

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 (○は午後おやつ)			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	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、○小麦粉、 糸こんにゃく、○マーガリン、○砂糖、砂糖、お つゆ麩	○牛乳、豚モモ肉(うす きり)、納豆、一口がん も、米みそ(淡色辛み そ)、カニかまぼこ、○ 卵、カットわかめ	大根、人参、胡瓜、いん げん(冷)、青葱	ばたばたやき	ロックビスケット ぎゅうにゅう	
02 水	かやくごはん おさかなカツ みそしる(どうふ)	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、○砂糖、油、パン 粉、砂糖、小麦粉	○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、○返りち りめん、○アガー、卵、 わかめ	○パイナップル(天然果 汁)、○パイン缶、人 参、ごぼう、なめこ、サ ニーレタス、青葱、干し 椎茸	せんべい	フルーツゼリー カムカムおやつ ぎゅうにゅう	
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、○食パン (8枚切り)、糸こんにゃく、砂糖、油、○ マーガリン	○牛乳、納豆、豚モモ 肉、○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、○玉葱、 玉葱、チンゲンサイ、し めじ、人参、竹の子(ゆ で)、青葱	ばたばたやき	トローリビザ ぎゅうにゅう	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)、 ○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、いりごま	かぼちゃ、もやし、きゃ べつ、○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 むぎちや	
05 土	ブルコギごはん きりほ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	○牛乳、牛肉(うすぎ り)、○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、サガエドボウ (冷)、切り干しだいこん	ばたばたやき	(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	
07 月	たなばたにくそうめん てんぶら	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 むぎちや	たなばたしゅうかい
08 火	チャンブル きゅうりのゆかりあえ みそしる(きゅべつ) 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	○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、カットわ かめ	○どうもろこし、胡瓜、 きゅべつ、もやし、に ら、竹の子(ゆで)、人 参、青葱、○りんご	ばたばたやき	とうもろこし ぎゅうにゅう	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(ペッタリ) ロールパン ゼリー	608.4(554.6) 23.1(20.0) 29.8(26.4) 2.8(2.4)	N E Gロール、パン粉、 ○砂糖、マカロニ、○小 麦粉、油、マヨネーズ、 小麦粉、○マーガリン	○牛乳、合挽肉、○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、きゅべつ、サニーレ タス	せんべい	まっちゃケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうびかい
10 木	シャーディーめん こうやどうふのゆうぜんだけ 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、○チルド ポテト、砂糖、ゴマ油、 ゆでうどん	○牛乳、合挽肉、○ビザ 用チーズ、みそ、錦糸 卵、高野豆腐、○ベーコ ン、うす揚	人参、玉葱、刻みオク ラ、胡瓜、いんげん (冷)、○ピーマン、青 葱、干し椎茸	ばたばたやき	ビザポテト ぎゅうにゅう	
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、○砂糖、油、ゴマ 油、砂糖	○牛乳、牛肉(うすぎ り)、納豆、米みそ(淡 色辛みそ)、いりごま、 ○かんてん(粉)、カッ トわかめ、○返りちりめ	胡瓜、きゅべつ、○みか ん缶、玉葱、人参、○バ 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 むぎちや	
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	○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)、○あたりめ、 かつお節、冷凍骨なし塩 鮭	刻みオクラ、大根、人 参、青葱	ばたばたやき	(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	
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、○小麦 粉、砂糖、○マヨネー ズ、ゴマ油、○油、○長 芋、ゆでうどん	○牛乳、○卵、○合挽 肉、焼き豚、錦糸卵、い りごま、○天かす、○か つお節、○あおのり	○きゅべつ、ほうれん 草、もやし、トマト*、 胡瓜、人参、○青葱、干 し椎茸、○紅しょうが	せんべい	おこのみやき ぎゅうにゅう	
15 火	れいしゃぶ ぶたとなすのみそしき 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	○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	なす、トマト*、大根お ろし、しめじ、○いちご ジャム、ピーマン、サ ニーレタス、青葱	ばたばたやき	ジャムリッツ ぎゅうにゅう	

