

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	金	七分付きごはん 豚肉の生姜焼き風 青のりポテト きのこ汁 牛乳	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉、 タケヤみそ、油揚げ、 バター	たまねぎ、にんじん、しめじ、 えのきたけ、しいたけ、 しいたけ、あおのり	エネルギー 357 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 10.5 g
5	火	七分付きごはん グリルハンバーグ ブロッコリーサラダ かきたま汁 牛乳	米、片栗粉、砂糖、 パン粉	牛乳、卵、鶏ひき肉	ブロッコリー、にんじん、 コーン、ねぎ、たまねぎ	エネルギー 358 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.0 g
6	水	ナポリタンスパゲティ 牛乳	スパゲティ、 オリーブ油、砂糖	牛乳、ベーコン	たまねぎ、ピーマン、 マッシュルーム	エネルギー 288 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 9.7 g
7	木	七分付きごはん 鮭のオニオンソース サラスパサラダ 野菜スープ 牛乳	米、マヨネーズ、 スパゲティ、砂糖、 片栗粉	牛乳、さけ、ベーコン	にんじん、キャベツ、きゅうり、 たまねぎ	エネルギー 358 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 11.7 g
8	金	七分付きごはん 鶏の竜田揚げ 炒めなます 玉葱とワカメの味噌汁 牛乳	米、油、片栗粉、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、 タケヤみそ、油揚げ	だいこん、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、わかめ、 こんぶ	エネルギー 357 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 11.8 g
11	月	七分付きごはん チキンのコーンクリーム 金平れんこん マカロニ入り野菜スープ 牛乳	米、マカロニ、 マヨネーズ、砂糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、ベーコン	にんじん、れんこん、 キャベツ、ごぼう、たまねぎ、 クリームコーン	エネルギー 359 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.0 g
12	火	七分付きごはん コロッケ 野菜のカレー炒め 豆腐と玉葱の味噌汁 牛乳	米、油、砂糖	牛乳、豆腐、 タケヤみそ、ベーコン	キャベツ、カリフラワー、 たまねぎ、にんじん、もやし	エネルギー 363 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 11.6 g
13	水	七分付きごはん 豚肉のブルコギ風 じゃがバタコーン はんぺんのすまし汁 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、 はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉、はんぺん、 バター	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、エリンギ、ねぎ	エネルギー 352 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 10.4 g
14	木	七分付きごはん 厚揚げのおろしあん ひじき煮 里芋の味噌汁 牛乳	米、さといも、砂糖、 片栗粉	牛乳、生揚げ、大豆、 タケヤみそ、 さつま揚げ、油揚げ、 かつお節	だいこん、にんじん、 しいたけ、いんげん、ねぎ	エネルギー 356 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 10.9 g
15	金	お祝いごはん 鯛の柚香焼き 信田和え 沢煮椀 紅白ケーキ 牛乳	米、ごま、砂糖	牛乳、たい、豚肉、 油揚げ	キャベツ、だいこん、 にんじん、ごぼう、もやし、 いんげん、みつば、 しいたけ、ゆず	エネルギー 356 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.3 g
18	月	ポークカレーライス パインサラダ 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、 オリーブ油	牛乳、豚肉	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 マッシュルーム、 パインアップル	エネルギー 360 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 12.1 g
19	火	七分付きごはん 鶏の海苔てりやき がんもの含め煮 キャベツの味噌マヨ和え 牛乳	米、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、 がんもどき、かつお節	キャベツ、にんじん、 いんげん	エネルギー 363 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.7 g
20	水	七分付きごはん 肉団子の酢豚風 しゅうまい わかめとカニカマのスープ 牛乳	米、砂糖、片栗粉	牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、 たけのこ、しいたけ、ねぎ、 グリンピース、わかめ	エネルギー 361 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 10.4 g
21	木	七分付きごはん 白身魚のフライ 大根のうま煮 麩とキャベツの味噌汁 牛乳	米、パン粉、油、 小麦粉、砂糖	牛乳、メルルーサ、 油揚げ	だいこん、にんじん、 キャベツ、いんげん	エネルギー 344 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 9.8 g
22	金	七目中華丼 春雨の中華サラダ 牛乳	米、はるさめ、片栗粉、 砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、 かまぼこ	もやし、ほうれんそう、 にんじん、きゅうり、コーン、 えのきたけ、しいたけ	エネルギー 352 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 8.8 g
25	月	ハヤシライス 切干大根のごま酢和え 牛乳	米、砂糖、片栗粉、 ごま	牛乳、牛肉、ちくわ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 エリンギ、マッシュルーム、 切り干しだいこん	エネルギー 362 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 9.8 g
26	火	七分付きごはん チキンのクリームソース フレンチサラダ ミネストローネ 牛乳	米、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、みかん、 ホールトマト、にんじん、 トマトピューレ、きゅうり、 セロリ	エネルギー 354 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 10.4 g
27	水	きのこうどん 牛乳	うどん、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、 かまぼこ	にんじん、しめじ、 えのきたけ、しいたけ、ねぎ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 9.3 g
28	木	七分付きごはん てりやきチキン ちくわのカレー風味揚げ アスパラのソテー 牛乳	米、油、小麦粉、 オリーブ油	牛乳、鶏肉、ちくわ、 ベーコン	アスパラガス、たまねぎ、 とうもろこし、エリンギ	エネルギー 360 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 11.9 g
29	金	ゆかりごはん 鱈の味噌マヨ焼き キャベツのツナ和え さつまいもの味噌汁 プリン 牛乳	米、さつまいも、 マヨネーズ、砂糖、 片栗粉	牛乳、さわら、ツナ缶、 タケヤみそ、 ミックスみそ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、とうもろこし、 わかめ	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 10.6 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。