

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	3～5さいじ 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			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	(○は午後おやつ) 体の調子を整えるもの						
02月	キsspピンバ ブロッコリーのごまボンスあえ みそしる(たまねぎ)	475.1(362.4) 19.7(14.1) 16.6(11.2) 2.0(1.3)	七分つき米、○チルドポ テト、砂糖、ゴマ油	○牛乳、合挽肉、○ピザ 用チーズ、米みそ(淡色 辛みそ)、錦糸卵、○ ベーコン、いりごま、 カットわかめ	ﾌﾞﾗﾝﾁﾀﾞｲｰ(冷凍)、玉 葱、もやし、人参、に ら、○ピーマン、青葱	ピザポテ ぎゅうにゅう					
03火	ばらすし たらのてりやき とんじる	512.7(413.5) 26.2(22.8) 9.6(7.7) 2.7(1.9)	七分つき米、○マカロ ニ、さつまいも、砂糖、 ○砂糖	○牛乳、冷凍骨なした ら、カニかまぼこ、錦糸 卵、豚モモ肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、○きな粉、もみの	人参、はくさい、大根、 胡瓜、青葱	マカロニのあべかわ ぎゅうにゅう	せつぶんしゅうかい				
04水	さけごはん かぼちゃのそぼろに みそしる(あつあげ)	370.2(310.4) 15.4(12.8) 7.4(6.0) 2.2(2.0)	七分つき米、○ゆでうど ん、砂糖	厚揚げ(四角)、鮭フ レーク、鶏ミンチ、うす 揚、米みそ(淡色辛み そ)、○かまぼこ赤奴、 いりごま	栗かぼちゃ、○はくさ い、玉葱、○人参、みつ ば、○青葱、青葱	にこみうどん むぎちゃ					
05木	じゃがいものそぼろに 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)	515.9(416.0) 20.6(16.3) 13.7(13.6) 2.2(1.3)	七分つき米、チルドポテ ト、糸こんにゃく、砂 糖、おつゆ麴、油、○油	○牛乳、納豆、合挽肉、 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、○かぼちゃ	コーンフレークの ぎゅうにゅうがけ むぎちゃ	2さいじ しょくいくかつどう クッキーづくり				
06金	しろみざかなのムニエル ブロッコリーのごまあえ ちゅうかスープ ロールパン	393.0(332.6) 23.1(20.3) 14.7(11.9) 2.7(2.2)	○チルドポテト、NEG ロール、○片栗粉、小麦 粉、マーガリン、砂糖、 ○マーガリン	○牛乳、冷凍骨なしホ キ、ソフト木綿、○さい の目8mmチーズ、いり ごま、冷凍骨なしホキ (大)	ﾌﾞﾗﾝﾁﾀﾞｲｰ(冷凍)、干 し椎茸、みつば	ポテトおやき ぎゅうにゅう					
07土	ブルコギごはん いんげんのツナあえ みそしる(ワカメ)	426.9(367.1) 18.3(13.5) 14.5(12.7) 1.8(1.4)	七分つき米、マヨネーズ	○牛乳、牛肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、ツナ缶、○返りち りめん、うす揚、もみの り、カットわかめ	いんげん(冷)、人 参、舞茸、もやし、に ら、青葱	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう					
09月	ボークシチュー (5さいじ)グリーンサラダ (3.4さいじ)はくさいのにびたし ロールパン	383.3(431.5) 15.1(14.8) 11.8(9.5) 1.9(1.7)	NEGロール、チルドポ テト、マカロニ、小麦 粉、マーガリン、砂糖、 ○半つき米、フレンチド レッシング(分離型)	豚モモ肉(うすぎり)、 牛乳、○アイスクリー ム、ツナ缶、ベーコン	玉葱、はくさい、人参、 セロリ、○人参、胡瓜、 レタス、○ｽｲｰﾄﾃﾞｨｰﾌｰﾙ缶	パフェ むぎちゃ	ゆり おこのみメニュー				
