

| 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 | |
| 01 金 | ひじきごはん あつべきとさといものにもの 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 イス)、○砂糖、糸こん にゃく、砂糖、おつゆ 麸、油 | ○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、○ア ガー、ひじき、カットわ かめ | ○パイナップル(天然果 汁)、○パイント缶、小松菜 (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 | やさいいいため ブロッコリーのごまあえ 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、コマ油、お つゆ麸、砂糖 | ○牛乳、豚モモ肉(うすぎ り)、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、○返り ちりめん、うす揚、いり ごま | アサヒロッパー(冷凍)、きゅ べつ、玉葱、人参、ビーマ 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 いんげんのおかあえ スープ(ベジタブル) | 393.2(324.4) 14.6(11.8) 14.3(11.5) 2.0(1.6) | スパゲティー、オリーブ 油、油、砂糖 | ○牛乳、ベーコン、粉 チーズ、かつお節 | 玉葱、○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、ビーマン | | 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、○いちごミ ルクパン、砂糖、ONE Gロール(小) | ○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、○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 きゅべつのこんぶあえ 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、コマ 油 | ○牛乳、合挽肉、米みそ (淡色辛みそ)、錦糸 卵、いりごま、塩こん ぶ、カットわかめ | きゅべつ、玉葱、もやし、 人参、にら、青葱 | せんべい | コーンフレークぎゅうにゅうがけ むぎちや |
| 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) | NEGロール、チルドボ テト、○ホットケーキ 粉、マカロニ、フレンチ ドレッシング(分離 型)、○砂糖、○マーガ リン、マーガリン | ○牛乳、豚モモ肉(うすぎ り)、○卵、ロースハ ム | 玉葱、刻みオクラ、人参、 胡瓜、マッシュルーム缶、 きゅべつ、○いちごジャ ム、クリンピース(冷凍) | せんべい | ジャムカップケーキ ぎゅうにゅう |
| 07 木 | なすミートスパゲティー 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) | スパゲティー、油、オ リーブ油 | ○牛乳、合挽肉、ヨーグ ルト(無糖)、ベーコン | ○とうもろこし、なす、玉 葱、きゅべつ、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、ビーマン | せんべい | とうもろこし ぎゅうにゅう |
| 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、○小麦粉、 油、○マーガリン、○砂 糖、おつゆ麸、砂糖、片 栗粉 | ○牛乳、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、ツナ 缶、○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、ビーマン、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、コマ油 | ○牛乳、牛肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、ロースハム、○あ たりめ、うす揚、カット わかめ | サガキヤオウ(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 | ○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 チキンソイのにひたし | 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 | ○牛乳、牛肉(うすぎ り)、うす揚 | 玉葱、チンゲンサイ、○パ イン缶、人参、マッシュ ルーム缶、クリンピース (冷凍) | | かんフルーツ おかし ぎゅうにゅう |
| 12 火 | さけごはん さといものそぼろに 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 | ○牛乳、鮭フレーク、鶏 ミンチ、うす揚、米みそ (淡色辛みそ)、いりご 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 | ちらし寿し にまめ のっべいじる | 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 | ○牛乳、うす揚、錦糸 卵、ちりめんじやこ、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 | きゅべついりひらつくね ブロッコリーのごまあえ コンスープ 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 | ○牛乳、きゅべついりひ らつくね、牛乳、いりご ま | ○テラウエア、アサヒロッパー (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 麸、マーガリン | ○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 *、サラダ葉、スイートコーン 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

★○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 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 | ○牛乳、ツナ缶、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじやこ、○あたりめ、うす揚 | なめ茸(味付け)、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)、○返りちりめん、いりごま、カットわかめ、冷凍骨なし塩鮭(大) | ○すいか、はくさい、サガリ打(冷)、人参、しめじ、青葱 | せんべい | くだもの カムカム むぎちや | ひなんくんれん | |
| 19 火 | さんしょくごはん ごもぐきんびら 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、○マカロ ニ、油、糸こんにゃく、 ○砂糖、砂糖 | ○牛乳、合挽肉、卵、米 みそ(淡色辛みそ)、○ きな粉、うす揚 | 玉葱、ピーマン、小松菜 (カット)、れんこん、サ サリ打(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 オクラのぱいにくあえ 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) | ○牛乳、鶏モモ肉(そぎ 切り)、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、うす 揚、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 生姜、青葱、梅ペース ト、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 | ○牛乳、ソフト木綿、鶏 ささ身、鶏ミンチ、錦糸 卵、○あたりめ、いりご ま、きざみのり | 人参、○みかん缶、○4 色かんてん、干し椎茸、 青葱、にら | せんべい | フルーツみつまめ 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、○小麦粉、 ○砂糖、○さつまいも、 マヨネーズ、おつゆ麺、 油、片栗粉 | ○牛乳、豚モモ肉(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 プロッコリーのごまあえ 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 | ○牛乳、牛肉(うすぎ り)、○あたりめ、いり ごま、もみのり、カット わかめ | アチャブロリ(冷凍)、舞 茸、人参、もやし、に ら、サガリ打(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 | ミートスマーガティー 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) | スマーガティー、マヨネ ーズ、油、オリーブ油 | ○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、○パイン 缶、玉葱、人参、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 | |
| 25 月 | あじのフリッター きりほしらいこんのつけ みそしる(あつあけ) 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、○ 砂糖、油、砂糖 | 冷凍骨なし豆腐、○牛 乳、納豆、厚揚げ(四 角)、牛乳、米みそ(淡 色辛みそ)、卵、○あたり め、うす揚、○かんて ん | トマト*、アチャブロリ (冷凍)、○みかん缶、 ○パイン缶、人参、しろ 葱、切り干しらいこん、 いんげん(冷) | せんべい | しんれんどうふ カムカム むぎちや | | |
| 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 | ○ヨーグルト、牛乳(う すぎり)、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、うす揚 | トマト*、ビーマン、玉 葱、人参、胡瓜、竹の子 (ゆで)、青葱、土生姜 | せんべい | ヨーグルト おかし むぎちや | | |
| 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 | ○牛乳、鶏モモ肉(25 gカット)、焼き豚、錦 糸卵 | アチャブロリ(冷凍)、ト マト*、胡瓜、干し椎 茸、土生姜、にんにく | せんべい | もみじまんじゅう ぎゅうにゅう | | |
| 28 木 | なつカレー バインサラダ | 567.2(490.9) 17.5(14.7) 19.3(17.0) 2.7(2.3) | 七分つき米、○食パン (8枚切り)、チルドボ テト、フレンチドレッシ ング(分離型)、○砂 糖、○マーガリン、油 | ○牛乳、牛肉(うすぎ り) | 玉葱、なす、人参、きや べつ、パイン缶、刻みオ クラ、胡瓜、土生姜、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、○はった い粉、○砂糖、砂糖、油 | ○牛乳、納豆、豚モモ肉 (うすぎり)、ソフト木 綿、米みそ(淡色辛み そ)、カニカまぼこ、う す揚、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 | ふたにくのしょうがやき も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、 おつゆ麺、ゴマ油 | ○牛乳、豚モモ肉(うす ぎり)、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、○返り ちりめん、カットわか め、いりごま | もやし、トマト*、玉 葱、人参、青葱、土生姜 | 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 コーンスープ 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 | ○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

★○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。