

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 (O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 金	ひじきごはん あつあげとさといものにも みそしる (ふ)	464.6(394.9) 17.0(13.8) 11.7(10.4) 2.2(1.8)	七分つき米、里芋（スライズ）、O砂糖、糸こんにゃく、砂糖、おつゆ、油	O牛乳、厚揚げ（四角）、豚モモ肉（うすぎり）、米みそ（淡色辛みそ）、錦糸卵、Oアガー、ひじき、カットわかめ	Oパイナップル（天然果汁）、Oパイナップル缶（カット）、人参、いんげん（冷）、青葱	せんべい	フルーツゼリー おかし ぎゅうにゅう	
02 土	やさしいため ブロッコリーのこまあえ みそしる (ふ) ななぶつきまい（なっとう）	419.1(375.3) 22.8(17.2) 15.4(14.6) 1.7(1.5)	七分つき米、ゴマ油、おつゆ、砂糖	O牛乳、豚モモ肉（うすぎり）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、O返りちりめん、うす揚げ、いりこま	ﾌｻﾅ ｵﾔﾂﾘｰ（冷凍）、ぎやべつ、玉葱、人参、ピーマン、竹の子（ゆで）、生しいたけ、青葱	せんべい	(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	
03 日	ナポリタン いんげんのおかかあえ スープ (ﾏﾔｸﾞﾙ)	393.2(324.4) 14.6(11.8) 14.3(11.5) 2.0(1.6)	ｽﾊﾞｳﾞｴﾃｨｰ、オリーブ油、油、砂糖	O牛乳、ベーコン、粉チーズ、かつお節	玉葱、Oみかん缶、いんげん（冷）、ミックスベジタブル（冷凍）、人参、マッシュルーム、ピーマン		かんフルーツ おかし ぎゅうにゅう	
04 月	にくうどん かぼちゃのふくめに	382.9(342.8) 17.8(14.9) 12.7(11.8) 2.5(2.1)	ゆでうどん、Oいちごミルクパン、砂糖、ONE Gロール (小)	O牛乳、牛肉（うすぎり）、かまぼこ赤奴、いわし(煮干し)、カットわかめ	栗かぼちゃ、玉葱、ほうれん草、青葱、Oいちごジャム	せんべい	かしパン ぎゅうにゅう	
05 火	キッズピビンバ きやべつのこまあえ みそしる (たまねぎ)	455.0(377.1) 16.4(13.2) 11.8(10.5) 2.2(1.8)	七分つき米、砂糖、ゴマ油	O牛乳、合挽肉、米みそ（淡色辛みそ）、錦糸卵、いりこま、塩こんぶ、カットわかめ	きやべつ、玉葱、もやし、人参、にら、青葱	せんべい	コーンフレックぎゅうにゅうがけ むぎぢや	
06 水	ポークチャップ マカロニサラダ スープ (オクラ) ロールパン ゼリー	504.9(473.2) 22.5(19.5) 20.2(18.7) 3.0(2.6)	NE Gロール、チルドポテト、Oホットケーキ粉、マカロニ、フレンチドレッシング（分離型）、O砂糖、Oマーガリン、マーガリン	O牛乳、豚モモ肉（うすぎり）、O卵、ローズハム	玉葱、刻みオクラ、人参、胡瓜、マッシュルーム缶、きやべつ、Oいちごジャム、グリーンピース（冷凍）	せんべい	ジャムカップケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうびかい
07 木	なすミートｽﾊﾞｳﾞｴﾃｨｰ フルーツサラダ スープ (やさい)	427.5(357.2) 16.9(13.6) 16.1(13.6) 2.3(1.9)	ｽﾊﾞｳﾞｴﾃｨｰ、油、オリーブ油	O牛乳、合挽肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	Oとうもろこし、なす、玉葱、きやべつ、みかん缶、ミックスベジタブル（冷凍）、人参、胡瓜、マッシュルーム缶、ピーマン、	せんべい	とうもろこし ぎゅうにゅう	2さいじ しょくいくかつどう とうもろこしのかわむき
