

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 ()は未測児	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	体の調子を整えるもの			
01 水	ぶたとだいこんのにもの きゃべつのこんぶあえ みそしる(ふ) ななぶつきまい	546.3(483.9) 21.1(17.8) 22.4(19.9) 1.7(1.5)	七分つき米、糸こんにゃく、おつゆ麩、砂糖	〇牛乳、豚バラ肉(うすぎり)、納豆、一口がんも、米みそ(淡色辛みそ)、塩こんぶ、カットわかめ	大根、きゃべつ、人参、小松菜(カット)、青葱	せんべい	もじまんじゅう ぎゅうにゅう	
02 木	にくうどん かぼちゃのそぼろに	320.7(280.8) 16.3(13.5) 8.5(7.9) 2.9(2.4)	ゆでうどん、〇砂糖、砂糖、〇ねりごま	〇牛乳、牛肉(うすぎり)、鶏ミンチ、かまぼこ赤奴、いわし(煮干し)、〇アガー、カットわかめ	栗かぼちゃ、玉葱、ほうれん草、青葱、土生姜	せんべい	ごまミルクプリン おかし むぎちゃ	うんどうかい リハーサル①
03 金	キッズビビンバ バインサラダ スープ(オクラ)	528.3(468.6) 18.0(15.2) 19.2(17.6) 2.2(1.9)	七分つき米、〇NEGロール(小)、フレンチドレッシング(分離型)、〇油、〇グラニュー糖、砂糖、ゴマ油	〇牛乳、合挽肉、錦糸卵、〇きな粉、いりごま	刻みオクラ、もやし、きゃべつ、バイン缶、人参、胡瓜、にら、〇いちごジャム	せんべい	あげパン ぎゅうにゅう	うんどうかい リハーサル②
04 土	やさしいため ブロッコリーのこまあえ みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	423.4(378.8) 23.3(17.5) 15.8(14.9) 1.7(1.5)	七分つき米、ゴマ油、砂糖	〇牛乳、豚モモ肉(うすぎり)、納豆、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、〇あたりめ、うす揚げ、いりごま	ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ(冷凍)、きゃべつ、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	
05 日	ハヤシライス かぼちゃサラダ	553.7(455.2) 16.6(13.5) 17.7(14.2) 2.1(1.7)	七分つき米、じゃが芋、マヨネーズ、マーガリン	〇牛乳、牛肉(うすぎり)	〇みかん、栗かぼちゃ、玉葱、人参、胡瓜、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、レースン		くだもの おかし ぎゅうにゅう	
06 月	レタスのチャーハン きゅうりもみ スープ(もやし)	500.3(416.3) 17.0(13.7) 18.4(15.8) 1.9(1.6)	半つき米、〇小麦粉、〇マーガリン、〇砂糖、油、砂糖	〇牛乳、卵、鮭フレーク、〇卵、〇きな粉、ちりめんじゃこ、カットわかめ	玉葱、胡瓜、もやし、レタス、人参	せんべい	きなこクッキー ぎゅうにゅう	たいそうしゅうかい④
07 火	やさそば トマトサラダ スープ(ワカメ)	402.3(340.7) 15.5(12.6) 17.9(15.2) 2.5(2.1)	焼きそばめん、〇チルドポテト、油、砂糖、ゆでうどん	〇牛乳、豚バラ肉(うすぎり)、〇ピザ用チーズ、〇ベーコン、いりごま、カットわかめ	きゃべつ、トマト、胡瓜、玉葱、人参、ピーマン、〇ピーマン	せんべい	ピザポテト ぎゅうにゅう	うんとかい リハーサルよびび
08 水	オムライス ブロッコリーのチーズやき スープ(はくさい) ゼリー	556.2(493.8) 18.7(15.9) 20.0(18.2) 2.1(1.8)	七分つき米、〇砂糖、〇小麦粉、〇マーガリン、油	〇牛乳、鶏モモ肉(細かく)、オムシート、〇卵、ピザ用チーズ、ベーコン	ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ(冷凍)、はくさい、玉葱、〇りんご、人参、ｽﾏｰﾄﾞｰﾅｰﾙ缶、グリーンピース(冷凍)	せんべい	りんごケーキ ぎゅうにゅう	おたんじょうびかい
09 木	さわらのしょうがに いりとうふ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	539.4(462.3) 28.7(24.9) 18.7(16.7) 2.9(2.6)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖、油	〇牛乳、冷凍骨なしさわら、ソフト木綿、納豆、鶏ミンチ、米みそ(淡色辛みそ)、こんぶ巻き、うす揚げ、冷凍骨なしさわら	玉葱、人参、干し椎茸、にら、青葱、土生姜	せんべい	コーンフ레이크ぎゅうにゅうがけ むぎちゃ	
