



		給 食 材 料 名				栄 養 給 与 量											
		3歳未満児		おやつ	魚・肉・卵・牛乳乳製品 大豆・大豆製品	からだの調子を整える 緑黄色野菜その他の野菜・果物・藻類	主に力や熱になる 穀類・芋類・油脂類・種実類 砂糖類・油脂多い食品	その他 調味料 その他	3歳未満児				3歳以上児				
日	曜日	献立名	主食						おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	水	チキンカレー ブロッコリーマヨネーズ添え ひじき煮 ヨーグルト 麦茶	ごはん	麦茶 クラッカー	牛乳 米粉ジャム サンドパン	鶏肉 さつまいも ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー ひじき	米 じゃがいも 油 ※マヨネーズ 砂糖 米粉パン ジャム クラッカー	カレールウ ケチャップ みりん 醤油 麦茶	627	20.2	15.4	2.2	503	23.7	16.0	2.6
2	木	塩肉じゃが ほうれん草としらすのごま和え なめこ汁 納豆 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	麦茶 とうもろこしおにぎり	鶏肉 しらす 豆腐 味噌 納豆 ヨーグルト	人参 玉ねぎ パセリ ほうれん草 なめこ ねぎ とうもろこし	米 じゃがいも バター ごま 砂糖	コンソメ 塩 醤油 かつおだし 麦茶	584	28.3	11.0	2.3	403	22.2	10.7	2.1
3	金	五目うどん ブロッコリー塩昆布和え チキンナゲット オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 スイートポテト	鶏肉 ※チキンナゲット 牛乳	人参 しいたけ 大根 ねぎ ごぼう かぶ ブロッコリー 塩昆布 オレンジ	米 米粉うどん 油 ※スイートポテト せんべい	醤油 みりん かつおだし めんつゆ 麦茶	518	16.7	10.9	1.4	447	18.7	15.7	1.8
4	土	焼き鮭 ブロッコリーおかか和え 豆腐の味噌汁 みかん缶 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	鮭 かつおぶし 豆腐 味噌 牛乳	ブロッコリー コーン わかめ ねぎ みかん缶	米 油 ごま せんべい ビスケット	塩 醤油 かつおだし 麦茶	473	24.9	11.9	1.7	357	27.4	13.5	1.7
5	日	お休み															
6	月	豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ 大根の味噌汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	野菜ジュース せんべい	豚肉 チーズ 味噌	生姜 玉ねぎ かぼちゃ 人参 レーズン 大根 ねぎ わかめ トマト 野菜ジュース	米 油 ※マヨネーズ せんべい	酒 醤油 塩 かつおだし 麦茶	502	18.7	11.5	2.0	321	15.5	11.0	1.8
7	火	麻婆豆腐 揚げ餃子 中華サラダ トマト 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 麩ラスク	豆腐 豚肉 味噌 餃子 牛乳 きな粉	ねぎ 人参 なら もやし にんにく きゅうり トマト	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 麩 バター せんべい	醤油 塩 酢 麦茶	497	15.7	16.4	1.7	378	16.8	19.6	1.9
8	水	豚肉のもやし炒め 白菜ごまヨサダ わかめの味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	麦茶 米粉チーズボール	豚肉 味噌 チーズ 豆腐 牛乳	もやし なら レモン汁 白菜 きゅうり コーン わかめ 玉ねぎ グレープフルーツ	米 砂糖 ごま油 油 ごま ※マヨネーズ 米粉 せんべい	塩 中華だし 醤油 かつおだし ベーキングパウダー 麦茶	623	26.8	21.9	2.5	386	21.9	17.6	2.2
9	木	焼きうどん 茎わかめサラダ すまし汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 クッキー	牛乳 スティックさつまいも	豚肉 ※かまぼこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 ビーマン 茎わかめ ごぼう きゅうり 玉ねぎ トマト	米 うどん 油 ※マヨネーズ ごま ごま油 さつまいも クッキー	めんつゆ 塩 醤油 コンソメ 麦茶	568	14.8	19.7	1.3	459	17.7	20.9	1.7
10	金	チンジャオロース ブロッコリーカリフラワーサラダ きのこスープ オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	牛乳 せんべい	豚肉 ※なると 牛乳 ヨーグルト	生姜 ビーマン たけのこ 人参 ブロッコリー カリフラワー えのきたけ しいたけ ねぎ オレンジ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ※マヨネーズ せんべい	酒 醤油 中華だし 塩 麦茶	526	21.0	14.1	1.3	369	17.3	16.0	1.2
11	土	ハンバーグ ブロッコリー塩昆布和え わかめスープ パン缶 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	ハンバーグ 豆腐 牛乳	ブロッコリー コーン 塩昆布 わかめ ねぎ パン缶	米 せんべい ビスケット	ケチャップ 中華だし 塩 麦茶	537	18.3	15.7	2.4	404	18.1	16.8	2.4
12	日	お休み															
13	月	ビビンバ フライドポテト わかめスープ トマト 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 パナスティック クッキー	豚肉 味噌 牛乳	生姜 もやし ほうれん草 人参 わかめ ねぎ えのきたけ トマト	米 砂糖 ごま油 フライドポテト 油 ※パナスティッククッキー せんべい	醤油 みりん 塩 中華だし 麦茶	620	24.8	20.3	2.7	439	21.6	19.8	2.5
14	火	さつまいもと豚肉の炒め物 わかめの酢の物 豆腐の味噌汁 オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	牛乳 米粉きな粉ドーナツ	豚肉 豆腐 味噌 牛乳 きな粉 ヨーグルト	エリンギ しめじ ビーマン 赤パプリカ きゅうり わかめ ねぎ オレンジ	米 さつまいも 砂糖 油 米粉	酒 醤油 みりん 酢 かつおだし 塩 ベーキングパウダー 麦茶	651	24.4	16.6	2.2	441	18.1	16.1	2.0
