



# 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 (土)	豚丼 チンゲン菜の酢の物 みそ汁	七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、こまつな、えのきだけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢	お茶・麦茶 お茶・麦茶 自然食菓子	エネルギー 414 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 6.5 g カルシウム 82 mg
3 31 (月)	御飯(7分つき) タンドリーチキン コールスロー スープ	七分つき米、小麦粉、豆乳マーガリン、砂糖、ノンエッグマヨドレ、マカロニ	牛乳、鶏もも肉、豆乳、卵、チーズ、豆乳ヨーグルト、ベーコン	キャベツ、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、えだまめ、きゅうり、コーン缶、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、食塩、洋風だしの素、しょうゆ、カレー粉	牛乳 牛乳 枝豆チーズマフィン	エネルギー 627 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.8 g カルシウム 330 mg
4 18 (火)	ぶどうパン ラタトゥイユ チーズサラダ 牛乳	七分つき米、ぶどうパン、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、ベーコン、しらす干し	キャベツ、ホールトマト缶詰、なす、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、きゅうり、赤ピーマン、エリンギ、コーン缶、うめ干し、焼きのり、にんにく	ケチャップ、酢、洋風だしの素、食塩	牛乳 麦茶 梅じゃこおにぎり	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.0 g カルシウム 334 mg
5 19 (水)	御飯(7分つき) かじきのバーベキューソース ほうれん草の白和え すまし汁	さつまいも、七分つき米、砂糖、油、焼酎	牛乳、かじき、木綿豆腐、淡色みそ	ほうれん草、にんじん、しめじ、りんご、ねぎ、たまねぎ、ごま、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、米酢、酒、食塩	牛乳 牛乳 大学芋	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.6 g カルシウム 342 mg
6 (木)	御飯(7分つき) 鶏のから揚げ 海藻サラダ・トマト ワンタンスープ	七分つき米、小麦粉、油、片栗粉、ワタンの皮、豆乳マーガリン、砂糖、粉糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、豆乳	トマト、パイン缶、ブロッコリー、チンゲンサイ、きゅうり、レモン果汁、ねぎ、にんじん、生わかめ、ほしのり、くきわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、米酢、みりん、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 パイナップルのケーキ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 24.0 g カルシウム 289 mg
7 21 (金)	御飯(7分つき) 鮭の照り焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	七分つき米、干しそらめん、砂糖	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	かほちゃ、こまつな、にんじん、ねぎ、ほうれん草、えのきだけ、オクラ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 七塔そうめん	エネルギー 605 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 11.6 g カルシウム 320 mg
8 22 (土)	チキンライス キャベツとコーンのツナ和え スープ	七分つき米、油、砂糖	鶏ひき肉、ツナ水煮缶	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン缶、えのきだけ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	お茶・麦茶 お茶・麦茶 自然食菓子	エネルギー 322 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 3.5 g カルシウム 41 mg
10 24 (月)	御飯(7分つき) 豆腐のチャンプルー いんげんのごま和え もずくのみそ汁	七分つき米、小麦粉、油、黒砂糖、豆乳マーガリン、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、かつお節	いんげん、もやし、にんじん、ねぎ、もずく、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが、にら	煮干だし汁、酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 サーターアングギー	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.5 g カルシウム 351 mg
11 25 (火)	御飯(7分つき) あじのパン粉焼き おからサラダ のっぺい汁	七分つき米、マカロニ・スパゲティ、さといも、片栗粉、ノンエッグマヨドレ、油、パン粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、あじ、鶏もも肉、おから、ベーコン	はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、ねぎ、トマトピューレ、ピーマン、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、食塩、洋風だしの素	牛乳 牛乳 ナポリタン	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 293 mg
12 26 (水)	ドライカレー かほちゃサラダ ヨーグルト	七分つき米、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ハム	野菜ジュース、かほちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン缶、セロリ、みかん缶、ピーマン、茹かんでん、赤ピーマン、干しぶどう、赤ピーマン、しょうが、にんにく	ケチャップ、カレーパウダー、中濃ソース、酢、洋風だしの素、食塩	牛乳 お茶・麦茶 野菜と果物ゼリー おせんべい	エネルギー 543 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 11.6 g カルシウム 171 mg
13 27 (木)	御飯(7分つき) カレイ五目あんかけ 切り干し大根のおかか和え みそ汁	七分つき米、食パン、片栗粉、油、グラニュー糖、豆乳マーガリン、砂糖	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、もやし、なす、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきだけ、さやえんどう、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 牛乳 レモントースト	エネルギー 617 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16.4 g カルシウム 361 mg
14 28 (金)	ジャージャー麺 とうがんの煮物 ゆでとうもろこし	ゆで中華めん、七分つき米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、さつまいも、淡色みそ、米みそ(赤色辛みそ)	とうがん、とうもろこし、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、ねぎ、いんげん、干ししいたけ、にんにく、しょうが、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 菜飯	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.0 g カルシウム 323 mg
20 (木)	御飯(7分つき) 鶏のレモン焼き 海藻サラダ・トマト ワンタンスープ	七分つき米、小麦粉、砂糖、油、ワタンの皮、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳	トマト、パイン缶、ブロッコリー、チンゲンサイ、えのきだけ、きゅうり、ねぎ、にんじん、生わかめ、レモン果汁、ほしのり、くきわかめ	しょうゆ、米酢、食塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 パイナップル蒸しパン	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.1 g カルシウム 277 mg

☆今月は10日、24日に郷土料理を給食で出します。

☆昼食には果物がつきます。今月は「メロン・すいか・デラウェア・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。

☆夏季の期間は給食サンプルは写真での展示になります。