10 金	かしわのカレーやき やさいとじゃこのいためもの みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう)	542.6(446.0) 24.8(18.7) 23.3(18.3) 2.0(1.5)	七分つき米、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ、卵(黄)、カットわかめ	人参、大根、トマト*、ピーマン、れんこん、〇いちごジャム、サニールタス、青葱	せんべい	ジャムリッツ ぎゅうにゅう	
11 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(ふ)	414.8(371.9) 16.7(12.2) 12.5(12.3) 2.3(2.0)	半つき米、糸こんにゃく、おつゆ麩、砂糖、油、ゴマ油	〇牛乳、牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、〇返りちりめん、ロースハム、カットわかめ	ｷｬﾌﾞﾃﾂ(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	
12 日	ミートスパゲティー ごぼうサラダ コーンスープ	502.0(404.8) 18.3(14.8) 22.9(17.8) 1.8(1.4)	スパゲティー、マヨネーズ、油、オリーブ油	〇牛乳、牛乳、合挽肉、ベーコン、いりごま	人参、玉葱、ｷｬﾌﾞﾃﾂ(冷)、マッシュルーム缶、ピーマン、セロリ		ゼリー おかし ぎゅうにゅう	
14 火	かしわのこうみやき あまなつサラダ みそしる(さといも) ななぶつきまい(なっとう)	538.1(467.0) 23.8(19.6) 23.3(20.3) 2.0(1.7)	七分つき米、〇牛乳パン、里芋(スライス)、フレンチドレッシング(分離型)、ゴマ油、〇NEGロール(小)	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ	トマト*、なつみかん缶、きゃべつ、胡瓜、サニールタス、青葱、〇いちごジャム	せんべい	かしパン ぎゅうにゅう	たいそうしゅうかい⑤
15 水	あきあじごはん (0～2さいじ) たちのてりやき (3～5さいじ) サンマのかばやき けんちんじる	459.0(398.7) 15.5(17.6) 15.4(10.8) 1.8(1.8)	七分つき米、片栗粉、砂糖	〇牛乳、さんま3枚おろし1/2カット、むき栗、ソフト木綿、うす揚げ、冷凍骨なしたら	はくさい、人参、大根、しめじ、青葱	せんべい	かぼちゃプリン 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。

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 (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 木	きのこたっぷりスープ グリーンサラダ ロールパン	388.7(355.1) 13.1(11.5) 16.8(15.1) 2.5(2.1)	NEGロール、チルドポ テト、フレンチドレッシ ング(分離型)、Oグラ ニュー糖、油	O牛乳、アルトバイエル ン	Oりんご、玉葱、人参、 レタス、胡瓜、しめじ、 えのき茸、エリンギ、セ ロリ	せんべい	やきりんご ぎゅうにゅう	1さいじ しょくいくかつどう きのこちぎり
17 金	からあげ とうふサラダ みそしる(なす) ななぶつきまい(なっとう)	629.3(572.4) 28.8(25.9) 23.4(21.4) 1.9(1.6)	七分つき米、油、片栗 粉、ONEGロール (小)	O牛乳、鶏もも肉(25 gカット)、木綿豆腐、 納豆、みみそ(淡色辛み そ)、うす揚げ、カットわ かめ	なす、アヲロリ(冷 凍)、トマト*、玉葱、 胡瓜、ｽｲｰﾄﾎﾟﾂﾞﾙ缶、サ ﾆｰﾚﾀｽ、青葱、土生 姜、にんにく、Oいちご	せんべい	バナナカステラ ぎゅうにゅう	うんどうかい がんばるぞ メニュー
18 土	なめたけごはん やさいのフランクいため みそしる(ワカメ)	427.2(381.7) 15.9(11.6) 13.0(12.7) 2.0(1.7)	七分つき米、油	O牛乳、ツナ缶、みみそ (淡色辛みそ)、アルト バイエルン、Oあたり め、うす揚げ、カットわ かめ	きゃべつ、なめ茸(味付 け)、人参、玉葱、ピー マン、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	
19 日	うんどうかい							
20 月	にくじゃがに おぐらのあえもの みそしる(しいたけ) ななぶつきまい(なっとう)	616.8(553.6) 22.2(18.8) 21.7(20.0) 2.0(1.7)	七分つき米、チルドポテ ト、糸こんにゃく、O ホットケーキ粉、O砂 糖、Oマーガリン、油、 砂糖	O牛乳、Oアイスクリー ム、納豆、牛肉(うすぎ り)、O卵、みみそ(淡 色辛みそ)、うす揚げ	玉葱、刻みオクラ、人 参、生しいたけ、なめ茸 (味付け)、いんげん (冷)、青葱	せんべい	オレオカップケーキ ぎゅうにゅう	うんどうかい やったぞパーティー
