



日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (※昼おやつ)	たんぱく質の多い食材	ビタミンの多い食材	エネルギーになるもの	
1 水	もちきびごはん 魚のムニエルマトソース 切干大根の漬物 かぼちゃのみそ汁 オレンジ	◎きなこサンドパン	白身魚、蒸しかまぼこ、保乳乳、きな粉、豆乳	たまねぎ、カットトマト缶、切干しいたご、にんじん、きくらげ、きゅうり、かぼちゃ、万能ねぎ、ネーブルオレンジ	はいが精米、きび、小麦粉、炒め油、三温糖、食塩不使用バター、食パン	エネルギー 646kcal たんぱく質 23.9g 脂質 16.5g 炭水化物 82.6g 塩分 2.2g
2 木	中華風おこわ 鶏のマーレード焼き マカロニサラダ オニオンスープ バナナ	◎豆乳プリンタルト	豚かたロース、鶏もも肉、ロースハム、保乳乳	にんじん、たけのこ、干しいたけ、グリーンピース、オレンジ、マーレード、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、ぶなしめじ、バナナ	はいが精米、もち米、三温糖、ごま油、マカロニス、食パン、食塩不使用バター	エネルギー 648kcal たんぱく質 22.6g 脂質 29.2g 炭水化物 68.5g 塩分 2.0g
7 火	もちきびごはん 豆腐のまご揚げ キャベツとツナの和え物 みそ汁 オレンジ	◎チーズタルト	木綿豆腐、しらす干し、鶏ひき肉、卵、ツナ缶、保乳乳、きな粉	にんじん、干しひじき、キャベツ、コーン缶、たまねぎ、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ、おきななもずく	はいが精米、きび、ごま、かたくり粉、揚げ油、三温糖、白玉粉、サラダ油	エネルギー 586kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.0g 炭水化物 80.4g 塩分 1.8g
8 水	まごはん ゴーヤチャンプルー みそ納豆 すまし汁(たまねぎ・わかめ) バナナ	◎フレンチトースト	豚かたロース、卵、臭豆腐、赤引き納豆、なまり筋、保乳乳	ゴーヤ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、パイナップル缶、バナナ	はいが精米、もち米、押麦、炒め油、ごま、三温糖、食パン、食塩不使用バター	エネルギー 581kcal たんぱく質 25.1g 脂質 21.9g 炭水化物 78.1g 塩分 1.9g
9 木	汁そば ほうれん草ゴマ和え バナナ	◎もずく餅	蒸しかまぼこ、豚かたロース、保乳乳	万能ねぎ、ほうれん草、だいずもやし、バナナ	三温糖、沖縄そば、さつまいも、揚げ油、ごま	エネルギー 484kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.9g 炭水化物 67.9g 塩分 1.7g
10 金	まごはん 魚のゴマ味噌焼き 大塚チャンプルー すまし汁 バナナ	◎キャロットパンケーキ	白身魚、ベーコン、保乳乳、卵	にんじん、にら、バナナ、大根、しめじ、ねぎ	はいが精米、もち米、押麦、ごま、三温糖、調合油、炒め油、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	エネルギー 526kcal たんぱく質 21.2g 脂質 18.2g 炭水化物 78.0g 塩分 1.5g
11 土	豚丼 きゅうり和え じやが芋みそ汁 オレンジ	◎はちや棒	豚もも肉、ツナ缶、かたくちいわし、保乳乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、えのきたけ、万能ねぎ、オレンジ	うるち米、三温糖、じゃがいも	エネルギー 452kcal たんぱく質 19.9g 脂質 11.9g 炭水化物 63.5g 塩分 1.5g
13 月	スパゲッティナーポリタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ バナナ	◎ツナごぼうおにぎり	豚ひき肉、豆乳、保乳乳、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン缶、バナナ、ごぼう、葉ねぎ	スパゲッティ、三温糖、食塩不使用バター、うるち米	エネルギー 674kcal たんぱく質 21.7g 脂質 19.1g 炭水化物 68.3g 塩分 1.4g
