

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	ドライカレー きゃべつのみそマヨネーズ スープ (さのこ)	387.3(333.1) 11.0(9.1) 10.4(9.4) 2.1(1.7)	七分つき米、〇砂糖、 油、マヨネーズ、〇ねり ごま	〇牛乳、合挽肉、竹輪、 白みそ、ペーコン、〇ア ガー、カットわかめ	玉葱、きゃべつ、スイート ポテト、人参、舞茸、しめ じ、ピーマン、えのき 茸、レーズン	せんべい	ごまミルクプリン おかし むぎちゃ	
02火	かしわとやさいのスープに スイートトマト ロールパン	442.3(407.0) 15.7(13.8) 11.8(11.2) 1.9(1.8)	〇七分つき米、NEG ロール、チルドポテト、 砂糖、油	鶏モモ肉(そぎ切り)、 ペーコン、〇塩こんぶ、 〇かつお節	玉葱、トマト、きゃべ つ、人参、セロリ	せんべい	おにぎり むぎちゃ	
03水	さわらのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ しらあえ(ほうれんそう) みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	510.8(452.4) 26.8(23.7) 17.0(15.8) 2.5(2.3)	七分つき米、糸こんにゃ く、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、冷凍骨なしさわ ら、納豆、ソフト木綿、 白みそ(淡色辛みそ)、 白みそ、うす揚、〇ア ガー、いりごま、かつお 節、冷凍骨なしさわら	〇オレンジ天然果汁、は くさい、ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ(冷 凍)、ほうれん草、〇み かん、人参、生生姜、青 葱	せんべい	フルーツゼリー おかし ぎゅうにゅう	
04木	あつあげのちゅうがいため きゅうりのナムル みそしる(さといも) ななぶつきまい(なっとう)	515.2(452.3) 20.4(17.1) 17.6(15.4) 1.6(1.4)	七分つき米、里芋(スラ イス)、ゴマ油、片栗 粉、砂糖	〇牛乳、納豆、豚肩ロー ス(うすぎり)、厚揚げ (四角)、白みそ(淡色 辛みそ)、うす揚、いり ごま	胡瓜、玉葱、人参、に ら、干し椎茸、青葱	せんべい	まんじゅう ぎゅうにゅう	
05金	れいしゃぶ にんじんのゆずせんにり みそしる(なす) ななぶつきまい(なっとう)	602.8(528.8) 26.4(22.0) 26.1(23.1) 1.6(1.4)	七分つき米、ONEG ロール(小)、〇油、〇 グラニュー糖、油	〇牛乳、豚肩ロース(う すぎり)、納豆、白みそ (淡色辛みそ)、たら こ、〇きな粉、うす揚	人参、なす、トマト*、 大根おろし、玉葱、ピー マン、サニーレタス、青 葱、〇いちごジャム	せんべい	あげパン ぎゅうにゅう	
06土	ぎゅうどん オクラのおかかあえ みそしる(はくさい)	431.4(385.2) 19.3(14.3) 12.9(12.7) 1.7(1.5)	半つき米、糸こんにゃ く、砂糖	〇牛乳、牛肉(うすぎ り)、白みそ(淡色辛み そ)、〇あたりめ、うす 揚、かつお節	玉葱、刻みオクラ、はく さい、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	
07日	なめたけごはん いんげんごまあえ みそしる(とうふ)	409.2(337.6) 14.0(11.4) 10.3(8.2) 1.9(1.5)	七分つき米、砂糖	〇牛乳、ソフト木綿、ツ ナ缶、白みそ(淡色辛み そ)、うす揚、いりごま	〇パイン缶、なめ茸(味 付け)、いんげん (冷)、人参、みつば、 青葱		かんフルーツ おかし ぎゅうにゅう	
08月	キッズピピンパ きゃべつのごます みそしる(とうふ)	497.0(437.4) 18.4(15.3) 14.5(13.1) 2.0(1.7)	七分つき米、〇小麦粉、 〇砂糖、砂糖、〇マーガ リン、ゴマ油	〇牛乳、合挽肉、ソフト 木綿、〇ヨーグルト(無 糖)、白みそ(淡色辛み そ)、錦糸卵、カニかま ぼこ、いりごま、カット	きゃべつ、人参、もや し、胡瓜、にら、青葱	せんべい	ヨーグルトパン ぎゅうにゅう	
09火	ぶたとだいのこんにのにも ブロッコリーのおかかあえ みそしる(あつあげ) ななぶつきまい(なっとう)	428.5(382.1) 18.2(13.4) 15.2(14.1) 1.5(1.3)	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖、〇砂糖	豚バラ肉(うすぎり)、 納豆、〇カルピス、厚揚 げ(四角)、一口が んも、白みそ(淡色辛み そ)、〇あたりめ、〇ア ガー	大根、ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ(冷 凍)、〇黄桃缶、人参、 小松菜(カット)、青葱	せんべい	カルピスジュレ カムカム むぎちゃ	
