

日	曜	献立名	材料名			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	
1	火	七分付きごはん チキンのケチャップあん 切干大根煮 麩と青菜の味噌汁 牛乳	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、 タケヤみそ、 さつま揚げ、 ミックスみそ	こまつな、にんじん、 切り干しだいこん、いんげん	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 9.0 g
2	水	ツナナポリタン 牛乳	スパゲティ、砂糖、 オリーブ油	牛乳、ベーコン	たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、えのきたけ	エネルギー 323 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 10.6 g
3	木	ホワイトブレッド クロワッサン クリームシチュー コールスローサラダ りんごジュース	ロールパン、 じゃがいも、小麦粉、 砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、マッシュルーム、 コーン、グリーンピース	エネルギー 344 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 13.8 g
4	金	七分付きごはん チキンのピザ風 ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	米、じゃがいも、 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 コーン、きゅうり、レモン、パセリ	エネルギー 358 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 13.9 g
7	月	七分付きごはん メンチカツ ひじきのカラフルソテー はんぺんの味噌汁 牛乳	米、油、砂糖、小麦粉、 パン粉	牛乳、豚ひき肉、 はんぺん、 ミックスみそ、鶏ひき肉	にんじん、こまつな、コーン、 ねぎ、たまねぎ、キャベツ	エネルギー 362 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 11.0 g
8	火	七分付きごはん 鶏のはちみつレモン がんもと糸昆布煮 寒天のごま酢和え 牛乳	米、砂糖、はちみつ、 ごま	牛乳、鶏肉、がんもどき	きゅうり、コーン、えのきたけ、 パプリカ、レモン、こんぶ	エネルギー 356 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 10.9 g
9	水	きつねうどん 牛乳	うどん、砂糖	牛乳、油揚げ、なると	にんじん、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 254 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 9.9 g
10	木	七分付きごはん 白身魚のタルタル ポークビーンズ カニカマのスープ 牛乳	米、マヨネーズ、砂糖、 オリーブ油	牛乳、メルルーサ、 大豆、かにかまぼこ、 卵、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 エリンギ、トマトピューレ、セロリ、 レモン	エネルギー 350 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 12.3 g
11	金	牛丼 もやしの華風和え 牛乳	米、しらたき、砂糖、 ごま油	牛乳、牛肉、ちくわ	もやし、たまねぎ、にんじん、 ごぼう、きゅうり、しいたけ	エネルギー 353 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 9.5 g
15	火	七分付きごはん 豚肉の甘酢炒め ブロッコリーのおかか和え 小松菜となめこの味噌汁 牛乳	米、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、油揚げ、 ミックスみそ、みそ、 かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、れんこん、こまつな、 コーン、なめこ	エネルギー 352 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 9.7 g
16	水	運動会リハーサル ☆お弁当の用意をお願いします☆				
17	木	七分付きごはん チキンのカレークリーム ジャーマンポテト マカロニスープ 牛乳	米、じゃがいも、 マカロニ、オリーブ油、 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、ベーコン	たまねぎ、マッシュルーム、 コーン、カリフラワー、にんじん、 パセリ	エネルギー 360 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.5 g
21	月	七分付きごはん ハンバーグ 筑前煮 きのこの味噌汁 牛乳	米、さといも、砂糖	牛乳、鶏肉、 タケヤみそ、ちくわ、 油揚げ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、 まいたけ、しめじ、えのきたけ、 ねぎ	エネルギー 358 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 10.3 g
22	火	チーズカレーライス もやしのナムル 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ	もやし、たまねぎ、にんじん、 さやえんどう、エリンギ	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 12.2 g
23	水	七分付きごはん 鮭の塩焼き さつまいもの香り揚げ キャベツとカニカマのおかかマヨ 牛乳	米、さつまいも、 マヨネーズ、油、 小麦粉、片栗粉、ごま	牛乳、さけ、 かにかまぼこ、卵、 かつお節	キャベツ、にんじん、あおのり	エネルギー 358 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 11.7 g
24	木	七分付きごはん てりやき肉団子 ビーフン炒め 麩のすまし汁 牛乳	米、ビーフン、砂糖、 片栗粉	牛乳、豚ひき肉	もやし、キャベツ、にんじん、 ねぎ、さやえんどう	エネルギー 353 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 9.3 g
25	金	わかめごはん チキンのバーベキュー 切干大根のごまマヨサラダ 豚汁 ももゼリー 牛乳	米、マヨネーズ、 こんにゃく、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、 ミックスみそ、ちくわ、 油揚げ	だいこん、にんじん、きゅうり、 ごぼう、ねぎ、切り干しだいこん	エネルギー 351 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 12.5 g
28	月	七分付きごはん ミートローフ いんげんのごま和え わかめスープ 牛乳	米、パン粉、砂糖、 ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、卵	たまねぎ、キャベツ、いんげん、 にんじん、えのきたけ、 どうもろこし、グリーンピース、 わかめ	エネルギー 363 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 12.2 g
29	火	さつまいもパーティー さつまいもと焼き芋を園で食べます。おにぎりをご用意ください。				
30	水	七分付きごはん 鰯のねぎ味噌焼き ひじきと大豆の炒め煮 のっぺい汁 牛乳	米、さといも、砂糖、 片栗粉	牛乳、さわか、生揚げ、 大豆、さつま揚げ、 ちくわ、タケヤみそ	にんじん、だいこん、しいたけ、 いんげん、ねぎ	エネルギー 359 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 9.7 g
31	木	七分付きごはん 鶏のごま照焼 高野豆腐の含め煮 和風ツナサラダ 牛乳	米、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、 ちくわ、かつお節	キャベツ、きゅうり、にんじん、 さやえんどう	エネルギー 352 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 11.1 g

○幼稚園の献立は、厚生労働省の食事摂取基準に基づいて作成しています。
○献立の内容は、都合により変更する場合があります。