

日付	ひるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(Oは午後おやつ) 体の調子を整えるもの			
01 火	ぶたとだいこんのたきあわせ きゅうりのすのもの みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	477.3(411.9) 21.9(18.1) 16.2(13.9) 2.0(1.7)	七分つき米、O小麦粉、 糸こんにゃく、Oマーガ リン、O砂糖、砂糖、お つゆ麴	O牛乳、豚モモ肉(うす ぎり)、納豆、一ロがん も、米みそ(淡色辛み そ)、カニかまぼこ、O 卵、カットわかめ	大根、人参、胡瓜、いん げん(冷)、青葱	ぼたぼたやき	ロックビスケット きゅうにゅう	
02 水	かやくごはん おさかなカツ みそしる(とうふ)	501.0(439.1) 20.4(15.8) 16.1(14.7) 1.9(1.6)	七分つき米、糸こんにゃ く、O砂糖、油、パン 粉、砂糖、小麦粉	O牛乳、かじき、ソフト 木綿、鶏モモ肉(細か く)、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚げ、O返りち りめん、Oアガー、卵、 椎茸	Oパイナップル(天然果 汁)、Oパイン缶、人 参、ごぼう、なめこ、サ ニールタス、青葱、干し 椎茸	せんべい	フルーツゼリー カムカムおやつ きゅうにゅう	
03 木	ぶたにくとこんにゃくのみそいため ひじきのすのもの みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	474.4(422.9) 21.7(18.2) 16.8(14.6) 2.7(2.5)	七分つき米、O食パン (8枚切り)、糸こんに ゃく、砂糖、油、O マーガリン	O牛乳、納豆、豚モモ 肉、Oとろけるチーズ、 米みそ(淡色辛みそ)、 赤みそ、ひじき、カット わかめ	しろ葱、胡瓜、O玉葱、 玉葱、チンゲンサイ、し めじ、人参、竹の子(ゆ で)、青葱	ぼたぼたやき	トローリビザ きゅうにゅう	1さいじ しょくいくかつどう たまねぎのかわむき
04 金	チキンとやさい もやしのごます みそしる(かぼちゃ) ななぶつきまい(なっとう)	429.4(353.8) 19.9(15.8) 12.8(11.8) 1.8(1.5)	七分つき米、砂糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、 Oヨーグルト(無糖)、納 豆、米みそ(淡色辛み そ)、カニかまぼこ、う す揚げ、いりごま	かぼちゃ、もやし、きゃ べつ、Oみかん缶、ほう れん草、胡瓜、人参、青 葱	せんべい	フルーツのヨーグルトかけ おかし むぎちゃ	
05 土	フルコギごはん きりぼしだいこんのナムル スープ(ワカメ)	436.9(394.6) 18.4(13.7) 13.3(12.4) 2.1(1.9)	半つき米、ゴマ油、砂糖	O牛乳、牛肉(うすぎ り)、O返りちりめん、 ロースハム、もみのり、 いりごま、カットわかめ	胡瓜、舞茸、人参、もや し、にら、ササガ打ネリ (冷)、切り干しだいこ ん	ぼたぼたやき	(3～5さいじ)カムカムおやつ リッツ せんべい きゅうにゅう	
07 月	たなばたにくそうめん てんぷら	415.0(372.2) 14.2(12.3) 13.2(11.8) 3.1(2.5)	そうめん(干)、さつま いも、油、小麦粉、砂糖	牛肉(うすぎり)、えび (天ぷら用)、錦糸卵、 卵	玉葱、ほうれん草、刻み オクラ	せんべい	たなばたゼリー おかし むぎちゃ	たなばたしゅうかい
