



2023ねん しゅんめいほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ(乳児クラス)	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	調味料	3時おやつ	
1 15 (土)	調整中						
3 17 (げつ)	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草とベーコンのソテー みそ汁	七分つき米、コッペパン、豆乳マーガリン、油、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ベーコン	ほうれん草、たまねぎ、はくさい、コーン缶、りんごジャム、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 りんごジャムサンド	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.1 g カルシウム 285 mg
4 18 (か)	チキンカレー コールスロー ヨーグルト	七分つき米、じゃがいも、砂糖、ノンエッグマヨドレ、油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、オレンジ天然果汁、にんじん、きゅうり、みかん缶、セロリ、コーン缶、粉かんでん、にんにく、しょうが	カレールウ、ケチャップ、酢、洋風だしの素、食塩、カレー粉	牛乳 麦茶 オレンジゼリー おせんべい	エネルギー 585 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.5 g カルシウム 289 mg
5 19 (すい)	ごはん かじきの照り焼き 白和え みそ汁	七分つき米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、かじき、木綿豆腐、豆乳、淡色みそ	こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、しめじ、カットわかめ、かぼちゃ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.8 g カルシウム 336 mg
6 20 (もく)	豚汁うどん きゅうりの酢の物(みかん)	ゆでうどん、七分つき米、さといも、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	にんじん、だいこん、キャベツ、みかん缶、きゅうり、ねぎ、ごぼう、カットわかめ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、みりん、酢、しょうゆ	牛乳 牛乳 おにぎり(じゃこおかか)	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.4 g カルシウム 320 mg
7 21 (きん)	生姜焼き丼 じゃがいものカレーきんぴら 豆腐のすまし汁	七分つき米、じゃがいも、砂糖、焼豆、豆乳マーガリン、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、ツナ油漬缶、とうふ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきだけ、ねぎ、しいたけ、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 24.8 g カルシウム 253 mg
8 22 (土)	調整中						
10 24 (げつ)	筍ごはん ぶりのねぎみそ焼き 白菜のおかか和え 沢煮碗	七分つき米、砂糖	牛乳、豆乳、ぶり、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	もも缶(黄桃)、はくさい、きゅうり、だけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、もも缶(液汁)、粉かんでん、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 牛乳 豆乳寒天 おせんべい	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 295 mg
11 25 (か)	ロールパン ポークチャップ 花野菜サラダ きのこのスープ	七分つき米、ロールパン、油、ノンエッグマヨドレ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(ヒレ)、ベーコン、ツナ油漬缶	ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、えのきだけ、たまねぎ、しめじ、しいたけ、さやえんどう、カットわかめ	ケチャップ、酒、中濃ソース、食塩、米酢、洋風だしの素、しょうゆ	牛乳 牛乳 わかめごはん	エネルギー 593 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.8 g カルシウム 266 mg
12 26 (すい)	ごはん さばの竜田揚げ 小松菜の納豆和え みそ汁	七分つき米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さば、挽きわり納豆、きな粉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、もやし、にんじん、こまつな、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 まかろにきなこ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 21.5 g カルシウム 302 mg
13 (もく)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃがいもとアスパラサラダ 野菜コーンスープ	七分つき米、小麦粉、砂糖、豆乳マーガリン、じゃがいも、ノンエッグマヨドレ、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、豆乳	にんじん、たまねぎ、アスパラガス、キャベツ、クリームコーン缶、マーマレード、黄ピーマン、赤ピーマン、りんご、干しぶどう、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 りんごとお芋のケーキ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.0 g カルシウム 286 mg
14 28 (きん)	ごはん 和風ミートローフ バリバリサラダ すまし汁	じゃがいも、七分つき米、油、パン粉、はるさめ、焼豆、しゅうまいの皮、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム	トマト、たまねぎ、きゅうり、もやし、えのきだけ、にんじん、万能ねぎ、ひじき、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.6 g カルシウム 281 mg
27 (もく)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃがいもとアスパラサラダ 野菜コーンスープ	七分つき米、もち米、じゃがいも、ノンエッグマヨドレ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、焼き豚	たまねぎ、アスパラガス、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、マーマレード、黄ピーマン、こぼろ、赤ピーマン、レモン果汁、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、食塩、酒	牛乳 牛乳 ちまき風おこわ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 17.0 g カルシウム 262 mg

☆13日(木)は誕生会のため特別メニューです。

☆昼食には果物がつきます。今月は「柑橘類・いちご・りんご・バナナ」などを予定しています。

☆乳児クラスは午前のおやつに牛乳を100ml飲みます。

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。

☆出来る限り国産で安全性の高い食材を使用しています。

☆給食サンプルの展示は土曜日および祝日前は行っておりません。