10火	タコライス きゃべつのごます スープ(ワカメ) ゼリー	549.1(488.2) 18.9(17.2) 20.4(18.5) 2.3(1.9)	半つき米、○砂糖、○小 麦粉、○マーガリン、 油、砂糖	○牛乳、合挽肉、○卵、 ピザ用チーズ、○ホイッ プクリーム、いりごま、 カットわかめ	玉葱、ホールトマト缶 詰、きゃべつ、胡瓜、人 参、土生姜、にんにく	ケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうびかい				
12木	ドライカレー はるさめサラダ スープ(オクラ)	479.7(349.7) 15.1(12.1) 12.3(10.4) 1.9(1.4)	七分つき米、○小麦粉、 はるさめ、○砂糖、油、 砂糖、ゴマ油	○牛乳、合挽肉、カニか まぼこ、○ヨーグルト(無 糖)	玉葱、刻みオクラ、ｽｲｰﾄ ﾃﾞｨｰﾌｰﾙ缶、人参、胡瓜、 ピーマン、○レーズン、 レーズン、○いちごジャ ム	むしパン ぎゅうにゅう	ゆり おこのみメニュー				
13金	にくうどん さといものそぼろに	429.2(359.6) 23.2(19.0) 16.4(13.2) 3.2(2.6)	ゆでうどん、里芋(スラ イス)、○小麦粉、○マ ヨネーズ、砂糖	○牛乳、牛肉(うすぎ り)、○卵、○合挽肉、 鶏ミンチ、かまぼこ赤 奴、いわし(煮干し)、○ 天かす、○かつお節、○	○きゃべつ、玉葱、ほう れん草、○青葱、青葱、 みつば	おこのみやき ぎゅうにゅう	にんぎょうげきラルテ				
14土	やきにくふういためもの こうやどうふのゆうげんだき みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	492.6(419.6) 24.2(18.1) 18.3(15.9) 1.9(1.5)	七分つき米、油、砂糖、 おつゆ麴	○牛乳、牛肉(うすぎ り)、納豆、米みそ(淡 色辛みそ)、うす揚、○ あたりめ、高野豆腐	きゃべつ、人参、玉葱、 ピーマン、えのき茸、竹 の子(ゆで)、いんげん (冷)、干し椎茸	カムカムおやつ リッツ せんべい 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。

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	3～5さいじ 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			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	(○は午後おやつ) 体の調子を整えるもの		
16 月	ミートスパゲティー パインサラダ スープ（とうふ）	464.0(310.7) 17.2(12.3) 18.4(12.8) 2.7(2.0)	スパゲティー、○ホット ケーキ粉、○ホットケー キシロップ、フレンチド レッシング（分離型）、 油、オリーブ油、○マー	○牛乳、合挽肉、ソフト 木綿、○卵、ベーコン、 カットわかめ	玉葱、きゃべつ、パイン 缶、人参、胡瓜、マッ シュルーム缶、ピーマ ン、セロリ、○大根、○ 人参、○みかん缶、○い	ホットケーキ ぎゅうにゅう	ゆり おこのみメニュー
17 火	わふうホイコーロ きりぼしだいこんのにつけ みそしる（たまねぎ） ななぶつきまい（なっとう）	552.8(474.3) 23.5(19.6) 20.0(17.1) 2.1(1.7)	七分つき米、ONE G ロール（小）、糸こん にやく、○油、油、砂 糖、○グラニュー糖	○牛乳、豚モモ肉（うす ぎり）、納豆、米みそ （淡色辛みそ）、みそ、 うす揚、カットわかめ	きゃべつ、玉葱、人参、 ピーマン、しめじ、切り 干しだいこん、干し椎 茸、青葱、土生姜	あげパン ぎゅうにゅう	2さいじ しょくいくかつどう かんぶつをさわろう
18 水	からあげ （5さいじ） ジャージャーめん （3.4さいじ） だいこんのさといものにも コーンスープ ななぶつきまい（なっとう）	661.8(566.4) 27.2(24.3) 27.0(22.9) 2.0(1.7)	七分つき米、里芋（スラ イス）、○ホットケーキ 粉、○マーガリン、油、 片栗粉、○砂糖、小麦 粉、砂糖、マーガリン、 ゆで中華めん、ゆでうど ん、ゴマ油	○牛乳、鶏モモ肉（25 gカット）、牛乳、納 豆、○卵、合挽肉、鶏糸 卵、みそ	クリームコーン缶、大 根、玉葱、人参、いんげ ん（冷）、サニーレタ ス、土生姜、にんにく、 青葱、胡瓜	オレオカップケーキ ぎゅうにゅう	ゆり おこのみメニュー
