



日 (曜日)	午後おやつ (お菓子)	主食	献立名	血や肉質になるもの (赤)	骨や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	調味料他	午後おやつ 	栄養価 おやつ 合計
1 (水)	牛乳 一口餅いも	ごはん	大根のそぼろ煮 かぼちゃの味噌汁 りんご	鶏ひき肉・厚揚げ みそ・煮干し	油・片栗粉・砂糖	だいこん・にんじん・たまねぎ しょうが・さやいんげん かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・えのき	酒・こしょう しょうゆ	【以上児】 野菜ジュース 【未満児】 麦茶 ・せんべい	293 kcal 12.8 g 11.7 g 1.4 g
2 (木)	牛乳 せんべい	【コッ ポ ペ ス ト ン	鶏肉のパーベキューソース 五目フンタンスープ ゆかり和え	鶏もも肉	砂糖	しょうが・たまねぎ・にんにく しょうが	しょうゆ・酒 酢・ケチャップ	・牛乳 ・五平もち (米・みそ・砂糖・みりん・酒 白すりごま・油)	372 kcal 22.9 g 12.5 g 2.1 g
3 (金)	牛乳 バナナ	【ミ ニ コ ロ ニ ー	マカロニのクリーム煮 福神和え スティックゼリー	鶏もも肉・ススキムミルク きざみのり	マカロニ・油・バター ごま油	たまねぎ・にんじん・はくさい しめじ キャベツ・にんじん・えのき もやし	塩・こしょう しょうゆ	・牛乳 ・せんべい	405 kcal 18.5 g 16.3 g 1.4 g
6 (月)	牛乳 パン	ごはん	さばのカレームニエル すまし汁 だいこんサラダ	サバ こんぶ	小麦粉・マーガリン (卵不使用) 鮎	たまねぎ・はくさい・にんじん ながねぎ	塩・こしょう カレー粉 だし汁・塩 薄口しょうゆ	・牛乳 ・オレンジゼリー (オレンジゼリーの素 みかん缶)	308 kcal 18.7 g 18.1 g 1.6 g
7 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	マーボー豆腐 ニラ玉スープ りんご	豚ひき肉・押し豆腐	ごま油・砂糖・油・片栗粉	にんじん・ながねぎ・しょうが 干しいたけ にら・はくさい・たまねぎ・にんじん	塩・しょうゆ だし汁	・牛乳 ・さつまいも蒸しパン (さつまいも・小麦粉 砂糖・調整豆乳・白ごま 油・ベーキングパウダー)	433 kcal 23.7 g 18.8 g 1.9 g
8 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	炒り鶏 小松菜の味噌汁 みかん	鶏もも肉 みそ・煮干し	油・砂糖・じゃがいも 細切りみずす	干しいたけ・にんじん つきこん・ごぼう・れんこん えのき・こまつな・にんじん	酒・しょうゆ しょうゆ	・牛乳 ・アメリカンドック (魚肉ソーセージ (卵不使用) かつお・かつお (卵・乳不使用) 調整豆乳・揚げ油)	433 kcal 23.7 g 17.8 g 2.7 g
9 (木)	牛乳 せんべい	【ロ ー ル オ ン ル ン	ハンバーグ すまし汁 コーンサラダ	豚ひき肉・豆腐・干しいたけ こんぶ	油・パン粉 (卵・乳なし) 鮎	たまねぎ ながねぎ・はくさい・にんじん	塩・こしょう ケチャップ・ソース だし汁・塩 薄口しょうゆ	・フルーツポンチ (フルーツゼリー・パイン缶 みかん缶・砂糖・水)	233 kcal 12.3 g 10.5 g 1.5 g
10 (金)	牛乳 一口餅いも	【ミ ニ コ ロ ニ ー	焼きそば コーンスープ かき	豚肉	焼きそばめん・油	キャベツ・たまねぎ・にんじん ピーマン・もやし チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん かつお (乳不使用)・コーン	ソース・塩 だし汁・塩	・牛乳 ・ゆかりじゃこおにぎり (米・ゆかり・じゃこ)	430 kcal 16.9 g 10.8 g 2.5 g
13 (月)			おやすみ						
