

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	ふりかけご飯 和風ハンバーグ 人参の甘煮 じゃが芋と小松菜の味噌汁 フルーツ(ぶどう)	米/押麦/パン粉(乾 燥)/サラダ油/かた くり粉/上白糖/じゃ が芋(メークイーン) /ブルーベリージャム(リ ンゴ)/揚げせんべい	豚挽肉/木綿豆腐/牛 乳/卵/カットわかめ /煮干し/花がっお /ブルーヨーグルト(400)	玉葱/人参/小松菜/ ぶどう	ブルーベリーヨーグルト せんべい	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.6 g
2 土	親子丼 胡瓜とかぼちのみぞれ和え 豆腐ときこの味噌汁 フルーツ(バナナ)	米/押麦/上白糖/リ ングドーナツ	鶏胸肉(こま)/卵/ 刻みのり/紅白かまほ し/木綿豆腐/煮干し /花がっお/牛乳	玉葱/胡瓜/人参/大 根/えのき茸/生しい たけ(園床栽培、生)/ 糸みつば/バナナ	牛乳 ドーナツ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.2 g
4 月	五穀ご飯 鮭の味噌焼き ずいきの煮物 大根とかにのスープ フルーツ(梨)	米/五穀米/三温糖/ ごま油/白ごま(いり り)/サラダ油/上白糖 /かたくり粉/ホット ケーキミックス	生鮭(切身)/鶏モモ 肉(こま)/さつま揚げ /厚けずり/かに水菜 /牛乳/ウインナー /7リカドック用	干しいき(乾)/人参/ いんげん/大根/えの き茸/生しいたけ(園 床栽培、生)/おろし 生姜/梨	牛乳 アメリカンドック	エネルギー 665 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g
5 火	ガーリックチャーハン なすと豚肉の味噌炒め 豆腐のチキンスープ フルーツ(パイン缶)	米/押麦/サラダ油/ ごま油/三温糖/かた くり粉/薄力粉/パタ ー/上白糖	ベーコン/豚モモ肉( こま)/木綿豆腐/鶏 モモ肉(こま)/だし昆 布/花がっお/牛乳 /カテーゼチーズ(粒 タイプ)	にんにく/人参/玉葱/ /青ピーマン/なす/ チンゲン菜/パイン缶	牛乳 チーズドロップクッキー	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
6 水	食パン(はちみつ) 白身魚のフライ ほうれん草とコーンのリ ー ミニトマト 野菜スープ フルーツゼリー	食パン(6枚切)/はち みつ/マーガリン/薄 力粉/パン粉(乾燥) /サラダ油/コーン缶/ バター/ミニフルーツ ゼリー/米/押麦	鱈(切身)/卵/カッ トわかめ/しそ昆布( 佃煮)	ほうれん草/ミニトマ ト/キャベツ/生しい たけ(園床栽培、生)/ もやし	麦茶 しそ昆布のおにぎり	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.2 g
7 木	おにぎり(ゆかり・青菜) 変わりローストチキン ブロッコリーおなか和え 田舎汁 フルーツ(りんご)	米/押麦/サラダ油/ さつま芋/揚げせんべ い	鶏モモ肉(一口サイズ) /かつお節(パック) /木綿豆腐/油揚げ/ 煮干し/花がっお/ア イスクリューム	玉葱/おろし生姜/フ ロコリー/人参/ご ぼう/長葱/りんご	アイスクリューム せんべい	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.9 g
8 金	ソース焼きそば 紅白煮 かき玉汁 フルーツ(バナナ)	中華麺(焼きそば・マ ル)/サラダ油/じゃ が芋/三温糖/かたく り粉/ホットケーキミ ックス/ケーキシロッ プ	豚ロース肉(こま)/ 卵/だし昆布/花がっ お/牛乳	キャベツ/人参/青ピ ーマン/もやし/生しい たけ(園床栽培、生)/ 葉ねぎ/バナナ	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 2.3 g
9 土	ホットドック もやしとピーマンのカーソテー ポトフ フルーツ(バナナ)	バターロールパン 3 0g/サラダ油/じゃ が芋/醤油せんべい/ たべっこどうぶつ(パ ン)	粗挽きウインナー/鶏 モモ肉(こま)/牛乳	もやし/青ピーマン/ 人参/玉葱/ぶなしめ じ/バナナ	牛乳 菓子	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 24.9 g 食塩相当量 2.6 g
