

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						
01月	キッズビビンバ きゃべつのこんぶあえ スープ（ワカメ）	473.3(362.4) 18.0(14.3) 16.9(12.7) 2.2(1.7)	七分つき米、〇チルドポ テト、砂糖、ゴマ油	〇牛乳、合挽肉、〇ピザ 用チーズ、錦糸卵、〇 ベーコン、いりごま、塩 こんぶ、カットわかめ	きゃべつ、もやし、人 参、にら、〇ピーマン	ぱりんこ	ピザポテト ぎゅうにゅう				
02火	さかなのサクサクやき チンゲンサイとコーンのソテー みそしる（たまねぎ） ななぶつきまい（なっとう）	521.0(411.2) 24.2(20.9) 15.1(12.1) 2.3(1.8)	七分つき米、マヨネー ズ、パン粉、マーガリン	〇牛乳、冷凍骨なしメル ルーサ、納豆、米みそ （淡色辛みそ）	チンゲンサイ、トマト ＊、玉葱、ｽｲｰﾄﾎﾟﾂｰﾙ 缶、しろ葱、人参	ぼたぼたやき	コーンフレークぎゅうにゅうがけ むぎちゃ				
03水	じゃがぶー わふうコールスロー みそしる（ふ） ななぶつきまい（なっとう）	527.0(418.2) 20.4(16.5) 16.5(12.8) 1.9(1.4)	七分つき米、チルドポテ ト、〇いちごミルクパ ン、糸こんにゃく、砂 糖、おつゆ麩、油、ON EGロール（小）	〇牛乳、納豆、豚モモ肉 （うすぎり）、米みそ （淡色辛みそ）、ちりめ んじゃこ、カットわかめ	玉葱、きゃべつ、人参、 いんげん（冷）、青 葱、〇いちごジャム	ぱりんこ	いちごミルクパン ぎゅうにゅう				
04木	さけのしおやき はくさいとほうれんそうのおかかあえ ごもくじる ななぶつきまい（なっとう）	518.6(416.7) 28.1(24.6) 17.4(14.2) 2.1(1.8)	七分つき米、〇マカロ ニ、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、冷凍骨なし塩 鮭、納豆、米みそ（淡色 辛みそ）、〇きな粉、う す揚げ、かつお節、冷凍骨 なし塩鮭（大）	ほうれん草、はくさい、 大根、ごぼう、人参、青 葱	ぼたぼたやき	マカロニのあべかわ ぎゅうにゅう				
05金	にくうどん かぼちゃのそぼろに	457.3(381.2) 20.4(16.9) 14.6(11.4) 2.8(2.3)	ゆでうどん、砂糖	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)	栗かぼちゃ、玉葱、ほう れん草、青葱	ぱりんこ	もみじまんじゅう ぎゅうにゅう	せいかつはっぴょうかい リハーサル			
06土	ぎゅうどん もやしのごます みそしる（キャベツ）	471.0(375.9) 20.0(14.5) 13.9(11.9) 2.0(1.5)	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖	〇牛乳、牛肉（うすぎ り）、米みそ（淡色辛み そ）、カニかまぼこ、〇 返りちりめん、うす揚げ、 いりごま	玉葱、もやし、きゃべ つ、胡瓜、みつば、人 参、青葱	ぼたぼたやき	（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日	かんいきゅうしよく										
08月	たらのてりやき うのはないり みそしる（なす） ななぶつきまい（なっとう）	513.3(397.0) 25.5(21.9) 13.1(9.6) 2.0(1.6)	七分つき米、〇砂糖、糸 こんにゃく、砂糖、油	〇牛乳、冷凍骨なした ら、納豆、おから、米み そ（淡色辛みそ）、合挽 肉、うす揚げ、〇アガ ー、干しえび(煮干)	〇パイナップル（天然果 汁）、〇パイナップ缶、な す、玉葱、人参、青葱	ぱりんこ	フルーツゼリー おかし ぎゅうにゅう				
09火	チキンとやさい あげシュウマイ みそしる（とうふ） ななぶつきまい（なっとう）	637.4(518.3) 27.3(22.5) 23.1(18.7) 2.3(1.9)	七分つき米、〇小麦粉、 〇砂糖、油、砂糖	〇牛乳、鶏モモ肉（そぎ 切り）、ﾍﾞｰｸﾞﾘﾝｼｰﾑ ｲ（冷）、納豆、ソフト 木綿、米みそ（淡色辛み そ）、いりごま、カット	トマト＊、きゃべつ、ほ うれん草、人参、〇レー ズン、青葱	ぼたぼたやき	むしパン ぎゅうにゅう	せいかつはっぴょうかい がんばるぞメニュー			
10水	てんぷら ひじきサラダ すましじる ゆかりごはん ゼリー	539.0(443.6) 16.5(14.2) 18.7(15.1) 1.7(1.4)	七分つき米、さつまい も、〇ホットケーキ粉、 小麦粉、〇砂糖、〇マー ガリン、油、マヨネー ズ、おつゆ麩、砂糖	〇牛乳、えび（天ぷら 用）、〇卵、卵、ひじ き、いりごま、カットわ かめ	ｽｲｰﾄﾎﾟﾂｰﾙ缶、いんげん （冷）、人参、みつば	ぱりんこ	オレオカップケーキ ぎゅうにゅう				