15	水	鮭の竜田揚げ 春キャベツサラダ もずくスープ トマト 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 ふかしいも	鮭 かつおぶし 豆腐 牛乳	キャベツ きゅうり コーン もずく ねぎ トマト	米 片栗粉 油 ※マヨネーズ ごま さつまいも せんべい	塩 醤油 中華だし 麦茶	554	21.7	18.1	1.7	373	18.5	17.6	1.5
16	木	すき焼き風煮 ブロッコリーおかか和え チキンナゲット グレープフルーツ 麦茶	ごはん	野菜ジュース せんべい	麦茶 ヨーグルト和え	豚肉 豆腐 かつおぶし ※チキンナゲット ヨーグルト	玉葱 白菜 人参 しいたけ ブロッコリー コーン 野菜ジュース みかん缶 グレープフルーツ パナナ パン缶 プルベリー	米 しらたき 砂糖 ごま 油 せんべい	醤油 みりん 麦茶	466	18.9	6.5	1.4	288	19.1	7.8	1.4
17	金	スティック春巻き 切り干し大根煮 玉ねぎの味噌汁 オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	牛乳 牛乳かりんとう	ウインナー ちくわ 味噌 牛乳 ヨーグルト	人参 いんげん 切り干し大根 わかめ 玉ねぎ オレンジ	米 春巻きの皮 フライドポテト 米粉 油 砂糖 牛乳かりんとう	ケチャップ 醤油 みりん かつおだし 麦茶	625	20.3	18.6	1.6	512	18.7	22.8	1.7
18	土	鮭のムニエル かぼちゃ煮 豆腐の味噌汁 ヨーグルト 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	鮭 豆腐 味噌 ヨーグルト 牛乳	かぼちゃ わかめ ねぎ	米 米粉 油 砂糖 せんべい ビスケット	塩 醤油 みりん かつおだし 麦茶	581	27.8	11.9	2.2	469	30.4	13.5	2.3
19	日	お休み															
20	月	さばの味噌煮 ごまブロッコリー けんちん汁 グレープフルーツ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 いちごクレープ	さば 味噌 鶏肉 牛乳	生姜 ブロッコリー 人参 大根 ねぎ ごぼう グレープフルーツ	米 砂糖 ごま油 ごま 里芋 ※いちごクレープ せんべい	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし めんつゆ 麦茶	590	23.2	21.9	2.4	421	20.1	22.2	2.1
21	火	豆腐中華煮 ひじきサラダ かぼちゃ煮 オレンジ 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	麦茶 いなり寿司	豆腐 ※なると 豚肉 チーズ 油揚げ 牛乳	人参 白菜 たけのこ チンゲンサイ ひじき きゅうり コーン かぼちゃ オレンジ	米 砂糖 ごま油 ※マヨネーズ せんべい	醤油 中華だし 塩 みりん すしのこ 麦茶	612	22.4	22.7	2.2	534	21.2	20.1	2.1
22	水	ポロネーゼ チキンナゲット コンソメスープ グレープフルーツ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	麦茶 チーズクラッ カーサンド	豚肉 ※チキンナゲット ※かまぼこ チーズ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶 グレープフルーツ	米 スパゲッティ 砂糖 油 クラッカー	ケチャップ みりん コンソメ 塩 麦茶	563	20.7	14.9	2.1	352	14.0	14.3	1.9
23	木	鶏のから揚げ れんこんのきんぴら なめこ汁 オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 米粉ツナサンドパン	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 ツナ	生姜 れんこん 人参 なめこ ねぎ オレンジ	米 片栗粉 油 しらたき 砂糖 ごま 米粉パン ※マヨネーズ せんべい	醤油 酒 みりん かつおだし 麦茶	526	23.5	14.8	1.9	526	26.1	19.7	2.4
24	金	中華風つくね さつまいもパン煮 厚揚げの味噌汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	野菜ジュース せんべい	鶏肉 ※かまぼこ 豆腐 厚揚げ 味噌 ヨーグルト	ねぎ ひじき パン缶 わかめ トマト 野菜ジュース	米 片栗粉 ごま油 砂糖 さつまいも せんべい	醤油 みりん かつおだし 麦茶	580	24.1	12.5	1.4	369	17.4	11.9	1.2
25	土	肉だんご 納豆 わかめスープ みかん缶 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	肉だんご 納豆 豆腐 牛乳	わかめ ねぎ みかん缶	米 せんべい ビスケット	ケチャップ 醤油 中華だし 塩 麦茶	459	21.5	19.5	2.3	415	20.7	18.5	2.2
26	日	お休み															
27	月	豚肉の甘辛炒め煮 春キャベツの塩昆布和え かぶの味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 かぼちゃマフィン	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 塩昆布 かぶ ねぎ わかめ グレープフルーツ	米 砂糖 油 ※かぼちゃマフィン せんべい	醤油 酒 かつおだし 麦茶	501	22.5	12.2	1.8	320	19.3	11.7	1.6
28	火	鮭の塩焼き 納豆サラダ 豚汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	野菜ジュース チキンナゲット	鮭 納豆 ツナ チーズ 豚肉 味噌 ※チキンナゲット ヨーグルト	きゅうり 人参 大根 ねぎ ごぼう トマト 野菜ジュース	米 油 砂糖 ごま油	塩 醤油 かつおだし 麦茶	432	30.8	14.3	2.1	381	29.2	14.6	1.9
29	水	お休み															
30	木	豚肉の天ぷら きゅうりの酢の物 なめこ汁 オレンジ 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	麦茶 ゆかりおにぎり	豚肉 味噌 豆腐 牛乳	きゅうり わかめ なめこ ねぎ オレンジ ゆかり	米 米粉 砂糖 油 せんべい	塩 酢 醤油 かつおだし 麦茶	576	27.9	14.5	1.9	316	21.1	8.9	1.6

