

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	
4	火	鬼っこライス 豆乳クリームスープ 牛乳	米、片栗粉	牛乳、豆乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、 ウインナーソーセージ、 ベーコン、ひよこ豆、黒豆	たまねぎ、キャベツ、 ミックスベジタブル、にんじん、 すりりんご	エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 17.0 g
5	水	七分付きごはん ツナマヨフライ キャロットサラダ 麩とたまねぎの味噌汁 牛乳	米、油、パン粉、 小麦粉、マヨネーズ、 おつゆ麩、砂糖、 オリーブ油	牛乳、ツナ、タケヤみそ、 プレスハム、卵	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、パイナップル、 きゅうり	エネルギー 359 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 12.2 g
6	木	七分付きごはん 鱈の香味焼き 高野豆腐の含め煮 切干大根のごま酢和え 牛乳	米、砂糖、ごま	牛乳、さわら、凍り豆腐、 ちくわ	にんじん、きゅうり、コーン、 切り干しだいこん、ねぎ、 さやえんどう	エネルギー 361 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 11.3 g
7	金	七分付きごはん チキンのカレークリーム 金平れんこん クリームコーンスープ 牛乳	米、砂糖、片栗粉、 いりごま、ごま油	牛乳、鶏肉	クリームコーン、れんこん、 ごぼう、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、ねぎ	エネルギー 354 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 8.1 g
10	月	七分付きごはん 照り焼き肉団子 ブロッコリーマヨサラダ はんぺんのすまし汁 牛乳	米、マヨネーズ、砂糖、 片栗粉	牛乳、肉団子、はんぺん、 ツナ	ブロッコリー、にんじん、 うもろこし、えのきたけ、 ねぎ、レモン	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 11.5 g
12	水	七分付きごはん 厚揚げの味噌チーズ かき卵汁 もやしときのこのソテー 牛乳	米、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、卵、 ベーコン、チーズ、みそ	もやし、キャベツ、にんじん、 エリンギ、しめじ、とうもろこし、 ねぎ	エネルギー 354 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.5 g
13	木	七分付きごはん 竜田揚げ ひじきと大豆煮 小松菜となめこの味噌汁 牛乳	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、大豆、 さつま揚げ、ミックスみそ、 みそ、油揚げ、干しひじき	こまつな、にんじん、なめこ、 いんげん	エネルギー 355 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 11.5 g
14	金	七分付きごはん おろしハンバーグ 筑前煮 わかめスープ 牛乳	米、さといも、砂糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉	だいこん、にんじん、 えのきたけ、れんこん、 いんげん、わかめ	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 10.5 g
17	月	七分付きごはん 豚肉の甘酢炒め ジャーマンポテト 麩ときのこの味噌汁 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、 おつゆ麩、片栗粉、 オリーブ油	牛乳、豚肉、タケヤみそ、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーン、 しめじ、えのきたけ、エリンギ、 ねぎ、パセリ	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 9.7 g
18	火	ゆかりごはん チキンのバーベキュー コーンサラダ ミネストローネ プリン 牛乳	米、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、ベーコン、 プレスハム、白いんげんまめ	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、ホールトマト、 トマトピューレ、コーン、 きゅうり、すりりんご、セロリ	エネルギー 352 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 9.5 g
19	水	ツナナポリタン 牛乳	スパゲティ、砂糖、 オリーブ油	牛乳、ツナ、ベーコン	たまねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、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
20	木	七分付きごはん 鶏の海苔てりやき がんもの含め煮 糸寒天のごま酢和え 牛乳	米、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、がんもどき、 ツナ、糸寒天、刻みのり	きゅうり、コーン、えのきたけ、 パプリカ	エネルギー 360 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.7 g
21	金	修了記念遠足（年長児）（幼児舎・年少・年中児は休園、年長児はお弁当をご持参ください。）				
25	火	七分付きごはん クロック ビーフン入り野菜炒め 大根の味噌汁 牛乳	米、ビーフン、油、砂糖	牛乳、タケヤみそ、ベーコン	キャベツ、だいこん、 にんじん、えのきたけ、 エリンギ、ねぎ	エネルギー 357 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 10.0 g
26	水	カレーうどん 牛乳	うどん	牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 すりりんご	エネルギー 266 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 10.2 g
27	木	マーボー豆腐丼 春雨の中華サラダ 牛乳	米、はるさめ、砂糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、 みそ、プレスハム	たまねぎ、もやし、たけのこ、 きゅうり、しいたけ、コーン、 ねぎ	エネルギー 360 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.1 g
28	金	七分付きごはん 白身魚のオニオンソース 味噌マヨサラダ のっぺい汁 牛乳	米、さといも、マヨネーズ、 砂糖、片栗粉	牛乳、メルルーサ、生揚げ、 ツナ、かつお節	キャベツ、にんじん、 だいこん、いんげん、たまね ぎ	エネルギー 355 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 10.8 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。