08 火	チャンプル きゅうりのゆかりあえ みそしる(きゃべつ) ななぶつきまい(なっとう)	447.4(380.7) 20.3(16.4) 20.1(16.6) 1.8(1.5)	七分つき米、ゴマ油	O牛乳、木綿豆腐、納 豆、豚バラ肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚げ、カットわ かめ	Oとうもろこし、胡瓜、 きゃべつ、もやし、に ら、竹の子(ゆで)、人 参、青葱、Oりんご	ぼたぼたやき	とうもろこし きゅうにゅう	4さいじ しょくいくかつどう とうもろこしのかわむき
09 水	ミンチカツ マカロニサラダ スープ(パザダル) ロールパン ゼリー	608.4(554.6) 23.1(20.0) 29.8(26.4) 2.8(2.4)	NEGロール、パン粉、 O砂糖、マカロニ、O小 麦粉、油、マヨネーズ、 小麦粉、Oマーガリン	O牛乳、合挽肉、O卵、 卵、牛乳、ロースハム、 ベーコン	玉葱、ミックスベジタ ブル(冷凍)、人参、胡 瓜、きゃべつ、サニール タス	せんべい	まっちゃケーキ きゅうにゅう	たんじょうびかい
10 木	ジャージャーめん こうやどうふのゆうぜんだし スープ(オクラ)	413.0(377.8) 20.5(17.6) 18.0(15.7) 3.0(2.6)	ゆで中華めん、Oチルド ポテト、砂糖、ゴマ油、 ゆでうどん	O牛乳、合挽肉、Oビザ 用チーズ、みそ、錦糸 卵、高野豆腐、Oペー コン、うす揚げ	人参、玉葱、刻みオク ラ、胡瓜、いんげん (冷)、Oピーマン、青 葱、干し椎茸	ぼたぼたやき	ビザポテト きゅうにゅう	
11 金	やきにくふういためもの きゅうりのナムル みそしる(さつまいも) ななぶつきまい(なっとう)	404.5(341.5) 15.3(14.2) 11.4(10.3) 1.6(1.4)	七分つき米、さつまい も、O砂糖、油、ゴマ 油、砂糖	O牛乳、牛肉(うすぎ り)、納豆、米みそ(淡 色辛みそ)、いりごま、 Oかんでん(粉)、カッ トわかめ、O返りちりめ	胡瓜、きゃべつ、Oみか ん缶、玉葱、人参、Oパ イン缶、ピーマン、竹の 子(ゆで)、青葱	せんべい	しんれんとうふ カムカム むぎちゃ	
12 土	さけのしおやき オクラのおかかあえ とんじる ななぶつきまい(なっとう)	453.3(426.0) 28.3(23.8) 16.8(16.4) 2.1(2.0)	七分つき米、さつまいも	O牛乳、冷凍骨なし塩 鮭、納豆、豚モモ肉(う すぎり)、米みそ(淡色 辛みそ)、Oあたりめ、 かつお節、冷凍骨なし塩	刻みオクラ、大根、人 参、青葱	ぼたぼたやき	(3～5さいじ)カムカムおやつ リッツ せんべい きゅうにゅう	
14 月	れいめん ほうれんそうのナムル	425.2(360.8) 19.1(15.4) 18.5(15.7) 2.5(2.1)	ゆで中華めん、O小麦 粉、砂糖、Oマヨネー ズ、ゴマ油、O油、O長 芋、ゆでうどん	O牛乳、O卵、O合挽 肉、焼き豚、錦糸卵、い りごま、O天かす、Oか つお節、Oあおのり	Oきゃべつ、ほうれん 草、もやし、トマト*、 胡瓜、人参、O青葱、干 し椎茸、O紅しょうが	せんべい	おこのみやき きゅうにゅう	
15 火	れいしゃぶ ぶたとなすのみそしぎ みそしる(しめじ) ななぶつきまい(なっとう)	573.1(508.8) 26.6(22.3) 26.5(22.9) 1.8(1.6)	七分つき米、ゴマ油、砂 糖	O牛乳、豚肩ロース(う すぎり)、納豆、豚モモ 肉(うすぎり)、米みそ (淡色辛みそ)、うす揚げ	なす、トマト*、大根お ろし、しめじ、Oいちご ジャム、ピーマン、サ ニールタス、青葱	ぼたぼたやき	ジャムリッツ きゅうにゅう	