☆ななぶつきまいは国産です

☆ ○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

☆ななぶつきまいは国産です

☆ ○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。

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 (○は午後おやつ)			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	体の調子を整えるもの			
16 水	チンジャオロース もしのこます みぞしる(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)	○牛乳、牛肉(うすぎ り)、納豆、米みそ(淡 色辛みそ)、カニカマぼ こ、いりごま、カットわ かめ	もやし、ビーマン、玉 葱、トマト*、人参、胡 瓜、竹の子(ゆで)、青 葱、土生姜、○いちご シャバ	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 みぞしる(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	○牛乳、冷凍骨なしわ ら、納豆、米みそ(淡色 辛みそ)、ちりめんじゅ う、うす揚、いりごま、 冷凍骨なしわら(大)	○テラウエア、かぼ ちゃん、トマト*、大根、 れんこん、水菜、青葱	ぼたぼたやき	ぱりんこ くだもの ぎゅうにゅう	
18 金	かしわのカレーやき さけじゅがクラタン 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、チルドボ テト、マヨネーズ、片栗 粉、砂糖、油	○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、サンーレタス、人參	せんべい	コーンフレークの ぎゅうにゅうがけ むぎちや	
19 土	キッズピビンパ 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	○牛乳、合挽肉、錦糸 卵、○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 參、にら	ぼたぼたやき	(3~5さいじ) カムカムおやつ リツツ せんべい ぎゅうにゅう	
22 火	さわらのしおやき ブロッコリーのこまあえ ごもくにまめ みぞしる(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、おつゆ麺、砂糖	○牛乳、冷凍骨なしわ 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	アボカドカリ(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、チルドボテ ト、○牛乳/パン、フレン チドレッシング(分離 型)、油、ONEGロー ル(小)	○牛乳、牛肉(うすぎ り)	玉葱、なす、人參、なつ みかん缶、レタス、胡 瓜、刻みオクラ、土生 姜、にんにく、○いちご シャバ	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 みぞしる(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	○すいか、なす、トマト *、玉葱、トマト、胡 瓜、きゃべつ、サンーレ タス、青葱、土生姜、に んにく	ぼたぼたやき	くだもの むぎちや	5さいじ しょくいくかつどう すいかわり
25 金	ポトフ パインサラダ ロールパン	417.4(401.7) 12.0(11.1) 10.4(11.6) 2.0(1.8)	○七分つき米、NEG ロール、チルドボテト、 フレンチドレッシング (分離型)、油	アルトバイエルン、○ち りめんじゅこ	きゃべつ、玉葱、人參、 かぶ、しめじ、パン 缶、胡瓜、セロリ、○葉 めしの素	せんべい	おにぎり むぎちや	
26 土	かしわのこうみやき きりぼしだいこんのナムル みぞしる(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、コマ油、砂 糖	○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、○あたりめ、うす 揚	トマト*、玉葱、胡瓜、 切り干し大いこん、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 リツツ 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(ペジタブル)	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	○牛乳、合挽肉、ロース ハム、ベーコン	○パイン缶、玉葱、人 參、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(やさい)	416.8(372.3) 11.8(10.1) 14.3(13.4) 2.2(1.9)	半つき米、○砂糖、マヨ ネース、油、○ねりごま	○牛乳、合挽肉、ツナ 缶、ベーコン、○アガー	アボカド(冷凍)、玉 葱、スイートポーポル缶、人 參、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 むぎちや	
29 火	たらのてりやき かぼちゃサラダ みぞしる(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、○小麦粉、 ○マーガリン、○砂糖、 マヨネース、砂糖	○牛乳、冷凍骨なしわ ら、納豆、○卵、米みそ (淡色辛みそ)、○きな 粉、うす揚	粟かぼちゃ、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	じゃがばー <sup>1</sup> やさいといじこのいためもの みぞしる(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、チルドボテ ト、糸こんにゃく、油、 砂糖	○牛乳、納豆、豚モモ肉 (うすぎり)、米みそ (淡色辛みそ)、ちりめ んじゅこ、カットわかめ	玉葱、人參、はくさい、 ビーマン、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 みぞしる(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、○油、油、○グラ ニュー糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、冷凍骨なしわ ら、納豆、米みそ(淡色 辛みそ)、うす揚、ちり めんじゅこ、いりごま、 冷凍骨なしわら(大)	はくさい、大根、しろ 葱、れんこん、人參、水 菜、みつば	ぼたぼたやき	あげパン ぎゅうにゅう	