

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	
8	水	カレーライス 牛乳	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、すりりんご	エネルギー 419 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 13.1 g
9	木	七分付きごはん 鶏のごま味噌焼き がんもと糸昆布煮 キャベツのおかかマヨ 牛乳	米、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、 がんもどき、 かにかまぼこ、 タケヤみそ、かつお節	キャベツ、にんじん、こんぶ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.3 g
10	金	七分付きごはん 厚揚げの中華煮 しゅうまい 筍とワカメのスープ 牛乳	米、片栗粉、砂糖、 ごま油	牛乳、しゅうまい、 生揚げ、豚肉	にんじん、たけのこ、 チンゲンサイ、わかめ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.0 g
14	火	七分付きごはん メンチカツ 切干大根煮 麩とたまねぎの味噌汁 牛乳	米、砂糖、油、庄内麩、 小麦粉、パン粉	牛乳、タケヤみそ、 さつま揚げ、豚ひき肉、 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、 切り干しだいこん、いんげん、 キャベツ	エネルギー 448 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 11.9 g
15	水	七分付きごはん タンドリーチキン サラスパサラダ クリームコーンスープ 牛乳	米、スパゲティ、 マヨネーズ、片栗粉、 砂糖	牛乳、鶏肉、 プレスハム、ヨーグルト	クリームコーン、にんじん、 きゅうり、ねぎ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.0 g
16	木	七分付きごはん 豚肉の香味炒め 青のりポテト かき卵汁 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、片 栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、バター	もやし、にんじん、キャベツ、 ねぎ、エリンギ、あおのり	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.9 g
17	金	わかめごはん 鯖のてりやき 三色金平 豆乳味噌汁 プリン 牛乳	米、砂糖、ごま	牛乳、豆乳、さわか、 タケヤみそ、豚ひき肉	にんじん、ごぼう、れんこん、 はくさい、だいこん、しいたけ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.3 g
20	月	七分付きごはん 鶏の照焼あん さつまいもサラダ はんぺんのすまし汁 牛乳	米、さつまいも、 マヨネーズ、砂糖、 庄内麩、片栗粉	牛乳、鶏肉、はんぺん、 プレスハム	にんじん、きゅうり、ねぎ	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.2 g
21	火	ハヤシライス 甘酢和え 牛乳	米、片栗粉、砂糖	牛乳、牛肉、ツナ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 エリンギ、コーン、 マッシュルーム	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.0 g
22	水	けんちんうどん 牛乳	うどん、さといも、 片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、油揚げ、 ちくわ	にんじん、えのきたけ	エネルギー 292 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 9.4 g
23	木	七分付きごはん 白身魚のタルタル ひじきのカラフルソテー カニカマスープ 牛乳	米、マヨネーズ、砂糖、 油	牛乳、メルルーサ、 豚ひき肉、 かにかまぼこ、卵、 干しひじき	たまねぎ、にんじん、 こまつな、コーン、レモン、 パセリ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.4 g
24	金	七分付きごはん レモンだれ唐揚げ ツナサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	米、油、片栗粉、砂糖、 オリーブ油	牛乳、鶏肉、豆腐、 ツナ、タケヤみそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、 レモン、わかめ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.7 g
27	月	七分付きごはん 肉団子の甘酢あん カリフラワーのソテー 麩とすまし汁 牛乳	米、砂糖、おつゆ麩、片 栗粉、オリーブ油	牛乳、肉団子、 ウインナーソーセージ	カリフラワー、たまねぎ、 とうもろこし、えのきたけ、ねぎ、 グリーンピース	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.7 g
28	火	七分付きごはん 鮭のチーズ焼き 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、さけ、大豆、 ベーコン、チーズ	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、パセリ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.6 g
29	水	七分付きごはん 鶏のみぞれ煮 ビーフン炒め じゃがいもとなめこの味噌汁 牛乳	米、じゃがいも、 ビーフン、砂糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、 油揚げ、みそ、 ミックスみそ	だいこん、もやし、キャベツ、 にんじん、なめこ、ねぎ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12.1 g
30	木	ホワイトブレッド デニッシュパン 冬野菜シチュー カラフルサラダ りんごジュース	ロールパン、 デニッシュパン、 じゃがいも、小麦粉、 砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、バター、 プレスハム、ツナ	キャベツ、たまねぎ、 カリフラワー、にんじん、 とうもろこし、えだまめ、 マッシュルーム、グリーンピース	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.8 g
31	金	発表会リハーサル お弁当のご用意をお願いします				

○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。