☆ななぶつきまいは国産です

☆ Oは午後おやつに使用している食材です。

★10時のおやつは、変更する場合があります。

社会福祉法人 路交館

幼保連携型認定こども園

聖愛園

・ あすなろ

つくしクラブ

地域子育てセンター

児童発達支援

日付	ひるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(Oは午後おやつ) 体の調子を整えるもの			
16 水	チンジャオロース もやしのごます みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	557.7(496.2) 24.8(20.8) 16.4(14.4) 1.6(1.4)	七分つき米、砂糖、油、 片栗粉、ONEGロール (小)	O牛乳、牛肉(うすぎ り)、納豆、米みそ(淡 色辛みそ)、カニかまぼ こ、いりごま、カットわ かめ	もやし、ピーマン、玉 葱、トマト*、人参、胡 瓜、竹の子(ゆで)、青 葱、土生姜、Oいちご ジャム	せんべい	バナナカステラ ぎゅうにゅう	
17 木	さわらのムニエル かみかみサラダ みそしる(かぼちゃ) ななぶつきまい(なっとう)	468.2(425.3) 24.9(22.3) 16.7(15.0) 1.5(1.4)	七分つき米、小麦粉、 マーガリン、砂糖	O牛乳、冷凍骨なしさわ ら、納豆、米みそ(淡色 辛みそ)、ちりめんじゃ こ、うす揚げ、いりごま、 冷凍骨なしさわら(大)	Oデラウエア、かぼ ちゃ、トマト*、大根、 れんこん、水菜、青葱	ぼたぼたやき	ばりんこ くだもの ぎゅうにゅう	
18 金	かしわのカレーやき さけじゃがグラタン スープ(はくさい) ロールパン	463.2(409.1) 21.2(17.8) 21.1(18.6) 2.4(2.1)	NEGロール、チルドポ テ、マヨネーズ、片栗 粉、砂糖、油	O牛乳、鶏モモ肉(そぎ 切り)、ピザ用チーズ、 鮭フレーク、卵(黄)、 ベーコン	トマト*、玉葱、はくさ い、サニーレタス、人参	せんべい	コーンフレークの ぎゅうにゅうがけ むぎちゃ	
19 土	キッズピビンバ きゃべつのこんぶあえ スープ(ワカメ)	439.6(396.6) 17.6(13.1) 14.2(13.1) 2.0(1.8)	七分つき米、砂糖、ゴマ 油	O牛乳、合挽肉、錦糸 卵、O返りちりめん、い りごま、塩こんぶ、カッ トわかめ	きゃべつ、もやし、人 参、にら	ぼたぼたやき	(3～5さいじ)カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
22 火	さわらのしおやき ブロッコリーのごまあえ ごもくにまめ みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	471.2(428.7) 26.6(23.6) 16.4(14.8) 1.5(1.4)	七分つき米、糸こんにゃ く、お豆腐、砂糖	O牛乳、冷凍骨なしさわ ら、納豆、大豆(ゆ で)、米みそ(淡色辛み そ)、刻みこんぶ、いり ごま、カットわかめ	Aアヲリ(冷凍)、ご ぼう、人参、青葱	ぼたぼたやき	カップゼリー おかし ぎゅうにゅう	
23 水	なつカレー あまなつサラダ	557.7(482.1) 17.2(14.2) 18.9(16.8) 2.2(1.9)	七分つき米、チルドポテ ト、O牛乳パン、フレン チドレッシング(分離 型)、油、ONEGロー ル(小)	O牛乳、牛肉(うすぎ り)	玉葱、なす、人参、なつ みかん缶、レタス、胡 瓜、刻みオクラ、土生 姜、にんにく、Oいちご ジャム	せんべい	かしパン ぎゅうにゅう	
24 木	からあげ スパゲティーサラダ みそしる(なす) ななぶつきまい(なっとう)	475.1(433.5) 20.8(19.0) 20.1(18.0) 1.4(1.2)	七分つき米、スパゲ ティー、マヨネーズ、 油、片栗粉	鶏モモ肉(25gカッ ト)、納豆、ツナ缶、米 みそ(淡色辛みそ)、う す揚げ	Oすいか、なす、トマト *、玉葱、トマト、胡 瓜、きゃべつ、サニーレ タス、青葱、土生姜、に んにく	ぼたぼたやき	くだもの むぎちゃ	5さいじ しょくいくかつどう すいかわり
