

## 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
			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	キッズピビンバ 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、○チルドボ テト、砂糖、コマ油	○牛乳、合挽肉、○ビザ 用チーズ、錦糸卵、○ 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、○ビーマン	ぱりんこ	ピザボテト きゅうにゅう	
02 火	さかなのサクサクやき チング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 ズ、パン粉、マーガリン	○牛乳、冷凍骨なしメル ルーサ、納豆、米みそ (淡色辛みそ)	チングンサイ、トマト *、玉葱、スイートポテ ト、しろ葱、人参	ほたぼたやき	コーンフレークきゅうにゅうがけ むぎちや	
03 水	じゃがいー わふうコールスロー みそしる(ぶ) 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、チルドボテ ト、○いちごミルクパ ン、糸こんにゃく、砂 糖、おつゆ麩、油、○N EGロール(小)	○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、○いちごジャム	ぱりんこ	いちごミルクパン きゅうにゅう	
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、○マカロ ニ、○砂糖、砂糖	○牛乳、冷凍骨なし塩 鮭、納豆、米みそ(淡色 辛みそ) ○さな粉、う す揚、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	ほたぼたやき	マカロニのあべかわ きゅうにゅう	
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	○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 きゅうにゅう	せいかつはっぴょうかい リハーサル
06 土	ぎゅうどん もやしのこます 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	○牛乳、牛肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、カニカまぼこ、○ 返りちらりめん、うす揚、 いりごま	玉葱、もやし、きゃべ つ、胡瓜、みつば、人 参、青葱	ほたぼたやき	(3~5さいじ) カムカムおやつ リッツ せんべい きゅうにゅう	
07 日	かんいきゅうしょく							
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、○砂糖、糸 こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、冷凍骨なしした ら、納豆、おから、米み そ(淡色辛みそ)、合挽 肉、うす揚、○アガー、 干しせび(煮干)	○パイナップル(天然果 汁)、○パイント缶、な す、玉葱、人参、青葱	ぱりんこ	フルーツゼリー おかし きゅうにゅう	
09 火	チキンとやさい あげシウマイ 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、○小麦粉、 ○砂糖、油、砂糖	○牛乳、鶏モモ肉(そぎ 切り)、ビ入りシユーマ イ(冷)、納豆、ソフト 木綿、米みそ(淡色辛み そ)、いりごま、カットわ かめ	トマト*、きゃべつ、ほ うれん草、人参、○レー ズン、青葱	ほたぼたやき	むしパン きゅうにゅう	せいかつはっぴょうかい がんばるぞメニュー
10 水	てんぶら ひじきサラダ すまじる 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、○ホットケーキ粉、 小麦粉、○砂糖、○マー カリん、油、マヨネ ズ、おつゆ麩、砂糖	○牛乳、えび(天ぶら 用)、○卵、卵、ひじ き、いりごま、カットわ かめ	スイートコロール缶、いんげん (冷)、人参、みつば	ぱりんこ	オレオカッปケーキ きゅうにゅう	
11 木	かしわのさっぽりやき ブロックリーのこまあえ 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、○N EGロール(小)	○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	アチャツコロリ(冷凍)、玉 葱、トマト*、大根おろ し、サンーレタス、青 葱、土生姜、○いちご ジャム	ほたぼたやき	バナナカステラ きゅうにゅう	
12 金	せいかつはっぴょうかい							
13 土	ぎゅうちんごはん かぼちゃのふくめに みそしる(たいこ)	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	○牛乳、牛肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、○あたりめ、カッ トわかめ	栗かぼちゃ、大根、人 参、サカイボウ(冷)、 みつば、青葱	ほたぼたやき	(3~5さいじ) カムカムおやつ リッツ せんべい きゅうにゅう	
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	冷凍骨なしじい、○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 なししゃら	アチャツコロリ(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 むぎちや	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

☆○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 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	(○は午後おやつ)	10時おやつ	3時おやつ	行事
16 火	ふ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(なつとう)	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、おつゆ麩	○牛乳、豚モモ肉(うすぎり)、納豆、一口がんも、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゅうこ、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 きゅうにゅう
17 水	かしわのこうみやき ごもくさんびら みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なつとう)	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、鶏モモ肉(ぞぎ切り)、納豆、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)	トマト*、サバオホウ(冷)、れんこん、なめこ、サンーレタス、人参、セロリ、青葱	ぱりんこ	たいやき きゅうにゅう
18 木	チンジャオロースー ボテトサラダ みそしる(オクラ) ななぶつきまい(なつとう)	628.6(506.6) 25.3(20.7) 25.3(21.0) 2.2(1.8)	七分つき米、チルドホテト、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、○いちごシャム、えのき茸、玉葱、土生姜	ぼたぼたやき	ジャムリツツ きゅうにゅう
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 コーンスープ 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) 306(19.2) 41.6(31.1)  3.0(2.3)	七分つき米、スマイルポテト、○砂糖、ミニ山シューかー、クロッワッサン、○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、鶏モモ肉(ぞぎ切り)、鶏ミンチ、○卵、○ホイップクリーム、木綿豆腐、卵	クリームコーン缶、きゅべつ、玉葱、アゲリコリー(冷凍)、パイン缶、胡瓜、ミニトマト、サンーレタス、人参、土生姜	ぱりんこ	ココアケーキ きゅうにゅう
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、チルドホテト、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、きゅべつ、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 リツツせんべい きゅうにゅう
21 日	かんいきゅうしょく						
22 月	ひじきごはん オクラのごまあえ みそしる(きやべつ)	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)、豚モモ肉(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、きゅべつ、○みかん缶、人参、いんげん(冷)、青葱	ぱりんこ	フルーツのヨーグルトかけ おかし むぎちや
23 火	さばのしおやき ごもくにまめ とんじる ななぶつきまい(なつとう)	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	冷凍骨なし塩鶴、○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	とうにゅうせんざい おかし むぎちや
24 水	さんしょくごはん もしやのごまます 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、含挽肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、カニカマほこ、うす揚、いりごま	もやし、玉葱、ピーマン、胡瓜、青葱、人参	ぱりんこ	ロールケーキ きゅうにゅう
25 木	にくとごぼうのたきあわせ はるさぬサラダ みそしる(ふ) ななぶつきまい(なつとう)	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、はるさぬ、砂糖、油、おつゆ麩、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、カニカマほこ、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 きゅうにゅう
26 金	ナボリタン 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、スパゲティー、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	ぱりんこ	おにぎり むぎちや
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 リツツせんべい きゅうにゅう
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、グリンビース(冷凍)		くだもの おかし きゅうにゅう
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、ミックススペジタブル(冷凍)、サバオホウ(冷)、人参、マッシュルーム缶		ゼリー おかし きゅうにゅう
31 水	かんいきゅうしょく						

☆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。