14 火	まごはん 魚の明麦漬け 人参しりしり スープ(大根) バナナ	◎チョコパン	白身魚、卵、保乳乳	長ねぎ、しょうが、にんじん、だいずもやし、にら、だいこん、パイナップル缶、ネーブルオレンジ	はいが精米、もち米、押麦、三温糖、ごま油、かたくり粉、小麦粉、サラダ油	エネルギー 641kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.3g 炭水化物 78.4g 塩分 1.3g
15 水	もずく丼 ブロッコリーのごま和え 味噌汁(もやし・油揚げ) オレンジ	◎さつま蒸しパン	豚ひき肉、油揚げ、保乳乳	にんじん、たまねぎ、コーン缶、もずく、しょうが、ブロッコリー、りょうとうもやし、万能ねぎ、ネーブルオレンジ	はいが精米、もち米、押麦、三温糖、炒め油、ごま油、すりごま、さつまいも、ホットケーキミックス、うるち米、ごま	エネルギー 540kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.8g 炭水化物 77.3g 塩分 1.9g
16 木	もちきびごはん 豆腐とキャベツの中華炒め ひじきの佃煮 魚のみそ汁 黄桃缶	◎カスタードワッフル	木綿豆腐、ウインナーソーセージ、しらす干し、削り節、しいたけ、保乳乳	キャベツ、にんじん、干しひじき、だいこん、万能ねぎ、しょうが、黄桃缶、バナナ	はいが精米、きび、ごま油、いりごま、三温糖	エネルギー 476kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.2g 炭水化物 67.0g 塩分 1.6g
17 金	わかめごはん 鶏のから揚げ 人参かつせ 中華風コンソメスープ(卵なし) ぶどうゼリー	◎かぼちゃケーキ	鶏もも肉、保乳乳、生クリーム、豆乳	わかめ、にんじん、コーン缶、長ねぎ、ネーブルオレンジ、かぼちゃ	うるち米、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、食塩不使用バター、三温糖、ごま油、米粉、調合油	エネルギー 629kcal たんぱく質 19.4g 脂質 22.9g 炭水化物 83.2g 塩分 1.6g
18 土	鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ みそ汁(豆腐・えのき) オレンジ	◎せんべい	豚もも肉、絹ごし豆腐、保乳乳	長ねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、三温糖	エネルギー 481kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.4g 炭水化物 67.1g 塩分 1.5g
20 月	ポークカレーライス きゅうりごま和え オレンジ	◎りんご蒸しパン	豚ひき肉、保乳乳、豆乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ネーブルオレンジ、りんご	はいが精米、じゃがいも、炒め油、三温糖、ホットケーキミックス、調合油	エネルギー 577kcal たんぱく質 19.0g 脂質 20.8g 炭水化物 86.6g 塩分 2.3g
21 火	もちきびごはん キャベツ豆腐バーグ 切干大根のごま和え みそ汁(冬瓜・えのき) バナナ	◎クレープ	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ツナ缶、保乳乳	キャベツ、切干しいたご、きゅうり、にんじん、とうもろこし、えのきたけ、万能ねぎ、バナナ	はいが精米、きび、小麦粉、うるち米、三温糖、ごま	エネルギー 578kcal たんぱく質 20.3g 脂質 23.9g 炭水化物 65.2g 塩分 1.5g
22 水	まごはん 八宝菜 ちわわの鶏卵揚げ すまし汁(たまねぎ・わかめ) オレンジ	◎米粉のカップケーキ	豚かたロース、焼き竹輪、保乳乳	にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、あおのり、カットわかめ、ネーブルオレンジ	はいが精米、もち米、押麦、かたくり粉、ごま油、小麦粉、揚げ油	エネルギー 616kcal たんぱく質 17.4g 脂質 18.6g 炭水化物 64.4g 塩分 1.4g
