

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
01 (水)	ロールパン 牛乳 魚のオレンジソース焼き 春雨サラダ ポトフ	米、ロールパン、油、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、かじき、鶏ささ身、ベーコン	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、マーメレード、グリーンアスパラガス、塩こんぶ	しょうゆ、ワイン(白)、酢、コンソメ、食塩	ジョア(白ブドウ)80ml 牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 21.5 g カルシウム 260 mg
02 (木)	ジュシーご飯 牛乳 麩チャンプルー バナナ すまし汁	米、小麦粉、アレルギー用マーガリン、砂糖、焼ふ、油	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、豚ひき肉、豆乳、きな粉、いわしっこ、ごま	バナナ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、コーン缶、干しいたけ、ひじき、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、昆布だし汁、食塩、鶏がらスープの素	牛乳 牛乳 きな粉とごまのクッキー いわしっこ	エネルギー 707 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 28.9 g カルシウム 401 mg
03 (金)	ご飯 牛乳 松風焼き 梅ドレッシング和え 除去：カニカマボコ 南瓜の味噌汁	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、こまつな、しめじ、にんじん、うめびしお	かつおだし汁、酒、しょうゆ	野菜ジュース 牛乳 スイートポテト	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.3 g カルシウム 330 mg
04 (土)	うどん サラダ ヨーグルト	ゆでうどん、クロワッサン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	ヨーグルト(加糖)、ヤクルト、鶏むね肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、ほうれんそう、ごぼう、コーン缶、干しいたけ	かつおだし汁、酒、食塩	気になる野菜ジュース 乳飲料 パン	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 166 mg
06 (月)	ロールパン 白菜のスープ タンドリーチキン 牛乳 おからポテトサラダ キウイフルーツ	米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも皮付き切身、豚肉(肩)、ハム、おから、油揚げ、ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、はくさい、きゅうり、まいたけ、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、カレー粉、パセリ粉	飲むヨーグルト 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 26.6 g カルシウム 303 mg
07 (火)	~世界の料理~「スペイン」 チキンパエリア風 オレンジ 魚と野菜のフリット 牛乳 アホスープ	米、小麦粉、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、オリブ油、粉糖	牛乳、ミルミルS、かれい切身、絹ごし豆腐、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、カットマト、オレング、かぼちゃ、にんじん、ミニトマト、セロリ、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンアスパラガス、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 ミルミルS チュロス	エネルギー 680 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.6 g カルシウム 307 mg
08 (水)	ご飯 牛乳 五目卵焼き 春キャベツのごま和え みそ汁(じゃが芋・小松菜)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、グリーンピース、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ジョア(白ブドウ)80ml 牛乳 手作り肉まん	エネルギー 597 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.6 g カルシウム 350 mg
09 (木)	ご飯 牛乳 豆腐と野菜の炒め煮 マヨネーズ和え 除去：ちくわ 味噌汁(切干大根・なめこ)	米、砂糖、焼ふ、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	はくさい、きゅうり、れんこん、なめこ、チンゲンサイ、にんじん、切り干しだいこん、刻みこんぶ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 麩のラスク おしゃぶり昆布	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.9 g カルシウム 329 mg
10 (金)	菜飯 牛乳 魚の味噌煮 三色和え 除去：錦糸卵 けんちん汁	米、小麦粉、砂糖	牛乳、さば切身、錦糸卵、木綿豆腐、鶏もも肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、バナナ、あさつき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	野菜ジュース 牛乳 バナナケーキ 代替：蒸しパン	エネルギー 663 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 25.2 g カルシウム 297 mg
11 (土)	お弁当					気になる野菜ジュース 乳飲料 せんべい	エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.2 g 脂 質 2.1 g カルシウム 28 mg
13 (月)	ご飯 牛乳 チンジャオロースー 三色ナムル 春雨スープ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、豆乳、鶏もも肉	たまねぎ、もやし、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、ブルーベリー、赤ピーマン、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、鶏がらスープの素、食塩	飲むヨーグルト 牛乳 ココアクッキー ブルーベリー	エネルギー 623 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.4 g カルシウム 275 mg
14 (火)	ジャージャーうどん 牛乳 豆腐サラダ バナナ すまし汁(麩・水菜)	ゆでうどん、米、焼ふ、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、きょうな、えだまめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 牛乳 枝豆とじゃこのおにぎり	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 299 mg
15 (水)	ご飯 牛乳 魚の照焼 いんげんとベーコンの和え物 長いもと油揚げのみそ汁	さつまいも、米、ながいも、砂糖、油	牛乳、さけ切身、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	キャベツ、にんじん、いんげん、あさつき	かつおだし汁、しょうゆ、酒	ジョア(白ブドウ)80ml 牛乳 大学芋	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.0 g カルシウム 298 mg
16 (木)	ポークカレー 牛乳 ひじきサラダ グレープフルーツ わかめスープ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、ジョアブレン、豚肉(肩)、豆乳、チーズ	たまねぎ、にんじん、グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、ひじき、カット	かつおだし汁、カレールウ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 ジョア(ブレン)80ml キャロット蒸しパン	エネルギー 646 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.0 g カルシウム 373 mg
17 (金)	ゆかりご飯 牛乳 親子煮 きゅうりとツナの洋風和え 若竹汁(ほうれん草・筍・葱)	米、砂糖、マヨネーズ	牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、凍り豆腐	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、いんげん、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	野菜ジュース 牛乳 手作りぶどうゼリー せんべい	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 21.7 g カルシウム 296 mg