14 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	鮭の照り焼き ひじき炒め すまし汁 (チンゲンサイ)	鮭 豚肉・さつまいも揚げ (卵不使用)・干しいたけ こんぶ	油・砂糖 鮎	しょうゆ・みりん にんじん・つきこん・干しいたけ チンゲンサイ・えのき・にんじん	酒・みりん しょうゆ・みりん 清口しょうゆ・塩 だし汁	・牛乳 ・黒糖蒸しパン (小麦粉・黒砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー・白ごま 油)	362 kcal 23.5 g 13.2 g 2.0 g
15 (水)	牛乳 パン	ごはん	ほうれんそうカレー 梅ドレサラダ みかん	豚肉・ススキムミルク ツナ	じゃがいも・小麦粉・バター・油 油・砂糖	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・ほうれんそう キャベツ・だいこん・きざみ梅	カレー粉・塩 ケチャップ・ソース しょうゆ・酢	・牛乳 ・青りんごゼリー ・青りんごゼリーの素 (パイン缶)	393 kcal 17.2 g 18.7 g 1.9 g
16 (木)	牛乳 せんべい		誕生日会						
16 (木)	牛乳 せんべい		吹きよせごはん ABCスープ おかか和え チーズ デキンのピザ風	鶏もも肉 かつお節 以上児: 調整豆乳・白ごま油・みかん 未満児: 調整豆乳・白ごま油・みかん	米・もち米・黒水・油 ABCバスタ 以上児: 調整豆乳・白ごま油・みかん 未満児: 調整豆乳・白ごま油・みかん	ごぼう・にんじん・しめじ さやいんげん たまねぎ・はくさい・にんじん キャベツ・きゅうり	しょうゆ・塩 酒・みりん 清口しょうゆ・酒 しょうゆ	・牛乳 ・【以上児】 ・シュークリーム (卵・乳・小麦・大豆・ゼラチン含む) 【未満児】 ・お米・スイートポテト	528 kcal 21.5 g 16.9 g 2.2 g
17 (金)	牛乳 せんべい	【コッ ポ ペ ス ト ン	デキンのピザ風 ポトフ りんご	鶏もも肉・上るはるチーズ 以上児: 調整豆乳・白ごま油・みかん 未満児: 調整豆乳・白ごま油・みかん	たまねぎ・しめじ・ピーマン じゃがいも・油 りんご	たまねぎ・しめじ・ピーマン たまねぎ・にんじん・キャベツ りんご	塩・こしょう ケチャップ 塩・こしょう マギーコンソメ	・牛乳 ・青りんごゼリー ・青りんごゼリーの素 (パイン缶)	393 kcal 16.2 g 13.7 g 1.7 g
20 (月)	牛乳 パン	ごはん	赤魚の塩焼 とん汁 キャベツ和え	赤魚 豚肉・みそ・煮干し	油・じゃがいも 油・砂糖	だれに・にんじん・たまねぎ・ごぼう つきこん・しめじ キャベツ・きゅうり・にんじん	塩 みりん・酒 しょうゆ	・牛乳 ・手作り肉まん (豚ひき肉・たまねぎ・しょうが みりん・砂糖・しょうゆ・塩 ごま油・片栗粉・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 調整豆乳・塩・水)	421 kcal 27.8 g 16.1 g 2.3 g
21 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐の味噌炒め すまし汁 (ほうれんそう) みかん	豚肉・しほり豆腐・みそ こんぶ	ごま油・片栗粉 鮎	たまねぎ・生しいたけ・にんじん ほうれんそう・えのき・にんじん	みりん・酒 しょうゆ 清口しょうゆ	・牛乳 ・食パンとジャム (食パン・いちごジャム)	368 kcal 21.0 g 15.2 g 2.0 g
22 (水)	牛乳 一口餅いも	ごはん	★★東保育園 お好み献立★★						
22 (水)	牛乳 一口餅いも	ごはん	鶏のから揚げ 春雨スープ パインサラダ	鶏もも肉 はるさめ	片栗粉・揚げ油 はるさめ	しょうが はくさい・にんじん・たまねぎ コーン・しめじ	酒・しょうゆ しょうゆ・こしょう	・牛乳 ・【以上児】 マフィン (卵・乳・小麦・大豆・ゼラチン含む) 【未満児】 グレープ (7/4以降不使用)	436 kcal 16.2 g 21.7 g 1.8 g