10水	パンパキンコロッケ ひじきサラダ スープ(オクラ) ロールパン ゼリー	536.7(489.2) 17.3(15.3) 23.3(20.5) 2.4(2.1)	NEGロール、チルドポ テト、〇砂糖、パン粉、 〇小麦粉、油、小麦粉、 〇マーガリン、マヨネー ズ、砂糖、〇粉糖	〇牛乳、〇卵、合挽肉、 卵、ひじき、いりごま	栗かぼちゃ、トマト*、 刻みオクラ、玉葱、人 参、スイートポテト缶、いん げん(冷)	せんべい	ココアケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうびかい
11木	チャーハン もやしとわかめのナムル ちゅうがスープ	450.4(380.9) 16.9(13.7) 14.2(12.4) 2.2(1.8)	七分つき米、〇マカロ ニ、油、〇砂糖、ゴマ油	〇牛乳、ソフト木綿、 卵、焼き豚、〇きな粉、 いりごま、カットわかめ	もやし、人参、玉葱、竹 の子(ゆで)、青葱、干 し椎茸、みつば	せんべい	マカロニのあべかわ ぎゅうにゅう	うたコンサート
12金	ぶたにくのうまに(しいたけ) わふうコールスロー みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	531.9(461.6) 21.5(17.6) 17.9(15.9) 1.9(1.6)	七分つき米、〇小麦粉、 里芋、〇マーガリン、〇 砂糖、油、砂糖	〇牛乳、豚モモ肉(うす ぎり)、納豆、白みそ (淡色辛みそ)、〇卵、 ちりめんじゃこ、カット わかめ	きゃべつ、はくさい、人 参、れんこん、いんげん (冷)、干し椎茸、青葱	せんべい	ロックビスケット ぎゅうにゅう	
13土	パンバイキング りんごジュース	705.7(618.4) 17.9(13.3) 30.5(26.7) 1.3(1.2)	メロンパン、牛乳パン、 クリームツイスト、ツナ サラダパン、フルコギマ ヨ、焼きそばパン	〇牛乳、〇返りちりめん	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	
15月	ちらしずし ほうれんそうのごまあえ とうふすましじる	417.1(343.5) 13.8(11.2) 9.1(7.3) 2.3(1.8)	七分つき米、砂糖	〇牛乳、ソフト木綿、錦 糸卵、ちりめんじゃこ、 いりごま、もみのり	ほうれん草、〇みかん 缶、人参、竹の子(ゆ で)、れんこん、かん びょう(乾)、干し椎 茸、みつば		かんフルーツ おかし 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 (O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 火	さげごはん きゅうりもみ みそしる(とうふ)	479.1(401.7) 17.6(14.2) 15.0(12.9) 1.3(1.1)	半つき米、Oさつまい も、O砂糖、Oマーガリ ン、砂糖	O牛乳、ソフト木綿、鮭 フレーク、O卵、うす 揚、米みそ(淡色辛み そ)、錦糸卵、ちりめん じゃこ、いりごま、O卵	胡瓜、みつば、なめこ、 青葱	せんべい	スイートポテト ぎゅうにゅう	たいそうしゅうかい ①
17 水	かしのてりやき こうやどうふのゆぜんだき みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	521.3(497.5) 25.4(21.9) 18.9(16.8) 1.9(1.7)	七分つき米、Oカンパ ン、砂糖	O牛乳、鶏モモ肉(そぎ 切り)、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、高野豆 腐、うす揚、カットわか め	Oりんご、玉葱、トマト *、人参、サニーレタ ス、いんげん(冷)、 干し椎茸、青葱、土生姜	せんべい	かんぱん りんご ぎゅうにゅう	ひなんくんれん
18 木	さかなのサクサクやき はるさめサラダ みそしる(きのこ) ななぶつきまい(なっとう)	392.2(358.2) 19.1(17.5) 9.5(9.7) 1.8(1.6)	七分つき米、マヨネー ズ、パン粉、はるさめ、 砂糖、ゴマ油	冷凍骨なしメルルーサ、 Oヨーグルト(無糖)、納 豆、米みそ(淡色辛み そ)、ロースハム	トマト*、Oみかん缶、 胡瓜、しめじ、えのき 茸、エリンギ	せんべい	フルーツのヨーグルトかけ おかし むぎちゃ	1さいじ しょくいっかつどう きのこちぎり
19 金	ナポリタン グリーンサラダ スープ(もやし)	521.0(469.0) 17.4(15.0) 16.3(14.0) 1.9(1.6)	スパゲティー、O七分つ き米、O砂糖、Oもち 米、フレンチドレッシング (分離型)、オリーブ 油、油	O牛乳、Oあずき (乾)、ベーコン、粉 チーズ、カットわかめ	玉葱、レタス、もやし、 人参、胡瓜、マッシュ ルーム缶、ピーマン	せんべい	おはぎ ぎゅうにゅう	
20 土	はるさめいため いんげんのツナあえ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	507.5(444.7) 20.4(15.2) 20.7(18.7) 1.6(1.4)	七分つき米、はるさめ、 マヨネーズ、ゴマ油	O牛乳、納豆、豚バラ肉 (うすぎり)、米みそ (淡色辛みそ)、ツナ 缶、Oあたりめ、カット わかめ	きゃべつ、玉葱、いんげ ん(冷)、人参、ピー マン、竹の子(ゆで)、 干し椎茸、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	