08 金	ギョーザのあんかけ ツナのすのもの みそしる (ふ) ななぶつきまい（なっとう）	513.7(443.9) 18.0(15.0) 20.3(17.9) 2.1(1.8)	七分つき米、O小麦粉、油、Oマーガリン、O砂糖、おつゆ、砂糖、片栗粉	O牛乳、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ缶、O卵、カットわかめ	胡瓜、玉葱、はくさい、人参、竹の子（ゆで）、生しいたけ、ピーマン、青葱	せんべい	ロックビスケット ぎゅうにゅう	
09 土	ぎゅうちゃんごはん きりぼしだいこんのナムル みそしる (ワカメ)	415.2(372.3) 16.6(12.2) 13.1(12.8) 2.4(2.0)	半つき米、板こんにゃく、砂糖、油、ゴマ油	O牛乳、牛肉（うすぎり）、米みそ（淡色辛みそ）、ローズハム、Oあたりめ、うす揚げ、カットわかめ	ｷｻｶﾞ ｵﾔﾂﾘｰ（冷）、胡瓜、人参、切り干しだいこん、みつば、青葱	せんべい	(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	
10 日	えびピラフ かぼちゃのふくめに スープ (たまねぎ)	454.1(375.3) 18.2(14.8) 9.3(7.4) 2.4(1.9)	七分つき米、マーガリン、砂糖	O牛乳、冷凍むきえび、ベーコン	栗かぼちゃ、玉葱、ミックスベジタブル（冷凍）、しめじ、マッシュルーム缶、人参		ゼリー おかし ぎゅうにゅう	
11 月	ハヤシライス チンゲンサイのにびたし	531.1(435.2) 17.7(14.3) 17.4(13.9) 2.3(1.8)	七分つき米、じゃが芋、マーガリン、砂糖	O牛乳、牛肉（うすぎり）、うす揚げ	玉葱、チンゲンサイ、Oパイナップル缶、人参、マッシュルーム缶、グリーンピース（冷凍）		かんフルーツ おかし ぎゅうにゅう	
12 火	さけごはん さといものそばろに みそしる (こまつな)	493.9(433.1) 19.8(16.4) 13.0(11.5) 1.4(1.2)	半つき米、里芋（スライス）、砂糖	O牛乳、鮭フレーク、鶏ミンチ、うす揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、いりこま	小松菜（カット）、人参、玉葱、みつば、いんげん（冷）	せんべい	たいやき ぎゅうにゅう	
13 水	ちらしずし にまめ のっぺいじる	501.8(412.8) 15.2(12.4) 9.6(7.7) 2.0(1.6)	七分つき米、砂糖、里芋、片栗粉	O牛乳、うす揚げ、錦糸卵、ちりめんじゃこ、もみのり	はくさい、人参、ごぼう、かんぴょう（乾）、干し椎茸、青葱		ゼリー おかし ぎゅうにゅう	
14 木	きやべついりひらつくね ブロッコリーのこまあえ コーンスープ ななぶつきまい	465.1(400.8) 16.8(14.5) 18.6(16.7) 1.3(1.2)	七分つき米、砂糖	O牛乳、きやべついりひらつくね、牛乳、いりこま	Oﾃﾗｳｴｱ、ﾌｻﾅ ｵﾔﾂﾘｰ（冷凍）、トマト*		くだもの おかし ぎゅうにゅう	
15 金	コロッケ こまつなのソテー みそしる (ふ) ななぶつきまい	423.7(367.4) 13.6(11.6) 12.2(10.3) 1.5(1.3)	七分つき米、油、おつゆ、マーガリン	O牛乳、米みそ（淡色辛みそ）、カットわかめ	小松菜（カット）、トマト*、サラダ菜、ｽｲｰﾄﾎﾟﾂﾈﾙ 缶、青葱		ゼリー おかし 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。