19 木	さけのクリームコーンやき トマトサラダ とんじる ななぶつきまい（なっとう）	566.9(470.1) 27.6(24.5) 20.2(15.0) 1.6(1.4)	七分つき米、○さつまい も、さつまいも、マヨ ネーズ、○砂糖、○マー ガリン、小麦粉、砂糖	○牛乳、冷凍骨なし鮭、 納豆、豚モモ肉（うすぎ り）、○卵、米みそ（淡 色辛みそ）、○卵（黄）、 冷凍骨なし鮭（大）	トマト、クリームコーン 缶、胡瓜、大根、人参、 青葱、栗かぼちゃ、○り んご天然果汁	スイートポテト ぎゅうにゅう	ゆりおとな おこのみメニュー
20 金	チキンとやさい ブロッコリーのごまあえ みそしる（ワカメ） ななぶつきまい（なっとう）	512.0(418.4) 25.9(20.9) 18.2(14.6) 2.6(2.0)	七分つき米、○七分つき 米、砂糖	○牛乳、鶏モモ肉（そぎ 切り）、納豆、米みそ （淡色辛みそ）、○ちり めんじゃこ、うす揚、い りこま、カットわかめ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ（冷凍）、 きゃべつ、ほうれん草、 人参、青葱	じゃこがゆ ぎゅうにゅう	5さいじ しょうがっこうけんがく べんとうび
21 土	やさしいため ひじきのすのもの みそしる（とうふ） ななぶつきまい（なっとう）	456.8(390.5) 22.4(16.8) 15.9(13.8) 1.9(1.6)	七分つき米、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）、○返りちりめん、 ひじき	きゃべつ、玉葱、胡瓜、 人参、ピーマン、生しい たけ、なめこ、青葱	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
24 火	さんしよくごはん きりぼしだいこんのナムル みそしる（さといも）	394.7(322.8) 12.9(10.8) 11.4(8.7) 1.6(1.2)	七分つき米、里芋（スラ イス）、油、○砂糖、砂 糖、ゴマ油、○七分つき 米	合挽肉、卵、米みそ（淡 色辛みそ）、ローズハ ム、うす揚、○アガー、 ○きな粉	○オレンジ天然果汁、○ みかん缶、ピーマン、胡 瓜、しろ葱、切り干しだ いこん、人参	フルーツゼリー おかし むぎちゃ	
25 水	ぶりのてりやき いりどうふ みそしる（たまねぎ） ななぶつきまい（なっとう）	613.9(536.5) 30.9(27.4) 25.0(22.0) 2.1(1.7)	七分つき米、ONE G ロール（小）、糸こん にやく、砂糖、油	○牛乳、ぶり、ソフト木 綿、納豆、鶏ミンチ、米 みそ（淡色辛みそ）、 カットわかめ	玉葱、人参、○いちご ジャム、干し椎茸、に ら、青葱	ジャムドック ぎゅうにゅう	
26 木	レタスのチャーハン にんじんのゆうぜんいり スープ（オクラ）	391.2(327.8) 14.6(11.9) 13.6(11.7) 1.3(1.0)	半つき米、油、○マヨ ネーズ	○牛乳、卵、鮭フレー ク、たらこ、ツナ缶	人参、玉葱、レタス、刻 みオクラ、○胡瓜、ピー マン、○大根、○人参	やさいスティック ぎゅうにゅう	そつえんしき れんしゅう①
27 金	ナポリタン （どんぐり）からあげ トマトサラダ スープ（はくさい） （どんぐり）コーンスープ	416.8(346.3) 11.9(10.0) 8.9(7.2) 2.4(1.8)	○七分つき米、スパゲ ティー、オリーブ油、砂 糖、油、片栗粉、小麦 粉、マーガリン	ベーコン、○ちりめん じゃこ、粉チーズ、鶏モ モ肉（25gカット）、 牛乳	玉葱、トマト、はくさい、 胡瓜、人参、マッ シュルーム缶、ピーマ ン、土生姜、にんにく、 クリームコーン缶、カリ フラワー（冷）	おにぎり むぎちゃ	どんぐり パンパーティー
28 土	ハンバーグ ポテトサラダ スープ（オクラ） ななぶつきまい（なっとう）	591.1(499.8) 27.2(20.6) 23.8(20.3) 1.8(1.5)	七分つき米、チルドポテ ト、パン粉、マヨネー ズ、油	○牛乳、合挽肉、納豆、 牛レバー、卵、牛乳、○ あたりめ	玉葱、刻みオクラ、人 参、胡瓜	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	つくし そつしつしき

★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。