23 木	もちきびごはん さばの照り焼き 小松菜のり和え 味噌汁(豆腐・わかめ) バナナ	◎ジャムサンド	さば、しらす干し、絹ごし豆腐、保乳乳	こまつな、にんじん、りょうとうもやし、刺みのり、カットわかめ、パイナップル缶、バナナ、いちごジャム	はいが精米、きび、調合油、ごま油、三温糖、食パン	エネルギー 525kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.5g 炭水化物 74.9g 塩分 2.3g
24 金	ひじきごはん 五目魚 ゆい豆腐(みそ) バナナ	◎ゴマ菓子	油揚げ、焼き竹輪、大豆水煮缶、ゆい豆腐、保乳乳	干しひじき、にんじん、だいこん、ごぼう、さやいんげん、カットわかめ、バナナ、レーズン	うるち米、いりごま、炒め油、コーンフレーク、食塩不使用バター、ごま	エネルギー 550kcal たんぱく質 17.2g 脂質 17.2g 炭水化物 86.4g 塩分 2.1g
25 土	マーボー丼 きゅうりおかか和え 中華スープ(もやし・わかめ) 黄桃	◎ビスコ	豚もも肉、削り節、保乳乳	長ねぎ、なす、にんじん、グリーンピース、きゅうり、コーン缶、りょうとうもやし、カットわかめ、黄桃缶	はいが精米、ごま油、三温糖、かたくり粉	エネルギー 320kcal たんぱく質 16.5g 脂質 11.4g 炭水化物 60.0g 塩分 1.2g
27 月	まごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのごま和え スープ(かぼちゃ・キャベツ) オレンジ	◎高野豆腐のラスク	豚かたロース、保乳乳、高野豆腐、豆乳	しょうが、おろしたたまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、ブロッコリー、かぼちゃ、キャベツ、ネーブルオレンジ	はいが精米、もち米、押麦、かたくり粉、三温糖、炒め油、ごま油、すりごま、調合油	エネルギー 550kcal たんぱく質 22.0g 脂質 24.0g 炭水化物 69.1g 塩分 1.1g
28 火	もちきびごはん 手キンの照り焼き 小松菜ともやしの和え物 味噌汁(なす) 白桃缶	◎クリームパン	豚もも肉、ツナ缶、保乳乳	こまつな、りょうとうもやし、にんじん、なす、えのきたけ、しょうが、白桃缶、バナナ	はいが精米、きび、三温糖、ごま油	エネルギー 547kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.6g 炭水化物 73.3g 塩分 1.7g
29 水	へちま丼 かぼちゃサラダ すまし汁(豆腐・にんじん・青ねぎ) バナナ	◎ヒヤヨーサー	豚ひき肉、絹ごし豆腐、保乳乳、ツナ缶、卵	へちま、長ねぎ、きくらげ、赤ピーマン、にら、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、バナナ	はいが精米、もち米、押麦、三温糖、ごま油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油	エネルギー 579kcal たんぱく質 19.6g 脂質 22.4g 炭水化物 83.0g 塩分 1.5g
30 木	もちきびごはん 小魚のかき揚げ 厚揚げと大根の漬物 じやが芋みそ汁 オレンジゼリー	◎黒しらすうどん	黒しらす干し、厚揚げ、保乳乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ	はいが精米、きび、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、三温糖、炒め油、じゃがいも、黒砂糖、サラダ油	エネルギー 618kcal たんぱく質 20.1g 脂質 24.3g 炭水化物 86.8g 塩分 2.1g
31 金	春の遠足 (弁当会)	◎ヨーグルトパンケーキ	プレーンヨーグルト	いちごジャム	ホットケーキミックス、食塩不使用バター	エネルギー 547kcal たんぱく質 20.1g 脂質 24.3g 炭水化物 86.8g 塩分 2.1g

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚生省2019)』に沿って実施します。

★食物アレルギー

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつの合計です