21 日	えびピラフ わふうコールスロー スープ(じゃがいも)	426.2(352.0) 17.4(14.1) 9.6(7.7) 2.2(1.8)	七分つき米、じゃが芋、 マーガリン	O牛乳、冷凍むきえび、 ベーコン、ちりめんじゃ こ	Oハイン缶、きゃべつ、 玉葱、ミックスベジタ ブル(冷凍)、マッシュ ルーム缶	せんべい	かんフルーツ おかし ぎゅうにゅう	
22 月	きゅうちゃんごはん オクラのごまあえ みそしる(たまねぎ)	424.3(368.1) 13.8(11.2) 10.2(9.3) 2.1(1.7)	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖、油	O牛乳、牛肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、いりごま、カット わかめ	刻みオクラ、玉葱、オカ シ(冷)、人参、みつ ば、青葱	せんべい	おつきみゼリー ぎゅうにゅう	
24 水	ジャージャーめん ブロッコリーのおかかあえ スープ(パスタ)	399.0(356.5) 17.7(14.7) 15.1(13.8) 2.5(2.1)	ゆで中華めん、Oいちご ミルクパン、砂糖、ゴマ 油、ゆでうどん、ONE Gロール(小)	O牛乳、合挽肉、みそ、 錦糸卵、かつお節	ﾌﾞｯｸﾘｰ(冷凍)、玉 葱、胡瓜、えのき茸、 ミックスベジタブル(冷 凍)、人参、青葱、Oい ちごジャム	せんべい	かしの ぎゅうにゅう	たいそうしゅうかい ②
25 木	ぶたにくのカレーやき スパゲティーサラダ みそしる(オクラ) ななぶつきまい(なっとう)	573.2(472.3) 27.1(21.8) 21.3(18.1) 2.1(1.7)	七分つき米、スパゲ ティー、マヨネーズ、 油、片栗粉、砂糖	O牛乳、豚モモ肉(うす ぎり)、納豆、ツナ缶、 米みそ(淡色辛みそ)、 卵(黄)、カットわかめ	トマト*、刻みオクラ、 トマト、胡瓜、きゃべ つ、サニーレタス、青葱	せんべい	コーンフレークぎゅうにゅうがけ むぎちゃ	
26 金	さけのしおやき チンゲンサイのいためもの みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	515.0(475.1) 27.7(25.0) 19.4(18.1) 2.3(2.1)	七分つき米、Oホット ケーキ粉、油、Oマーガ リン、Oホットケーキシ ロップ	O牛乳、冷凍骨なし塩 鮭、納豆、米みそ(淡色 辛みそ)、ベーコン、O 卵、カットわかめ、冷凍 骨なし塩鮭(大)	チンゲンサイ、ﾌﾞｯｸ ﾘｰ(冷凍)、玉葱、エリ ンギ、人参、ｽｲｰﾄｼｰﾙ 缶、青葱	せんべい	ホットケーキ ぎゅうにゅう	
27 土	ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのにつけ みそしる(豆) ななぶつきまい(なっとう)	495.5(437.0) 26.5(20.2) 18.6(17.2) 2.1(1.8)	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖、油、おつゆ麩	O牛乳、豚モモ肉(うす ぎり)、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、O返り ちりめん、うす揚、カッ トわかめ	トマト*、玉葱、人参、 切り干しだいこん、サ ニーレタス、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	
28 日	コロッケ いんげんのツナあえ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい	474.4(404.2) 14.8(12.5) 14.8(12.2) 1.5(1.3)	七分つき米、油、マヨ ネーズ	O牛乳、米みそ(淡色辛 みそ)、ツナ缶、うす揚	玉葱、トマト*、いんげ ん(冷)、きゃべつ、 人参、青葱	せんべい	ゼリー おかし ぎゅうにゅう	
29 月	ブルコギごはん トマトサラダ スープ(オクラ)	480.2(423.8) 17.2(14.4) 11.3(10.3) 1.7(1.5)	半つき米、O小麦粉、O 砂糖、砂糖	O牛乳、牛肉(うすぎ り)、もみのり	トマト、刻みオクラ、胡 瓜、舞茸、人参、もや し、にら、ﾌﾞｯｸﾘｰ (冷)、Oｽｲｰﾄｼｰﾙ缶	せんべい	コーンむしパン ぎゅうにゅう	たいそうしゅうかい ③
30 火	にくじゃがに もやしのごます みそしる(しいたけ) ななぶつきまい(なっとう)	504.6(424.2) 22.2(18.0) 17.9(15.4) 2.0(1.7)	七分つき米、Oチルドポ テト、チルドポテト、糸 こんにゃく、砂糖、油	O牛乳、納豆、牛肉(う すぎり)、Oビザ用チー ズ、米みそ(淡色辛み そ)、カニかまぼこ、O ベーコン、うす揚、いり	玉葱、もやし、人参、胡 瓜、生しいたけ、いんげ ん(冷)、Oピーマ ン、青葱	せんべい	ビザポテト ぎゅうにゅう	

★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。