25 金	ポトフ パイナップル ロールパン	417.4(401.7) 12.0(11.1) 10.4(11.6) 2.0(1.8)	O七分つき米、NEG ロール、チルドポテト、 フレンチドレッシング (分離型)、油	アルトバイエルン、Oち りめんじゃこ	きゃべつ、玉葱、人参、 かぶ、しめじ、パイン 缶、胡瓜、セロリ、O菜 めしの素	せんべい	おにぎり むぎちゃ	
26 土	かしわのこうみやき きりぼしだいこんのナムル みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	493.9(440.8) 25.4(19.3) 21.6(19.1) 2.0(1.8)	七分つき米、ゴマ油、砂 糖	O牛乳、鶏モモ肉(そぎ 切り)、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、ロース ハム、Oあたりめ、うす 揚げ	トマト*、玉葱、胡瓜、 切り干しだいこん、サ ニーレタス、青葱	ぼたぼたやき	(3～5さいじ)カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
27 日	ミートスパゲティ コロコロマリネ スープ(ベジタブル)	445.3(364.5) 16.4(13.3) 17.6(14.0) 2.3(1.8)	スパゲティー、じゃが 芋、油、フレンチドレ ッシング(分離型)、オ リーブ油	O牛乳、合挽肉、ロース ハム、ベーコン	Oパイン缶、玉葱、人 参、胡瓜、ミックスベジ タブル(冷凍)、マッ シュルーム缶、ピーマ ン、セロリ		かんフルーツ おかし ぎゅうにゅう	
28 月	ドライカレー ブロッコリーのツナマヨ スープ(やさしい)	416.8(372.3) 11.8(10.1) 14.3(13.4) 2.2(1.9)	半つき米、O砂糖、マヨ ネーズ、油、Oねりごま	O牛乳、合挽肉、ツナ 缶、ベーコン、Oアガー	Aアヲリ(冷凍)、玉 葱、ｽｲｰﾄﾎﾟﾂｰﾙ缶、人 参、えのき茸、ピーマ ン、レーズン	せんべい	ごまミルクプリン おかし むぎちゃ	
29 火	たらでのりやき かぼちゃサラダ みそしる(ごまつな) ななぶつきまい(なっとう)	540.7(460.4) 25.8(22.5) 18.4(15.3) 1.9(1.7)	七分つき米、O小麦粉、 Oマーガリン、O砂糖、 マヨネーズ、砂糖	O牛乳、冷凍骨なした ら、納豆、O卵、米みそ (淡色辛みそ)、Oきな 粉、うす揚げ	栗かぼちゃ、小松菜 (カット)、胡瓜、玉 葱、レーズン	ぼたぼたやき	きなこクッキー ぎゅうにゅう	
30 水	じゃがぶー やさしいじゃこのいためもの みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	504.3(441.4) 20.1(16.6) 13.3(11.8) 1.7(1.4)	七分つき米、チルドポテ ト、糸こんにゃく、油、 砂糖	O牛乳、納豆、豚モモ肉 (うすぎり)、米みそ (淡色辛みそ)、ちりめ んじゃこ、カットわかめ	玉葱、人参、はくさい、 ピーマン、れんこん、い んげん(冷)、青葱	せんべい	たいやき ぎゅうにゅう	
31 木	さわらのあんかけ かみかみサラダ みそしる(さつまいも) ななぶつきまい(なっとう)	601.7(551.9) 28.5(25.5) 24.7(22.8) 2.1(1.9)	七分つき米、ONEG ロール(小)、さつまい も、O油、油、Oグラ ニュー糖、砂糖、片栗粉	O牛乳、冷凍骨なしさわ ら、納豆、米みそ(淡色 辛みそ)、うす揚げ、ちり めんじゃこ、いりごま、 冷凍骨なしさわら(大)	はくさい、大根、しろ 葱、れんこん、人参、水 菜、みつば	ぼたぼたやき	あげパン ぎゅうにゅう	

☆ななぶつきまいは国産です

☆ Oは午後おやつに使用している食材です。

☆10時のおやつは、変更する場合があります。