



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 (金)	ちらし寿司 しょうゆフレンチ すまし汁	七分つき米、米粉、砂糖、油、コーンスターチ、粉糖	牛乳、木綿豆腐、調製豆乳、ツナ油漬缶、ちくわ	キャベツ、こまつな、いちご、にんじん、れんこん、コーン缶、みつば、さやえんどう、干しいたげ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、抹茶	牛乳 牛乳 米粉抹茶ケーキーイチゴ添え	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 21.9 g カルシウム 332 mg	
2 16 30 (土)	けんちんうどん 煮豆 くだもの	ゆでうどん、七分つき米、砂糖	いんげんまめ(乾)、鶏もも肉、かつお節	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	麦茶 麦茶 おかかおにぎり	エネルギー 549 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 2.8 g カルシウム 67 mg	
4 18 (月)	わかめごはん 生揚げのケチャップ煮 みそ汁	七分つき米、コッパン、じゃがいも、豆乳マーガリン、砂糖、油、片栗粉、18日メープルシロップ	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、いちごジャム、しめじ、ピーマン、生わかめ、4日いちごジャム	煮干だし汁、洋風だし、ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 ♥4日イチゴジャムサンド 18日メープルドック	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.5 g カルシウム 420 mg	
5 19 (火)	ロールパン かじきのバーベキューソース ポテトサラダ トマトスープ くだもの	ロールパン、じゃがいも、ノンエックマヨドレ、油、砂糖、オリーブ油、5日コーンスターチ、はちみつ、米粉、19日おせんべい	牛乳、かじき、調製豆乳、ハム、5日クリームチーズ	きゅうり、ホールトマト缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、5日りんごジャム、19日りんご、バナナ、もも缶、パイナップル、レモン果汁	しょうゆ、本みりん、米酢、酒、食塩、洋風だしの素	牛乳 牛乳 5日りんごとチーズのマフィン ♥19日フルーツボンチ、おせんべい	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 29.7 g カルシウム 299 mg	
6 (水)	ご飯 華しゅうまい 野菜炒め 豆腐のすまし汁	七分つき米、中華蒸しめん、しゅうまいの皮、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、はたて貝柱水煮缶、豚肉(肩ロース)	もやし、たまねぎ、万能ねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、しいたけ、生わかめ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、中華だしの素、こしょう	牛乳 牛乳 ♥ラーメン	エネルギー 602 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 19.7 g カルシウム 317 mg	
7 21 (木)	ご飯 鶏肉の塩麹焼き にんじんしりしり みそ汁 くだもの	七分つき米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ	にんじん、しめじ、スナップえんどう、こまつな、切り干しだいごこん、万能ねぎ	煮干だし汁、食塩、しょうゆ、本みりん、酒、塩こうじ	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.7 g カルシウム 309 mg	
8 22 (金)	ご飯 さばの黒酢煮 ゆで野菜 すまし汁	七分つき米、小麦粉、砂糖、バター、米粉、焼豆	牛乳、さば、卵	はくさい、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、みずな、にんじん	かつお・昆布だし汁、黒酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 マーブルケーキ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 23.9 g カルシウム 319 mg	
9 23 (土)	ナポリタン スープ くだもの	マカロニ・スパゲティ、七分つき米、じゃがいも、オリーブ油	ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、ピーマン、にんにく、しそ	ケチャップ、食塩、しょうゆ、洋風だしの素	麦茶 麦茶 ゆかりおにぎり	エネルギー 351 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 6.8 g カルシウム 34 mg	
11 (月)	ご飯 厚焼き卵 ひじきの煮物 みそ汁	七分つき米、中華蒸しめん、油、砂糖	牛乳、卵、生揚げ、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、ひじき、ピーマン、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ♥やきそば	エネルギー 623 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 24.5 g カルシウム 401 mg	
12 26 (火)	ソフトフランス 鶏肉のとうもろこしあん 粉ふきいも スープ くだもの	フランスパン、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、12日小麦粉、無塩バター、26日7分つき米	牛乳、鶏もも肉、12日卵、しらす干し、かつお節	クリームコーン缶、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、26日万能ねぎ	しょうゆ、食塩、洋風だしの素、パセリ粉、こしょう	牛乳 牛乳 12日手作りクッキー 26日じゃこ入りごはんのおやき	エネルギー 582 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.9 g カルシウム 270 mg	
13 27 (水)	13日カレーライス ♥27日米粉のカレーライス ナムル くだもの	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、はちみつ、27日米粉、おせんべい	牛乳、豚肉(肩ロース)、調製豆乳	もやし、たまねぎ、にんじん、みかん缶、きゅうり、りんご、セロリ、粉かんでん、しょうが、にんにく、オレンジジュース	烏がらだし汁、しょうゆ、とんかつソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳 牛乳 つぶつぶみかんゼリー おせんべい	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.6 g カルシウム 260 mg	
14 28 (木)	ごはん ♥鶏のからあげ 和風ピクルス みそ汁 くだもの	ゆでうどん、七分つき米、片栗粉、砂糖、油、焼豆	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、生わかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 牛乳 ♥きつねうどん	エネルギー 667 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 24.1 g カルシウム 321 mg	
15 29 (金)	ごはん 魚の照り焼き おひたし 豚汁 くだもの	七分つき米、食パン、じゃがいも、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、万能ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 牛乳 シュガートースト	エネルギー 525 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 276 mg	
25 (月)	♥ジャージャー麺 さつまいものレモン煮 わかめスープ	中華蒸しめん、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油、クラッカー	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、淡色みそ、米みそ(赤色辛みそ)乳児のみ牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、ブルーベリージャム、ねぎ、にんじん、生わかめ、干しいたけ、レモン果汁、にんにく、しょうが、キャベツ	しょうゆ、本みりん、中華だしの素、食塩、酒	牛乳 麦茶 ブルーベリージャムヨーグルト クラッカー	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.0 g カルシウム 294 mg	

- ☆くだものは、みかん、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。
- ☆♥はらいおん組さんからのリクエストメニューです
- ☆12、26日のソフトフランスはひよこ組のこどもはロールパンで提供します。