



2024ねん しゅんめいほいくえん

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				昼食(乳児クラス) 3時おやつ		栄養価
		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	調味料	牛乳		
1 29 (木)	御飯 鶏肉の酢しょうゆ煮 ゆで野菜 みそ汁 くだもの	七分つき米、米粉、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、なめこ、きゅうり、干しぶどう、にんじん	煮干だし汁、酢、しょうゆ	牛乳 牛乳 米粉のレーズン蒸しパン	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 11.7 g カルシウム 218 mg	
2 16 (金)	納豆ご飯 ぶりの塩こうじ焼き ほうれんそうのお浸し みそ汁 くだもの	七分つき米、焼豆、2日コッペパン、砂糖、16日さつまいも	牛乳、ぶり、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、2日豆乳生クリーム、16日チーズ	もやし、みずな、ほうれんそう、にんじん、2日もも缶(白桃)、みかん缶、パイナップル缶	煮干だし汁、食塩、しょうゆ	牛乳 牛乳 2日 フルーツサンド 16日 やきいも チーズ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18 g カルシウム 244 mg	
3 17 (土)	焼きそば わかめスープ くだもの	中華蒸しめん、油、おせんべい	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、カットわかめ、あおのり	中濃ソース、食塩、しょうゆ、中華だし	麦茶 麦茶 自然食菓子	エネルギー 424 kcal たんぱく質 14 g 脂質 9.2 g カルシウム 62 mg	
5 19 (月)	ロールパン 洋風炒り卵 ゆでフロッコリー スープ	ロールパン、七分つき米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、しらす干し	もやし、たまねぎ、フロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ、焼きのり	しょうゆ、食塩、洋風だしの素、酒	牛乳 牛乳 ちりめんじゃこのおにぎり	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.3 g カルシウム 206 mg	
6 20 (火)	御飯 炒りどり みそ汁 くだもの	七分つき米、さといも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、板こんにゃく、れんこん、ごぼう、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 卵入りマーラーカオ	エネルギー 431 kcal たんぱく質 17 g 脂質 10.4 g カルシウム 175 mg	
7 21 (水)	ぶどうパン 鶏ささみフライ ほうれん草ともやしのサラダ ペーザンヌスープ	ぶどうパン、七分つき米、パン粉、油、米粉	牛乳、鶏ささ身、かつお節	もやし、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ	ケチャップ、酢、食塩、洋風だしの素、しょうゆ、パセリ粉	牛乳 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.4 g カルシウム 167 mg	
8 22 (木)	米粉のカレーライス 酢の物 ヨーグルト	七分つき米、じゃがいも、砂糖、米粉、油、8日米粉クッキー、22日おせんべい	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、キャベツ、ぶどう濃縮果汁、にんじん、きゅうり、りんご、生わかめ、セロリ、粉かんでん、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、酢、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 麦茶 ぶどうゼリー 8日米粉クッキー 22日おせんべい	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.4 g カルシウム 165 mg	
9 (金)	ソフトフランス ポークビーンズ風 カリフラワーのサラダ	ソフトフランス、じゃがいも、七分つき米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆水煮缶、鶏ひき肉、ベーコン	ホールトマト缶詰、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり、セロリ、赤ピーマン、しょうが、にんにく	しょうゆ、米酢、中濃ソース、ケチャップ、本みりん、洋風だしの素、食塩、酒	牛乳 牛乳 そぼろ御飯	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 169 mg	
10 24 (土)	御飯 肉野菜炒め みそ汁	七分つき米、じゃがいも、油、おせんべい	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	麦茶 麦茶 自然食菓子	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.2 g カルシウム 58 mg	
13 27 (火)	御飯 生揚げの肉みそ煮 かぶと水菜の梅あえ すまし汁	七分つき米、食パン、砂糖、焼豆、豆乳マーガリン、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、淡色みそ、かつお節	かぶ、みずな、ねぎ、きゅうり、生わかめ、万能ねぎ、ピーマン、レモン果汁、うめ干し、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 レモントースト	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.3 g カルシウム 335 mg	
14 28 (水)	御飯 魚のチーズパン粉焼き 人参の甘煮 きゅうりのオリーブ油和え スープ	七分つき米、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、パン粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、さけ、豚ひき肉、粉チーズ	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、洋風だしの素、カレー粉	牛乳 牛乳 サモサ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.3 g カルシウム 187 mg	
15 26 (月)	御飯 八宝菜 みそ汁 くだもの	七分つき米、はるさめ、ごま油、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、豆腐	はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 チャプチェ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.8 g カルシウム 219 mg	

- ☆くだものは、かんきつ、りんご、バナナ、いちごを提供予定です。
- ☆乳児クラスは昼食に牛乳を80ml飲みます。
- ☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。
- ☆出来る限り国産で安全性の高い食材を使用しています。
- ☆9日のソフトフランスパンはひよこ組はロールパンを提供します。
- ☆26日のおよつちのチャプチェの麺はひよこ組はうどんを使用します。