

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	
2	月	チキンカレーライス コーンサラダ 牛乳	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 コーン、きゅうり、マッシュルーム	エネルギー 357 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 11.0 g
3	火	七分付きごはん 鶏のはちみつレモン焼き 高野豆腐の含め煮 糸寒天のごま酢和え 牛乳	米、砂糖、はちみつ、ごま	牛乳、鶏肉、凍り豆腐	きゅうり、コーン、えのきたけ、 パプリカ、さやえんどう、レモン	エネルギー 352 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 11.0 g
4	水	和風スパゲティ 牛乳	スパゲティ、砂糖	牛乳、ベーコン、 ウィンナーソーセージ	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、 しいたけ	エネルギー 304 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 11.1 g
5	木	七分付きごはん 鮭のタルタルソース 大根とちくわのうま煮 キャベツとわかめの味噌汁 牛乳	米、マヨネーズ、小麦粉、 砂糖	牛乳、さけ、ちくわ、 タケヤみそ、卵、油揚げ	だいこん、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、わかめ、レモン	エネルギー 355 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 11.5 g
6	金	七分付きごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め さつまバター 豆腐とえのきのすまし汁 牛乳	米、さつまいも、砂糖、ごま 油	牛乳、豚肉、豆腐、 ミックスみそ、みそ、バター	キャベツ、にんじん、えのきた け、ねぎ	エネルギー 357 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 10.1 g
9	月	七分付きごはん 厚揚げの肉味噌 キャベツときのこのソテー 麩と青菜のすまし汁 牛乳	米、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、 ベーコン、みそ	キャベツ、こまつな、とうもろこ し、にんじん、たまねぎ、しめ じ、 エリンギ、しいたけ、グ リンピース	エネルギー 355 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 11.9 g
10	火	ウィンナーピラフ 鶏の唐揚げ スマイルポテト オレンジジュース クリスマスケーキ	米、じゃがいも、油、 片栗粉、小麦粉、砂糖	鶏肉、バター	たまねぎ、にんじん、コーン、 グリーンピース	エネルギー 360 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 10.6 g
11	水	七分付きごはん 鱈の西京焼 切干大根の炒り煮 卵とわかめのすまし汁 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、さわら、卵、さつま揚 げ、西京みそ、タケヤみそ	にんじん、えのきたけ、切り干し だいこん、いんげん、わかめ	エネルギー 352 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 10.5 g
12	木	七分付きごはん 肉団子の野菜あんかけ ビーフン炒め カニカマのスープ 牛乳	米、ビーフン、砂糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、かにかまぼこ、 豚ひき肉	にんじん、もやし、たまねぎ、 キャベツ、しいたけ、ねぎ、 さやえんどう	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 10.3 g
13	金	わかめごはん 鶏のオレンジ風味焼 マカロニサラダ みぞれ汁 ぶどうゼリー 牛乳	米、マヨネーズ、マカロニ	牛乳、鶏肉、タケヤみそ、 豚肉	だいこん、にんじん、コーン、 きゅうり、マーマレード、しめじ、 しいたけ、えのきたけ、みつば	エネルギー 367 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 12.4 g
16	月	七分付きごはん 豆腐ハンバーグ ひじきの炒め物 大根となめこの味噌汁 牛乳	米、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、 牛ひき肉、みそ、油揚げ、 ミックスみそ	だいこん、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、なめこ	エネルギー 347 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 12.0 g
17	火	七分付きごはん チキンのチーズ焼 ポークビーンズ コンソメスープ 牛乳	米、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、大豆、 ベーコン、チーズ	たまねぎ、にんじん、カリフラ ワー、エリンギ、トマトピューレ、 セロリ	エネルギー 354 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.3 g
18	水	七分付きごはん 白身魚のカレーマヨ もやしのナムル 春雨スープ 牛乳	米、マヨネーズ、はるさめ、 砂糖、ごま油	牛乳、メルルーサ、ベーコン	もやし、にんじん、さやえんどう、 えのきたけ、たまねぎ	エネルギー 353 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 13.0 g
19	木	七分付きごはん 鶏の味噌漬け焼き ちくわの磯辺揚げ いんげんの信田和え 牛乳	米、油、小麦粉、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、ちくわ、油揚 げ、卵、ミックスみそ	キャベツ、いんげん、にんじん、 あおのり	エネルギー 360 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.7 g
20	金	牛すきやき丼 牛乳	米、しらたき、砂糖	牛乳、牛肉、豆腐	たまねぎ、はくさい、にんじん、 ごぼう	エネルギー 325 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 8.5 g
ここからは、延長保育プチくらーばー組 一日保育です！！						
23	月	七分付きごはん えび入りグラタンフライ キャベツとりんごのサラダ はんぺんの味噌汁 牛乳	米、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、はんぺん、 ミックスみそ	キャベツ、りんご、コーン、ねぎ	エネルギー 361 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 10.9 g
24	火	七分付きごはん 松風焼き 炒り鶏 五目すまし汁 牛乳	米、さといも、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、 なると、タケヤみそ、卵	たまねぎ、にんじん、れんこん、 だいこん、えのきたけ、ねぎ、 いんげん	エネルギー 355 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 9.9 g
25	水	ミートスパゲティ チーズポテサラ 牛乳	スパゲティ、じゃがいも、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 チーズ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、レモン、パセリ	エネルギー 358 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 15.4 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。