23 (木)	牛乳 せんべい	【食 パン	チリコンカン わかめスープ チーズ	大豆 (ゆで)・豚ひき肉 乾燥わかめ	じゃがいも・油 白ごま	たまねぎ・にんじん・にんにく はくさい・にんじん・たまねぎ・もやし	ケチャップ ソース・塩・こしょう 塩・だし汁	・牛乳 ・わらびもち (片栗粉・砂糖・水・きな粉 砂糖・塩)	397 kcal 16.2 g 19.8 g 1.8 g
24 (金)	牛乳 せんべい		煮込みうどん かみかみサラダ りんご	鶏もも肉・油揚げ・こんぶ	うどん・油	ながねぎ・にんじん・はくさい しめじ キャベツ・にんじん・ごぼう	だし汁・酒・塩 みりん・しょうゆ しょうゆ	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめの素)	568 kcal 23.6 g 19.2 g 2.5 g
27 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	スタミナ焼肉 そうめん汁 みかん	豚肉・みそ なると (卵不使用)・こんぶ	油・ごま油・砂糖 そうめん	にんにく・しょうが・ピーマン たまねぎ・にんじん・もやし・しめじ ほうれんそう・にんじん	材料・酒・塩・こしょう しょうゆ だし汁・塩 清口しょうゆ	・牛乳 ・白ごまクッキー (小麦粉・マーガリン (乳不使用) ベーキングパウダー・砂糖・塩 白すりごま・水)	473 kcal 22.2 g 22.2 g 1.8 g
28 (火)	牛乳 パン	ごはん	鶏肉の塩焼 たまねぎの味噌汁 マカロニサラダ	鶏もも肉 みそ・煮干し	塩	たまねぎ・にんじん・えのき・キャベツ	塩・こしょう	・クリーム和え (生クリーム・砂糖・バナナ パイン缶・もも缶)	330 kcal 20.2 g 14.7 g 2.4 g
29 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	ハロウィンカレー 福神漬け和え スティックゼリー	鶏もも肉・ススキムミルク	じゃがいも・バター・小麦粉・油	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん パプリカ・にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ 福神漬け	カレー粉・塩 ケチャップ・ソース	・牛乳 ・ココアマカロニ (マカロニ・きな粉・砂糖 塩・ココア)	414 kcal 18.6 g 16.7 g 1.9 g
30 (木)	牛乳 せんべい	【食 パン	フォー かぼちゃサラダ いちごジャム	豚肉・なると (卵不使用)	平麺・ビーフン・油	にんじん・ながねぎ 干しいたけ・チンゲンサイ かぼちゃ・きゅうり・コーン	塩・しょうゆ 地味醤油・醤油 塩・こしょう	・牛乳 ・塩むすび (米・塩・焼きのり (以上児))	406 kcal 16.6 g 13.0 g 2.0 g
31 (金)	牛乳 バナナ	【コッ ポ ペ ス ト ン	レーバーの竜田揚げ 野菜スープ みかんサラダ	豚レバー	じゃがいも 油	たまねぎ・はくさい・にんじん キャベツ・きゅうり・みかん缶	だし汁・こしょう・酒 清口しょうゆ・塩 酢・塩・こしょう	・牛乳 ・せんべい	300 kcal 17.0 g 12.4 g 1.4 g

今月の平均献立量・・・エネルギー992Kcal、たんぱく質19.7g、脂質15.9g、塩分1.9g
 保育園児献立量目安・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質10.6g、脂質10.2g、塩分1.0g

・食物アレルギー原因食品
 ・アレルギーは食品とおやつを合わせたものです。主食のごはんとパンの分は除いています。
 ・都合により献立が変更となる場合があります