト ジュース缶、コーン缶、干しぶどう、にん にく、しょうが |
| 28 | 火 | 食パン プッチンゼリー とうふのクリーム煮 こまつなサラダ | 幼児りんご ハッピーターン | きになる野菜 きなこもちせんべい | 食パン、じゃがいも、あぶら | とうふ、とりももにく | こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅ うり、ブロッコリー、かぶ、グリーンピース (水煮缶詰) |
| 29 | 水 | 食パン にくみそあげぎょうざ だいすさらだ わかめとねぎのスープ | ぎゅうにゅう クラッカー | ほうじ茶 黒糖くりむしパン | ホットケーキ粉、ぎょうざの皮、 油、くるごさとう、くりのかんろに、 かたくりこ、ごま油 | ゆでだいす、ふたひきにく、ぎゅう にゅう、とうふ、米みそ(淡色辛み そ) | ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、に ら、カットわかめ、しょうが |
| 30 | 木 | 米 むぎぢゃ 鮭のちゃんちゃんやき さつまいものひじき煮 | 幼児りんご かあさんビスケット | スポロン きりかぶケーキ | 米、さつまいも(皮付)、さとう、 あぶら | 乳酸菌飲料、さけ、バター、米みそ (淡色辛みそ) | キャベツ、たまねぎ、しめじ、ひじき、に ら、にんにく |

*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

*コドモンアプリでも献立が見られます。ぜひご利用ください。

<月平均栄養価>

3歳以上児

3歳未満児

エネルギー

552kcal

497kcal

たんぱく質

21.8g

18.7g

脂質

17.9g

15.4g

食塩相当量

1.7g

1.4g