

日付	ひるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満記 号	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 水	ふたとだいこんのにもの きゅべつのこんぶあえ みぞしる(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、おつゆ麺、砂糖	○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、きゅべつ、人参、小松菜(カット)、青葱		せんべい	もみじまんじゅう 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、○砂糖、砂糖、○ねりごま	○牛乳、牛肉(うすぎり)、鶏ミンチ、かまぼこ赤奴、いわし煮干し、○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 むぎちや	うんどうかい リハーサル①
03 金	キッズビビンバ パインサラダ 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、ONEGロール(小)、フレンチドレッシング(分離型)、○油、○グラニュー糖、砂糖、コマ油	○牛乳、合挽肉、錦糸卵、○きな粉、いりごま	刻みオクラ、もやし、きゅべつ、ハイン缶、人参、胡瓜、にら、○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	やさいいため プロッコリーのごまあえ みぞしる(とうふ) ななぶつきまい(なつとう)	423.4(378.8) 23.3(17.5) 15.8(14.9) 1.7(1.5)	七分つき米、コマ油、砂糖	○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)、○あだりめ、うす揚、いりごま	アチャコッリー(冷凍)、きゅべつ、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	○牛乳、牛肉(うすぎり)	○みかん、栗かぼちゃ、玉葱、人参、胡瓜、マッシュルーム缶、グリンピース(冷凍)、レーズン			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、○小麦粉、○マークリン、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、卵、鮭フレーク、○卵、○きな粉、ちりめんじゅこ、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	やきそば 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、○チルドポテト、油、砂糖、ゆでうどん	○牛乳、豚バラ肉(うすぎり)、○ビザ用チーズ、○ベーコン、いりごま、カットわかめ	きゅべつ、トマト、胡瓜、玉葱、人参、ピーマン、○ビーマン		せんべい	ピザポテト ぎゅうにゅう	うんどうかい リハーサルおよびび
08 水	オムライス プ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、○砂糖、○小麦粉、○マークリン、油	○牛乳、鶏モモ肉(細かく)、オムシート、○卵、ビザ用チーズ、ベーコン	アチャコッリー(冷凍)、はぐさい、玉葱、おりんご、人参、スイートポテル缶、グリンピース(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 みぞしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なつとう)	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	○牛乳、冷凍骨なしわら、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、冷凍骨なしわら	玉葱、人参、干し椎茸、にら、青葱、土生姜		せんべい	コーンフレークぎゅうにゅうかけ むぎちや	
10 金	かしわのカレー やき やさいとじゅこのいためもの みぞしる(だいこん) ななぶつきまい(なつとう)	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	○牛乳、鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゅこ、卵(黄)、カットわかめ	人参、大根、トマト*、ピーマン、れんこん、○いちごジャム、サニーレタス、青葱		せんべい	ジャムリツ 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 みぞしる(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、おつゆ麺、砂糖、油、コマ油	○牛乳、牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、○返りちりめん、ロースハム、カットわかめ	サガキボウ(冷)、胡瓜、人参、切り干し大根、みつば、青葱		せんべい	(3~5さいじ) カムカムおやつ リツ 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	○牛乳、牛乳、合挽肉、ベーコン、いりごま	人参、玉葱、サガキボウ(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 みぞしる(さといも) ななぶつきまい(なつとう)	538.1(467.0) 23.8(19.6) 23.3(20.3) 2.0(1.7)	七分つき米、○牛乳パンド、り芋(スライス)、フレンチドレッシング(分離型)、コマ油、○NEG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	トマト*、なつみかん缶、きゅべつ、胡瓜、サニーレタス、青葱、○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) たらのてりやき (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	○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、冷凍骨なしわら	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

★○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	エヌルギー	材 料 名			(○は午後おやつ)	10時おやつ	3時おやつ	行事
		たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満見	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、チルドボテト、フレンチドレッシング(分離型)、○グラニュー糖、油	○牛乳、アルトバイエルン	○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)	○牛乳、鶏モモ肉(25gカット)、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みぞ)、うす揚、カットわかめ	なす、チヂロッキー(冷凍)、トマト*、玉葱、胡瓜、メインホール缶、サニーレタス、青葱、土生姜、にんにく、○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	なめだけごはん やさしいのフランク(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	○牛乳、ツナ缶、米みそ(淡色辛みぞ)、アルトバイエルン、○あたりめ、うす揚、カットわかめ	きやべつ、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 おくらのあえもの みそしる(しいだけ) 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、チルドボテト、糸こんにゃく、○ホットケーキ粉、○砂糖、○マーガリン、油、砂糖	○牛乳、○アイスクリーミー、納豆、牛肉(うすぎり)、○卵、米みそ(淡色辛みぞ)、うす揚	玉葱、刻みオクラ、人参、生姜たけ、なめ茸(味付け)、いんげん(冷)、青葱	せんべい	オレオカッパー ^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)	○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、○ちりめんじゅこ、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*、クリームコーン缶	せんべい	おにぎり むぎちゅ	うんどうかいよびび	
22 水	ポテトとおこめのささみカツ きやべつのごます 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	○牛乳、ポテトとおこめのささみかつ、納豆、米みそ(淡色辛みぞ)、カニカマほこ、いりごま、カットわかめ	きやべつ、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、○ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、油、○マーガリン、○ホットケーキシロップ	○牛乳、牛丼(うすぎり)、納豆、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みぞ)、○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 きやべつのこんぶあえ 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	○牛乳、牛丼(うすぎり)、塩こんぶ、もみのり、いりごま、カットわかめ	きやべつ、○なし、舞茸、人参、もやし、にら、サラダ(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	○牛乳、○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	○牛乳、豚モモ肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みぞ)、ちりめんじゅこ、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	カッパー ^{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	○牛乳、豚モモ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みぞ)、錦糸卵、カニかまほこ、うす揚、ひじき、カットわかめ	玉葱、胡瓜、人参、いんげん(冷)、青葱、○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 プ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)	○さつまいも、七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	○牛乳、冷凍骨なし塩鮭、納豆、ソフト木綿、豚モモ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みぞ)、白みそ、いりごま、冷凍骨なし塩鮭(大)	アチャコッパー(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ため 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、あつゆわ、片栗粉、コマ油、砂糖	○ヨーグルト、納豆、豚肩ロース(うすぎり)、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みぞ)、いりごま、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 むぎちゅ	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 きやべつのみそマヨネーズ スープ(やさい)	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	○牛乳、合挽肉、竹輪、白みそ、ベーコン、カットわかめ	玉葱、きやべつ、メインホール缶、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

☆○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。