# 献立表

あじさい保育園(以上児アレルギー)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
18 (土)	炊込みピラフ スープ ヨーグルト	米、マカロニ	ヨーグルト(加糖)、ヤクルト、鶏むね肉、ツナ油漬缶、いわしっこ	ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、にんじん	コンソメ、食塩	気になる野菜ジュース 乳酸飲料 せんべい いわしっこ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 7.1 g カルシウム 218 mg
20 (月)	ご飯 牛乳 厚揚げのケチャップ煮 即席漬け きのこスープ	米、ロールパン、油、コーンスターチ	牛乳(肩)、豚肉(肩)、鶏もも肉、かつお節	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんごジャム、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、えのきたけ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、鶏がらスープの素、食塩、パセリ粉	飲むヨーグルト 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.6 g カルシウム 354 mg
21 (火)	たけのこご飯 牛乳 魚のケチャップあんかけ バナナ すまし汁(豆腐・水菜)	米、ホットケーキ粉、アレルギー用マーガリン、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、あかうお、木綿豆腐、油揚げ、豆乳	バナナ、たまねぎ、たけのこ、きょうな、干しぶどう、ピーマン、にんじん、さやえんどう、干しいたげ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、酢、食塩	牛乳 牛乳 レーズンスコーン	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.2 g カルシウム 312 mg
22 (水)	昆布ご飯 牛乳 切干大根の卵焼き なます みそ汁(じゃが芋・浅月)	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、ミルミルS、卵、鶏ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、切り干しだいこん、いんげん、干しぶどう、あさつき、塩こんぶ	かつおだし汁、りんご酢、しょうゆ、酒、食塩	ジョア(白ブドウ)80ml ミルミルS 蒸し野菜 ピスケット	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.3 g カルシウム 329 mg
23 (木)	ロールパン 白菜のスープ メンチかつ 牛乳 カリフラワーのサラダ キウイフルーツ	米、ロールパン、パン粉、小麦粉、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、鶏もも肉	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、カリフラワー、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース	中濃ソース、りんご酢、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 グリーンピースおにぎり	エネルギー 654 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 28.9 g カルシウム 278 mg
24 (金)	ご飯 牛乳 魚の磯部焼 中華風和え物 除去:カニカマボコ みそ汁(さつま芋・玉葱・わかめ)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳、かじき、卵、かにかまぼこ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢	野菜ジュース 牛乳 マドレーヌ 代替:パン	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.9 g カルシウム 311 mg
25 (土)	うどん サラダ ゼリー	ゆでうどん、クローツサン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	ヤクルト、鶏むね肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、ほうれんそう、ごぼう、コーン缶、干しいたけ	かつおだし汁、酒、食塩	気になる野菜ジュース 乳飲料 パン	エネルギー 492 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 82 mg
27 (月)	ご飯 牛乳 豆腐のまさご揚げ じゃが芋きんぴら みそ汁(大根・あげ)	米、焼きそばめん、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、だいこん、キャベツ、ごぼう、ピーマン、いんげん、グリーンピース、あおのり	かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩	飲むヨーグルト 気になる野菜ジュース 焼きそば	エネルギー 670 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.3 g カルシウム 360 mg
28 (火)	納豆の野菜そぼろ丼 牛乳 ごぼうときゅうりのサラダ グレープフルーツ のっぺい汁	米、ロールパン、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、鶏もも肉、ツナ油漬缶、しらす干し、ごま	グレープフルーツ、こまつな、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、れんこん、しめじ、コーン缶、あさつき、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 699 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 27.6 g カルシウム 341 mg
30 (木)	ひじきの御飯 牛乳 魚のかば焼き 大根と人参の甘酢和え 除去:カニカマボコ みそ汁(豆腐・なめこ)	米、砂糖、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、ミルミルS、さんま、木綿豆腐、卵、おから、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	だいこん、にんじん、なめこ、あさつき、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 ミルミルS おからマフィン 代替:蒸しパン	エネルギー 660 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 26.3 g カルシウム 311 mg

※3~5歳児には午前中のおやつはつきません

※3~5歳児には給食に牛乳が付きません(代替は豆乳です)

※給食・おやつに使うパンは、パスコの超熟ロール・超熟食パンまたは卵・乳不使用のパンを使用しています

※カレールーはアレルギー27品目不使用の物を使用します

※食材の関係で献立が変更になることがあります

※魚・青魚アレルギー弁当持参になります ※魚・青魚アレルギー除去食になります

※卵アレルギー弁当持参になります ※卵アレルギー除去食になります

※乳・乳製品アレルギー弁当持参になります ※乳・乳製品アレルギー除去食になります

※大豆・大豆製品アレルギー弁当持参になります ※大豆・大豆製品アレルギー除去食になります

保護者確認欄

印