11 月	黒米入りご飯 マグロカツ 厚揚げと小松菜の煮びたし 卵とキャベツの味噌汁 フルーツ(りんご)	米/黒米/薄力粉/白 ごま(いり)/パン粉( 乾燥)/サラダ油/上 白糖/とうもろこし( 乾燥)	白じき鮭(切身)/卵/ 生揚げ/煮干し/花 がっお/牛乳	卵/小松菜/人参/キャ ベツ/りんご	牛乳 ポップコーン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g
12 火	南瓜ロールパン ウインナーソーテー 野菜のオムライスかけ コーンチャウダー フルーツ(ぶどう)	南瓜ロールパン 60 g/サラダ油/じゃが 芋/マヨネーズ/パタ ー/薄力粉/コーンク リーム缶/米/五穀米	粗挽きウインナー/鶏 モモ肉(こま)/牛乳/ 甘塩鮭(切身)	ブロッコリー/カリフ ラワー/人参/玉葱/ ぶどう	麦茶 鮭のおにぎり	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 2.4 g
13 水	きのこ入りカレー 野菜炒め 春雨スープ フルーツゼリー	米/押麦/じゃが芋/ サラダ油/春雨(乾) /ミニフルーツゼリー/ メイトープリン(75g× 3)/塩せんべい	豚挽肉/豚ロース肉( こま)/カットわかめ /ロースハム	人参/玉葱/えのき茸/ ぶなしめじ/生しい たけ(園床栽培、生)/ おろし生姜/福神漬 /キャベツ/もやし/青 ピーマン/赤ピーマン	プリン せんべい	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.7 g
14 木	チャンポンうどん 焼きぎょうざ フルーツ(バナナ)	うどん(ゆで)/ごま油 /サラダ油/食パン(6 枚切)/上白糖	豚ロース肉(こま)/ だし昆布/厚けずり/ 牛乳/卵	人参/たけのこ(ゆで) /キャベツ/もやし/ にら/長葱/バナナ	牛乳 フレンチトースト	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.4 g
15 金	ふりかけご飯 和風ハンバーグ 人参の甘煮 じゃが芋と小松菜の味噌汁 フルーツ(ぶどう)	米/押麦/パン粉(乾 燥)/サラダ油/かた くり粉/上白糖/じゃ が芋(メークイーン) /ブルーベリージャム(リ ンゴ)/揚げせんべい	豚挽肉/木綿豆腐/牛 乳/卵/カットわかめ /煮干し/花がっお /ブルーヨーグルト(400)	玉葱/人参/小松菜/ ぶどう	ブルーベリーヨーグルト せんべい	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.6 g
16 土	親子丼 胡瓜とかぼちのみぞれ和え 豆腐ときこの味噌汁 フルーツ(バナナ)	米/押麦/上白糖/リ ングドーナツ	鶏胸肉(こま)/卵/ 刻みのり/紅白かまほ し/木綿豆腐/煮干し /花がっお/牛乳	玉葱/胡瓜/人参/大 根/えのき茸/生しい たけ(園床栽培、生)/ 糸みつば/バナナ	牛乳 ドーナツ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.2 g
19 火	ガーリックチャーハン なすと豚肉の味噌炒め 豆腐のチキンスープ フルーツ(パイン缶)	米/押麦/サラダ油/ ごま油/三温糖/かた くり粉/薄力粉/パタ ー/上白糖	ベーコン/豚モモ肉( こま)/木綿豆腐/鶏 モモ肉(こま)/だし昆 布/花がっお/牛乳 /カテーゼチーズ(粒 タイプ)	にんにく/人参/玉葱/ /青ピーマン/なす/ チンゲン菜/パイン缶	牛乳 チーズドロップクッキー	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 水	食パン(はちみつ) 白身魚のフライ ほうれん草とコーンのリ ー ミニトマト 野菜スープ フルーツゼリー	食パン(6枚切)/はち みつ/マーガリン/薄 力粉/パン粉(乾燥) /サラダ油/コーン缶/ バター/ミニフルーツ ゼリー/米/押麦	鱈(切身)/卵/カッ トわかめ/しそ昆布( 佃煮)	ほうれん草/ミニトマ ト/キャベツ/生しい たけ(園床栽培、生)/ もやし	麦茶 しそ昆布のおにぎり	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.2 g
