



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 29 (月)	御飯(7分つき) かじきのスタミナ焼き きゃべつのゆかり和え 豆腐みそ汁(こまつな・あげ)	七分つき米、小麦粉、砂糖、グラニュー糖、コーンスターチ	牛乳、かじき、木綿豆腐、豆乳生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、絹ごし豆腐、油揚げ	キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、にんにく	煮干し昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 ミニメロンパン	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.7 g カルシウム 342 mg
2 16 30 (火)	ロールパン 鶏肉のオーロラソース和え フレンチサラダ トマトスープ(じゃがいも)	七分つき米、ロールパン、じゃがいも、ノンエッグマヨドレ、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉	はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、トマト、グリーンピース、コーン缶、セロリ	ケチャップ、本みりん、酢、酒、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、白こしょう	牛乳 牛乳 カラフルピースごはん	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.4 g カルシウム 270 mg
8 22 (水)	サンマーマン さつまいもマヨサラダ	生中華めん、さつまいも、七分つき米、ノンエッグマヨドレ、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	もやし、にんじん、コーン缶、きゅうり、たまねぎ、にら、干ししいたけ、にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、米酢	牛乳 牛乳 おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー 644 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 19.9 g カルシウム 277 mg
9 23 (木)	御飯(7分つき) さけのレモンしょうゆ風味 マカロニサラダ みそ汁(かぶ・あげ)	七分つき米、さつまいも、マカロニ、砂糖、ノンエッグマヨドレ、油、豆乳生クリーム	牛乳、さけ、豆乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぶ・葉、レモン果汁	煮干し昆布だし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩、みりん	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 11.4 g カルシウム 187 mg
10 24 (水)	カレーライス きゅうりとだいこんのピクルス ヨーグルト	七分つき米、じゃがいも、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、みかん缶、にんじん、パイン缶、だいこん、きゅうり、セロリ、りんご、赤ピーマン、粉かんでん	カレールー、ケチャップ、洋風だしの素、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳 お茶・麦茶 フルーツゼリー せんべい	エネルギー 558 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 12.3 g カルシウム 171 mg
11 (木)	御飯(7分つき) 中華風ローストチキン ブロッコリーとコーンのソテー 豆腐スープ(チンゲン菜)	七分つき米、小麦粉、砂糖、豆乳マーガリン、油、粉糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豆乳	ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、えのきだけ、ねぎ、干しひょうどう、ごま、レモン果汁、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、食塩、シナモン	牛乳 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 24.9 g カルシウム 341 mg
12 26 (金)	御飯(7分つき) あじフライ はくさいとにんじんのサラダ みそ汁(じゃがいも)	七分つき米、焼きそばめん、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、あじ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、油揚げ	キャベツ、はくさい、にんじん、グリーンアスパラガス、きゅうり、みかん缶、生わかめ、ピーマン、あおのり	煮干だし汁、ウスターソース、中濃ソース、酢、酒、食塩、白こしょう	牛乳 牛乳 焼きそば	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.0 g カルシウム 308 mg
13 27 (土)	三色どんぶり カリフラワーのサラダ みそ汁(こまつな・えのき)	七分つき米、砂糖、油、おせんべい	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	カリフラワー、ほうれんそう、にんじん、こまつな、りんご、えのきだけ、ねぎ、レモン果汁、干しひょうどう、薬味、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、りんご酢、みりん、食塩	お茶・麦茶 お茶・麦茶 自然食菓子	エネルギー 377 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 6.4 g カルシウム 76 mg
17 31 (水)	マーボー豆腐丼 大根とちくわのサラダ そらまめ すまし汁(はくさい・えのき)	七分つき米、食パン、片栗粉、グラニュー糖、砂糖、豆乳マーガリン、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、だいこん、きゅうり、えのきだけ、にんじん、万能ねぎ、万能ねぎ、しょうが、そらまめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒	牛乳 牛乳 シュガートースト	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.2 g カルシウム 333 mg
18 (木)	御飯(7分つき) さわらの西京焼き ほうれん草のナムル(コーン) 麩のすまし汁(わかめ)	七分つき米、じゃがいも、砂糖、油、焼酎、ごま油	牛乳、さわら、米みそ(甘みそ)、しらす干し、干しえび	ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、ごま、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 牛乳 お焼き	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 293 mg
19 (金)	御飯(7分つき) かに玉風 キャベツとツナの炒め煮(青菜) みそ汁(なす・ねぎ)	七分つき米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、豆乳、かにかまぼこ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、なす、えのきだけ、チンゲンサイ、にんじん、万能ねぎ、マーマレード、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 マーマレード蒸しパン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 322 mg
20 (土)	納豆チャーハン きゅうりともやしの酢の物 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	七分つき米、砂糖、油、ごま油、おせんべい	豚ひき肉、挽きわり納豆	もやし、チンゲンサイ、きゅうり、えのきだけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、粉かんでん	酢、しょうゆ、酒、食塩、中華だしの素	お茶・麦茶 お茶・麦茶 自然食菓子	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 7.1 g カルシウム 177 mg
25 (木)	御飯(7分つき) 中華風ローストチキン ブロッコリーとコーンのソテー 豆腐スープ(チンゲン菜)	七分つき米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豆乳	ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、えのきだけ、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、食塩、ココア	牛乳 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.4 g カルシウム 328 mg

☆11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・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。