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 (〇は午後おやつ)			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 土	なめたけごはん ピーマンとじゃこのいためもの みそしる (はくさい)	402.1(361.6) 15.8(11.5) 12.0(11.9) 2.0(1.7)	七分つき米、油	〇牛乳、ツナ缶、米みそ (淡色辛みそ)、ちりめ んじゃこ、〇あたりめ、 うす揚げ	なめ茸 (味噌付け)、はく さい、れんこん、ピーマ ン、人参、みつば、青葱	せんべい	(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	
18 月	さけのしおやき ごぼうサラダ みそしる (はくさい) ななぶつきまい (なっとう)	370.7(339.1) 21.8(18.4) 12.9(12.7) 2.0(1.8)	七分つき米、マヨネーズ	冷凍骨なし塩鮭、納豆、 米みそ (淡色辛みそ)、 〇返りちりめん、いりこ ま、カットわかめ、冷凍 骨なし塩鮭 (大)	〇すいか、はくさい、卵 が打 ぶり (冷)、人参、 しめじ、青葱	せんべい	くだもの カムカム むぎちゃ	ひなんくんれん
19 火	さんしよくごはん ごもくさんびら みそしる (こまつな)	511.3(428.3) 19.9(16.1) 18.4(15.6) 1.6(1.4)	七分つき米、〇マカロ ニ、油、糸こんにゃく、 〇砂糖、砂糖	〇牛乳、合挽肉、卵、米 みそ (淡色辛みそ)、〇 きな粉、うす揚げ	玉葱、ピーマン、小松菜 (カット)、れんこん、サ サガ 打 ぶり (冷)、人参、 セロリ、青葱	せんべい	マカロニのあべかわ ぎゅうにゅう	
20 水	かしわのなんばんづけ オクラのはいにくあえ みそしる (はくさい) ななぶつきまい (なっとう)	601.0(529.8) 25.7(21.4) 20.9(17.9) 1.8(1.5)	七分つき米、油、砂糖、 片栗粉、ONEGロール (小)	〇牛乳、鶏もも肉 (そぎ 切り)、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、うす 揚げ、かつお節、カットわ かめ	刻みオクラ、はくさい、 玉葱、人参、セロリ、土 生薑、青葱、梅ペース ト、〇いちごジャム	せんべい	バナナカステラ ぎゅうにゅう	
21 木	けいはん いりどうふ	440.7(384.5) 21.4(15.7) 12.8(12.0) 1.8(1.5)	七分つき米、糸こんにゃ く、油、砂糖	〇牛乳、ソフト木綿、鶏 ささ身、鶏ミンチ、錦糸 卵、〇あたりめ、いりこ ま、きざみのり	人参、〇みかん缶、〇4 色かんでん、干し椎茸、 青葱、にら	せんべい	フルーツみつめ カムカム ぎゅうにゅう	
22 金	はっぽうさい いんげんのツナあえ みそしる (ふ) ななぶつきまい (なっとう)	513.7(451.7) 23.9(19.7) 15.7(13.7) 2.1(1.8)	七分つき米、〇小麦粉、 〇砂糖、〇さつまいも、 マヨネーズ、おつゆ麴、 油、片栗粉	〇牛乳、豚もも肉 (うす ぎり)、納豆、冷凍むき えび、米みそ (淡色辛み そ)、ツナ缶、カットわ かめ	はくさい、玉葱、いんげ ん (冷)、人参、竹の 子 (ゆで)、生しいた け、ヤングコーン、青葱	せんべい	さつまいもむしパン ぎゅうにゅう	
23 土	ブルコギごはん ブロッコリーのこまあえ スープ (ワカメ)	428.6(382.9) 18.9(14.0) 12.6(12.4) 2.0(1.7)	半つき米、砂糖	〇牛乳、牛肉 (うすぎ り)、〇あたりめ、いり こま、もみのり、カット わかめ	アヲ 叩リ (冷凍)、舞 茸、人参、もやし、に ら、卵が打 ぶり (冷)	せんべい	(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	
24 日	ミートスパゲティー かぼちゃサラダ スープ (とうふ)	476.6(389.0) 16.9(13.7) 20.3(15.9) 2.6(2.1)	スパゲティー、マヨネー ズ、油、オリーブ油	〇牛乳、合挽肉、ソフト 木綿、ベーコン、カット わかめ	栗かぼちゃ、〇パイン 缶、玉葱、人参、マッ シュールーム缶、ピーマ ン、セロリ		かんフルーツ おかし ぎゅうにゅう	