11木	かしわのさっぱりやき ブロッコリーのごまあえ みそしる（たまねぎ） ななぶつきまい（なっとう）	628.8(512.4) 27.4(22.4) 19.1(15.0) 1.5(1.1)	七分つき米、砂糖、ON EG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）、いりご ま、カットわかめ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ（冷凍）、玉 葱、トマト＊、大根おろ し、サニーレタス、青 葱、土生菜、〇いちご ジャム	ぼたぼたやき	バナナカステラ ぎゅうにゅう				
12金	せいかつはっぴょうかい										
13土	ぎゅうちゃんごはん かぼちゃのふくめに みそしる（だいこん）	456.2(364.0) 16.6(11.7) 11.9(10.3) 2.4(1.8)	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖、油	〇牛乳、牛肉（うすぎ り）、米みそ（淡色辛み そ）、〇あたりめ、カッ トわかめ	栗かぼちゃ、大根、人 参、ﾌｻﾅﾞﾎﾞﾘ（冷）、 みつば、青葱	ぼたぼたやき	（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				
15月	あじのフリッター スパゲティーサラダ みそしる（はくさい） ななぶつきまい（なっとう）	540.3(414.3) 23.8(18.0) 17.9(13.4) 1.6(1.2)	七分つき米、スパゲ ティー、小麦粉、マヨ ネーズ、油	冷凍骨なしあじ、〇アイ スクリーム、納豆、牛 乳、ツナ缶、米みそ（淡 色辛みそ）、卵、冷凍骨 なしさわら	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ（冷凍）、は くさい、トマト、しめ じ、胡瓜、きゃべつ、人 参、青葱	ぱりんこ	パフェ むぎちゃ	せいかつはっぴょうかい やったぞパーティー			

★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			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火	ぶたとだいこんのもの きゅうりもみ みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	531.6(421.5) 23.6(19.1) 16.6(13.3) 2.1(1.6)	七分つき米、○食パン(8枚切り)、糸こんにゃく、砂糖、○砂糖、○マーガリン、おつゆ麴	○牛乳、豚もも肉(うすぎり)、納豆、一口がんも、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ、カットわかめ	大根、胡瓜、人参、小松菜(カット)、青葱	ぼたぼたやき	かわりトースト ぎゅうにゅう				
17水	かしわのごうみやき ごもくきんぴら みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	592.4(475.4) 24.9(20.2) 21.5(16.4) 1.8(1.4)	七分つき米、糸こんにゃく、ゴマ油、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(そぎ切り)、納豆、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)	トマト＊、ササぎ＊(冷)、れんこん、なめこ、サニーレタス、人参、セロリ、青葱	ばりんこ	たいやき ぎゅうにゅう	ひなんくんれん			
18木	チンジャオロースー ポテトサラダ みそしる(オクラ) ななぶつきまい(なっとう)	628.6(506.6) 25.3(20.7) 25.3(21.0) 2.2(1.8)	七分つき米、チルドポテト、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、牛肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	ピーマン、人参、刻みオクラ、竹の子(ゆで)、胡瓜、〇いちごジャム、えのき茸、玉葱、土生姜	ぼたぼたやき	ジャムリッツ ぎゅうにゅう				
19金	かしわのまるやき てづくりナゲット スマイルポテト パインサラダ コンスープ パンバイキング (たてわり) おにぎり もみのきハンバーグ	904.8(565.9) 30.6(19.2) 41.6(31.1)   3.0(2.3)	七分つき米、スマイルポテト、○砂糖、ミニ山シュガー、クロワッサン、○小麦粉、油、小麦粉、○マーガリン、フレンチドレッシング(分離型)、マヨネーズ、○粉糖	○牛乳、調製豆乳、鶏もも肉(そぎ切り)、鶏ミンチ、○卵、○ホイップクリーム、木綿豆腐、卵	クリームコン缶、きゃべつ、玉葱、ﾌｻﾓﾝﾘｰ(冷凍)、パイン缶、胡瓜、ミニトマト、サニーレタス、人参、土生姜	ばりんこ	ココアケーキ ぎゅうにゅう	クリスマスかい			