食材の仕入れ状況により、献立が変更になることがあります。※印は、アレルギー対応食材です。(乳、卵、小麦粉不使用)

豚肉の甘辛炒め煮の作り方

- (材料)4人分
 ・豚肉200g ・玉ねぎ200g(中サイズ1個) ・酒小さじ2
 ・砂糖小さじ2 ・油小さじ1 ・醤油大さじ1
 (作り方)
 ①玉ねぎを半分にカットし、1cm幅に切る。
 ②豚肉に酒をかけて油で炒める。
 ③豚肉に火がとおったら、玉ねぎを入れて炒める。
 ④玉ねぎがしんなりしたら調味料を入れ、全体に味が馴染んだら出来上がり。

連休中の食事は…

もうすぐ大型連休! 楽しい計画を立てられているご家庭も多いことでしょう。ただ、お出かけで外食が増えると、食生活は乱れがちに。いつもと同じ時間に食べることや栄養バランスなどにも気を配って、お休みを楽しんでください。



みんなで食べるって楽しい!

新しい年度が始まりました。環境が変わってちょっぴり不安な子どもたちも、みんなと一緒に食事は笑顔いっぱい! 友達のお話を聞いて、苦手な物も食べられたりして。慣れるまでは無理せず少しずつ...今年度も楽しい食環境づくりに努めてまいります。

		3歳未満児				3歳以上児			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
475	17.8	13.2	1.6	350	18.4	15.9	2.1		
552	22.4	15.5	1.9	407	20.6	15.9	1.9		
お弁当ご飯140g									
	235	3.5	0.4	0.0					
		642		24.1		16.3		1.9	

