

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)
					あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)	
1	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	お好み焼 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さらだあぶら、こむぎこ、ビスケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、しめじ、だいこん、ブロッコリー、コーン、オレンジ、キャベツ	509(496) 18.2(17.7) 12.9(15.3) 1.7(1.4)
2	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグ ポテトのチーズ焼き 《運動会》	セサミクッキー 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、チーズ	ロールパン、さとう、パンこ、バター、じゃがいも、ごま、こむぎこ、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ	677(671) 24.7(23.5) 27.2(27) 2.6(2.3)
3	金							
4	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ バナナ	カステラ 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、かすてら、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき、バナナ	719(688) 27.2(24.7) 19.3(20.2) 1.5(1.2)
6	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、じゃがいも、マカロニ、スパゲッティ、マヨネーズ、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さやいんげん、にんじん、きゅうり	581(548) 16.8(16.2) 18.1(19) 1.4(1)
7	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ	フレンチトースト 牛乳	ベーコン、とうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご	マカロニ、スパゲッティ、バター、さとう、しょくばん、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、バナナ	773(728) 30.8(27.6) 28.2(27.2) 2.9(2.2)
8	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト ヨーグルト	あんだんご 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、たまご、ヨーグルト、あずき、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ドレッシング、はるさめ、でんぷん、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ミニトマト	646(603) 17.4(16.7) 16.5(18) 1.9(1.6)
9	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのマレード煮 キャベツとコーンのサラダ	レーズンと くるみのクッキー 牛乳	たまご、とりもも、ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶら、ごま、マレードジャム、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、くるみ、バター、ビスケット	レタス、わかめ、キャベツ、コーン、きゅうり、たまねぎ、にんじん、バナナ、レーズン	680(672) 22.7(22) 27.3(27.3) 1.4(1.2)
10	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物	ミルクもち 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、ちくわ、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さとう、かたくりこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマト、パセリ(葉)、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、オレンジ	637(599) 26.1(23.9) 16.8(18.2) 1.3(1.1)
11	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 マゼアンサラダ バナナ	菓子パン 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、じゃがいも、マヨネーズ、ジャムパン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、トマト、バナナ	698(669) 21.9(20.9) 18.7(19.8) 1.5(1.1)
13	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 れんごんのつくね揚げ ひじきのサラダ	お菓子のラスク 牛乳	みそ、とうふ、とりひきにく、らんおう、ロースハム、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、かたくりこ、さらだあぶら、ごま、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、れんごん、干しいたけ、コーン、にんじん、さやえんどう、ひじき	584(550) 19.2(18.2) 19.8(20.7) 1.8(1.4)
14	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	かぼちゃのマフィン 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、たまご、ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バター、さとう、こむぎこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、バナナ、かぼちゃ	723(688) 26(24.2) 17.7(18.9) 3.2(2.7)
15	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	ドーナツ 牛乳	ぎゅうにゅう	ドーナツ、ビスケット		289(353) 8.5(10.4) 11.6(15.2) 0.4(0.4)
16	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン 鶏肉のトマト煮 ジュリアンスープ バナナ	ホットケーキ 牛乳	とりもも、ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご	ロールパン、オリーブ油、じゃがいも、いちごジャム、ホットケーキミックス、ビスケット	トマト缶、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、マッシュルーム、バナナ	680(672) 25.2(23.9) 24.6(24.9) 3(2.6)
17	金	ビスケット 牛乳	おにぎり コンソメスープ 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ	おやつバイキング 牛乳	べにざけ、たまご、とりひきにく、チーズ、こうやどうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ごはん、かたくりこ、オリーブ油、さとう、ごまあぶら、にゅうさんきんいんりょう	やきのり、コーン、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん	561(447) 28.3(22.7) 19.1(15.5) 3.1(2.4)
18	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 豆腐とわかめのスープ 鶏つくねバーグ バナナ	オレンジゼリー 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、とうふ、みそ、とりひきにく、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、かたくりこ、マヨネーズ、さとう、オレンジジュース、ビスケット	こねぎ、にんじん、わかめ、えのきたけ、長ねぎ、バナナ、みかんかん、かんでん	652(630) 28.8(26.3) 17.3(18.8) 1.5(1.2)
20	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たら煮つけ 油揚げの五目煮	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、たら、あぶらあげ、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	ごはん、じゃがいも、さとう、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、干しいたけ、パインアップルかん、みかんかん、かんでん	536(513) 26.5(24.3) 10.3(13.1) 2.1(1.7)
21	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、とうふ、たまご、ヨーグルト	マカロニ、スパゲッティ、さとう、バター、マヨネーズ、ごま、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	ピーマン、たまねぎ、しいたけ、だいこん、にんじん、トウモロコシ、きゅうり、きりぼしだいこん、バナナ、レモン	548(548) 17.1(17.1) 16.9(18.3) 3.2(2.7)
22	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 インディアンサラダ オレンジ	おからのソフトクッキー 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたにく、だいずたんぱく、ちくわ、おから、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、だいこん、長ねぎ、きゅうり、オレンジ	587(558) 21.9(20.5) 13.6(15.8) 2(1.8)
23	木		《勤労感謝の日》					
24	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 三色ナムル	コーンフレーク クッキー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、コーンフレーク、こむぎこ、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、りんご	589(553) 21.1(19.7) 13.3(15.3) 1.9(1.5)
27	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜としめじのソテー	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さとう、さらだあぶら、ゼリー、マカロニ、スパゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、こまつな、しめじ	549(522) 21.7(20.3) 16.5(18) 1.3(1.1)
28	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとろみ炒め バナナ	フルール寒天ゼリー 牛乳	ロースハム、たまご、あつあげ、ぎゅうにゅう	そうめん、かたくりこ、さらだあぶら、さとう、ビスケット	きゅうり、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、はくさい、バナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんでん	684(656) 21.5(20.2) 15.7(17.3) 4.2(3.2)
29	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、ごま、さとう、さらだあぶら、こむぎこ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、ミニトマト、かぼちゃ	625(585) 21.1(19.7) 24.8(24.7) 1.6(1.4)
30	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	りんごさつまいも のケーキ 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ロースハム、たまご	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、マカロニ、スパゲッティ、マヨネーズ、さつまいも、さらだあぶら、さとう、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、バナナ、りんご	653(652) 18(18.3) 21.2(22.2) 1.3(1.1)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。
 ※また、午前中のおやつには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

★新メニューです。楽しみにしてくださいね！