20土	カレーライス あまなつサラダ	534.9(427.0) 17.4(12.4) 17.4(14.7) 2.6(2.1)	七分つき米、チルドポテト、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、牛肉(うすぎり)、○返りちりめん	玉葱、人参、なつみかん缶、きゃべつ、胡瓜、土生姜、にんにく	ぼたぼたやき	(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	つくしフェスタ			
21日	かんいきゅうしよく										
22月	ひじきごはん オクラのごまあえ みそしる(きゃべつ)	367.6(283.5) 10.6(8.5) 6.5(4.5) 1.9(1.5)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖、油	○ヨーグルト(無糖)、豚もも肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、錦糸卵、ひじき、いりごま、カットわかめ	刻みオクラ、きゃべつ、○みかん缶、人参、いんげん(冷)、青葱	ばりんこ	フルーツのヨーグルトかけ おかし むぎちゃ				
23火	さばのしおやき ごもくにまめ とんじり ななぶつきまい(なっとう)	577.6(470.8) 29.6(26.1) 18.5(16.3) 2.1(1.8)	七分つき米、さつまいも、○砂糖、糸こんにゃく、砂糖	冷凍骨なし塩鯖、○調製豆乳、納豆、大豆(ゆで)、○あずき(乾)、豚バラ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、	はくさい、人参、玉葱、ごぼう、青葱	ぼたぼたやき	とうにゅうぜんざい おかし むぎちゃ				
24水	さんしよくごはん もやしのごます みそしる(たまねぎ)	481.3(374.3) 18.3(14.5) 17.7(13.4) 1.6(1.2)	七分つき米、油、砂糖	○牛乳、合挽肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚げ、いりごま	もやし、玉葱、ピーマン、胡瓜、青葱、人参	ばりんこ	ロールケーキ ぎゅうにゅう				
25木	にくとごぼうのたきあわせ はるさめサラダ みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	599.3(452.7) 22.2(17.5) 21.1(16.2) 1.9(1.4)	七分つき米、○小麦粉、糸こんにゃく、○マーガリン、○砂糖、はるさめ、砂糖、油、おつゆ麴、ゴマ油	○牛乳、納豆、牛肉(うすぎり)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、カニかまぼこ、カットわかめ	ごぼう、れんこん、人参、胡瓜、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱	ぼたぼたやき	きなこクッキー ぎゅうにゅう				
26金	ナポリタン いんげんのツナあえ スープ(ワカメ)	451.5(351.2) 12.6(10.1) 12.1(8.7) 2.2(1.7)	○七分つき米、スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、油	ベーコン、ツナ缶、○塩こんぶ、粉チーズ、○かつお節、いりごま、カットわかめ	玉葱、いんげん(冷)、人参、マッシュルーム缶、ピーマン	ばりんこ	おにぎり むぎちゃ				
27土	(2～5さいじ) パンバイキング (1さいじ) ハヤシライス りんごジュース スープ(オクラ)	538.2(443.4) 15.1(10.6) 20.5(17.2) 1.7(1.3)	牛乳パン、メロンパン、七分つき米、ドックパン	○牛乳、○あたりめ	りんご天然果汁、刻みオクラ	ぼたぼたやき	(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				
29月	ハヤシライス マカロニサラダ	594.7(492.8) 17.9(14.6) 19.4(15.6) 2.4(1.9)	七分つき米、じゃが芋、マカロニ、マヨネーズ、マーガリン	○牛乳、牛肉(うすぎり)、ツナ缶	○みかん、玉葱、人参、胡瓜、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)		くだもの おかし ぎゅうにゅう				
30火	えびピラフ ごぼうサラダ	451.7(368.9) 17.4(14.1) 12.8(9.9) 1.5(1.1)	七分つき米、マヨネーズ、マーガリン	○牛乳、冷凍むきえび、いりごま	玉葱、ミックスベジタブル(冷凍)、ササぎ＊(冷)、人参、マッシュルーム缶		ゼリー おかし ぎゅうにゅう				
31水	かんいきゅうしよく										

★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。