21 火	さけのクリームコーンやき ほうれんそうのおかかあえ スープ(はくさい) ロールパン	439.3(417.8) 20.7(20.2) 13.0(12.7) 2.4(2.1)	O七分つき米、NEG ロール、マヨネーズ、小 麦粉、砂糖	冷凍骨なし鮭、Oちりめ んじゃこ、ベーコン、か つお節、冷凍骨なし鮭 (大)	ほうれん草、人参、はく さい、トマト*、クリ ムコーン缶	せんべい	おにぎり むぎちゃ	うんどうかいよびび
22 水	ポテトとおこめのささみカツ きゃべつのごます みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう)	535.0(416.1) 23.4(20.5) 18.5(9.7) 1.7(1.5)	七分つき米、油、砂糖	O牛乳、ポテトとおこめ のささみかつ、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	きゃべつ、大根、トマト *、胡瓜、人参、青葱	せんべい	たいやき ぎゅうにゅう	
23 木	チンジャオロースー トマトサラダ みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	478.7(427.7) 22.9(18.9) 17.3(15.3) 1.8(1.5)	七分つき米、Oホット ケーキ粉、砂糖、片栗 粉、油、Oマーガリン、 Oホットケーキシロップ	O牛乳、牛肉(うすぎ り)、納豆、ソフト木 綿、みみそ(淡色辛み そ)、O卵	トマト、ピーマン、人 参、胡瓜、竹の子(ゆ で)、なめこ、青葱、土 生姜	せんべい	ホットケーキ ぎゅうにゅう	
24 金	ブルコギごはん きゃべつのごんぶあえ スープ(ワカメ)	427.1(368.0) 15.9(13.0) 12.6(11.5) 2.0(1.7)	半つき米	O牛乳、牛肉(うすぎ り)、塩こんぶ、もみの り、いりごま、カットわ かめ	きゃべつ、Oなし、舞 茸、人参、もやし、に ら、ﾌｻﾅﾞﾅﾞﾅ(冷)	せんべい	くだもの おかし ぎゅうにゅう	ひなんくんれん
25 土	パンバイキング りんごジュース	507.4(459.7) 14.3(10.4) 20.0(18.3) 1.0(0.9)	牛乳パン、メロンパン、 ドックパン	O牛乳、O返りちりめん	りんご天然果汁	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	
27 月	ぶたにくのしょうがやき 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)	498.4(433.1) 22.4(18.2) 15.7(13.7) 1.7(1.5)	七分つき米、さつまい も、砂糖、油	O牛乳、豚もも肉(うす ぎり)、納豆、みみそ (淡色辛みそ)、ちりめ んじゃこ、いりごま	玉葱、トマト*、大根、 しろ葱、れんこん、サ ﾆｰﾚﾀｽ、水菜、土生 姜	せんべい	カップゼリー おかし ぎゅうにゅう	
28 火	ひじきごはん きゅうりのすのもの(カニかま) みそしる(たまねぎ)	462.0(408.7) 17.3(14.7) 13.2(12.2) 2.3(2.0)	七分つき米、ONEG ロール(小)、糸こんに ゃく、砂糖、油	O牛乳、豚もも肉(うす ぎり)、みみそ(淡色辛 みそ)、錦糸卵、カニか まぼこ、うす揚げ、ひ じき、カットわかめ	玉葱、胡瓜、人参、いん げん(冷)、青葱、O いちごジャム	せんべい	ジャムドック ぎゅうにゅう	
29 水	さけのしおやき ブロッコリーのごまあえ しらあえ(ほうれんそう) とんじる ななぶつきまい(なっとう)	537.5(468.8) 28.4(25.2) 16.9(15.7) 2.2(2.0)	Oさつまいも、七分つき 米、糸こんにゃく、砂糖	O牛乳、冷凍骨なし塩 鮭、納豆、ソフト木綿、 豚もも肉(うすぎり)、 みみそ(淡色辛みそ)、 白みそ、いりごま、冷凍 骨なし塩鮭(大)	アヲロリ(冷凍)、人 参、はくさい、ほうれん 草、大根、しろ葱	せんべい	むしいも ぎゅうにゅう	
30 木	あつあげのちゅうかいだめ いんげんのごまあえ みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	393.1(356.0) 18.5(16.2) 10.7(10.0) 1.6(1.4)	七分つき米、おつゆ鮭、 片栗粉、ゴマ油、砂糖	Oヨーグルト、納豆、豚 肩ロース(うすぎり)、 厚揚げ(四角)、みみそ (淡色辛みそ)、いりこ ま、カットわかめ	玉葱、いんげん (冷)、人参、にら、干 し椎茸、青葱	せんべい	ヨーグルト おかし むぎちゃ	3～5さいじ あきのえんそく べんとうび
31 金	ドライカレー きゃべつのみそマヨネーズ スープ(やさしい)	438.5(376.9) 14.6(12.0) 14.6(12.9) 2.3(1.9)	半つき米、油、マヨネ ーズ	O牛乳、合挽肉、竹輪、 白みそ、ベーコン、カッ トわかめ	玉葱、きゃべつ、ｽｲｰﾄﾎﾟﾂﾞﾙ缶、人参、えのき 茸、ピーマン、レーズン	せんべい	ロールケーキ 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。