25 月	あじのフリッター きりぼしだいこんのにつけ みそしる (あつあげ) ななぶつきまい (なっとう)	452.1(387.9) 25.4(18.1) 14.0(12.9) 1.5(1.2)	七分つき米、小麦粉、〇 砂糖、油、砂糖	冷凍骨なしあじ、〇牛 乳、納豆、厚揚げ (四 角)、牛乳、米みそ (淡 色辛みそ)、卵、〇あた りめ、うす揚げ、〇かんで	トマト*、アヲ 叩リ (冷凍)、〇みかん缶、 〇パイン缶、人参、し ろ葱、切り干しだいこん、 いんげん (冷)	せんべい	しんれんどうふ カムカム むぎちゃ	
26 火	チンジャオロース トマトサラダ みそしる (たまねぎ) ななぶつきまい (なっとう)	418.7(377.0) 20.5(17.6) 10.9(10.1) 1.6(1.4)	七分つき米、砂糖、油、 片栗粉	〇ヨーグルト、牛肉 (う すぎり)、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、うす揚げ	トマト、ピーマン、玉 葱、人参、胡瓜、竹の子 (ゆで)、青葱、土生薑	せんべい	ヨーグルト おかし むぎちゃ	
27 水	れいめん からあげ	534.1(488.7) 24.5(22.1) 23.4(21.6) 2.4(2.0)	ゆで中華めん、砂糖、 油、片栗粉、ゴマ油、ゆ でうどん	〇牛乳、鶏もも肉 (2.5 gカット)、焼き豚、錦 糸卵	アヲ 叩リ (冷凍)、ト マト*、胡瓜、干し椎 茸、土生薑、にんにく	せんべい	もみじまんじゅう ぎゅうにゅう	
28 木	なつかレー パインサラダ	567.2(490.9) 17.5(14.7) 19.3(17.0) 2.7(2.3)	七分つき米、〇食パン (8枚切り)、チルドポ テト、フレンチドレッシ ング (分離型)、〇砂 糖、〇マーガリン、油	〇牛乳、牛肉 (うすぎ り)	玉葱、なす、人参、きゃ べつ、パイン缶、刻みオ クラ、胡瓜、土生薑、に んにく	せんべい	かわりトースト ぎゅうにゅう	
29 金	じゃがぶー きゅうりのすのもの (カニかま) ななぶつきまい (なっとう) みそしる (とうふ)	484.7(405.9) 20.2(16.3) 13.9(12.0) 1.9(1.5)	七分つき米、じゃが芋、 糸こんにゃく、〇はった い粉、〇砂糖、砂糖、油	〇牛乳、納豆、豚もも肉 (うすぎり)、ソフト木 綿、米みそ (淡色辛み そ)、カニかまぼこ、う す揚げ、カットわかめ	玉葱、人参、胡瓜、いん げん (冷)、青葱	せんべい	はったいこ ぎゅうにゅう	
30 土	ぶたにくのしょうがやき ちやしとにんじんのナムル みそしる (ふ) ななぶつきまい (なっとう)	478.4(422.9) 25.9(19.6) 18.3(16.8) 1.9(1.6)	七分つき米、砂糖、油、 おつゆ麴、ゴマ油	〇牛乳、豚もも肉 (うす ぎり)、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、〇返り ちりめん、カットわか め、いりこま	もやし、トマト*、玉 葱、人参、青葱、土生薑	せんべい	(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	
31 日	ハンバーグ ポテトサラダ コンスープ ななぶつきまい	617.9(505.7) 23.8(19.3) 24.9(20.1) 1.6(1.3)	七分つき米、じゃが芋、 パン粉、マヨネーズ、油	〇牛乳、合挽肉、牛乳、 ロースハム、卵	玉葱、トマト*、人参、 胡瓜		ゼリー おかし ぎゅうにゅう	

★ななぶつきまいは国産です

★ 〇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。