21 木	おにぎり(ゆかり・青菜) 変わりローストチキン ブロッコリーおなか和え 田舎汁 フルーツ(りんご)	米/押麦/サラダ油/ さつま芋/上白糖/パ ン/インシート	鶏モモ肉(一口サイズ) /かつお節(パック) /木綿豆腐/油揚げ/ 煮干し/花がっお/牛 乳/卵	玉葱/おろし生姜/フ ロコリー/人参/ご ぼう/長葱/りんご/ 南瓜	牛乳 パンキンパイ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.9 g
22 金	ソース焼きそば 紅白煮 かき玉汁 フルーツ(バナナ)	中華麺(焼きそば・マ ル)/サラダ油/じゃ が芋/三温糖/かたく り粉/もち米/上白糖	豚ロース肉(こま)/ 卵/だし昆布/花がっ お/牛乳/きな粉	キャベツ/人参/青ピ ーマン/もやし/生しい たけ(園床栽培、生)/ 葉ねぎ/バナナ	牛乳 きな粉のおはき	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.1 g
25 月	黒米入りご飯 マグロカツ 厚揚げと小松菜の煮びたし 卵とキャベツの味噌汁 フルーツ(りんご)	米/黒米/薄力粉/白 ごま(いり)/パン粉( 乾燥)/サラダ油/上 白糖/ホットケーキミ ックス/ケーキシロッ プ	白じき鮭(切身)/卵/ 生揚げ/煮干し/花 がっお/牛乳	卵/小松菜/人参/キャ ベツ/りんご	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.0 g
26 火	南瓜ロールパン ウインナーソーテー 野菜のオムライスかけ コーンチャウダー フルーツ(ぶどう)	南瓜ロールパン 60 g/サラダ油/じゃが 芋/マヨネーズ/パタ ー/薄力粉/コーンク リーム缶/米/五穀米	粗挽きウインナー/鶏 モモ肉(こま)/牛乳/ 甘塩鮭(切身)	ブロッコリー/カリフ ラワー/人参/玉葱/ ぶどう	麦茶 鮭のおにぎり	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 2.4 g
27 水	きのこ入りカレー 野菜炒め 春雨スープ フルーツゼリー	米/押麦/じゃが芋/ サラダ油/春雨(乾) /ミニフルーツゼリー/ メイトープリン(75g× 3)/塩せんべい	豚挽肉/豚ロース肉( こま)/カットわかめ /ロースハム	人参/玉葱/えのき茸/ ぶなしめじ/生しい たけ(園床栽培、生)/ おろし生姜/福神漬 /キャベツ/もやし/青 ピーマン/赤ピーマン	プリン せんべい	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.7 g
28 木	チャンポンうどん 焼きぎょうざ フルーツ(バナナ)	うどん(ゆで)/ごま油 /サラダ油/食パン(6 枚切)/上白糖	豚ロース肉(こま)/ だし昆布/厚けずり/ 牛乳/卵	人参/たけのこ(ゆで) /キャベツ/もやし/ にら/長葱/バナナ	牛乳 フレンチトースト	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.4 g
29 金	栗ご飯 さんまの塩焼き 小松菜としめじのお浸し 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ(柿)	米/押麦/むき栗/き ょうざの皮/サラダ油	だし昆布/さんま(塩 焼き 丸を半分)/かつ お節(パック)/木綿 豆腐/カットわかめ/ 煮干し/花がっお/牛 乳/プロセステーズ...	小松菜/ぶなしめじ/ きくの花/長葱/柿	牛乳 チーズサンド揚げ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.6 g
30 土	サンドイッチ 牛乳 フルーツ(バナナ)	サンドイッチ(卵・サ ツ)/米/五穀米	牛乳/ちりめんじゃこ /バナナ		牛乳 じゃことわかめのおにぎり	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 1.8 g

<お知らせ>・30日(土)は、運動会です。

・食材仕入れ等の都合により、献立が変更することがあります。

### 食べる意欲を育てるために

- 食事は1日3回、おやつは1回、時間を決めて
- 体を動かして遊ぶ
- 食卓に季節の変化と色・香り・調理の音などの刺激を
- 加工食品は、高カロリーのものが多いので控えめに
- 「おいしいね」、大人といっしょに楽しい食事体験を
- 「食べなさい」、強制や否定の食事体験は食欲を減退させます

