

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		みどり		
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)			
2	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ	ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	ごはん、さとう、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、コーン、さやえんどう、ひじき	555(529) 19.3(18.2) 16.9(18.1) 1.6(1.3)	
3	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ バナナ	じゃがいももち 牛乳	ベーコン、ソーセージ、ぎゅうにゅう、ふたひきにく、たまご	マカロニスバゲッティ、バター、さとう、かたくりこ、じゃがいも、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、はくさい、ピーマン、にんじん、バナナ	530(538) 18.8(18.2) 16.4(18) 1.6(1.2)	
4	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 フロッキーの塩炒め オレンジ	あんだんご 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ふたひきにく、あずき、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さらだあぶら、でんぶん、ビスケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、しめじ、だいこん、フロッキー、コーン、オレンジ	545(525) 15.8(15.6) 11.8(14.4) 1.5(1.3)	
5	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ミネストローネ チーズ ゆで卵とポテトのサラダ	バナナ	りんごとさつまいものケーキ 牛乳	ベーコン、チーズ、たまご、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、さつまいも、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ、りんご	603(609) 18(18.4) 18(19.7) 1.8(1.6)
6	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ 切り干し大根の煮物	りんご	ミルクもち 牛乳	みそ、とうふ、あかうち、ちくわ、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、かたくりこ、ビスケット	たまねぎ、こまつな、しいたけ、にんじん、きりほしだいこん、りんご	612(571) 22.7(21) 11.8(14.2) 1.8(1.5)
7	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん キャベツハンバーグ バナナ		カステラ 牛乳	たまご、ふたひきにく、とりひきにく、ぎゅうにゅう	うどん、パンこ、さらだあぶら、バター、かすてら、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、キャベツ、バナナ	603(593) 23.1(21.7) 16.5(18) 2.6(2.1)
9	月		《体育の日》						
10	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ		フレンチトースト 牛乳	ふたひきにく、とうふ、ローズハム、ぎゅうにゅう、たまご	マカロニスバゲッティ、マヨネーズ、さとう、ごま、しょうぼん、ビスケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、トウモロコシ、きゅうり、きりほしだいこん、バナナ	601(590) 19.3(18.7) 16.6(18) 2.2(1.8)
11	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》		バームクーヘン 牛乳	ぎゅうにゅう、たまご	バター、こむぎこ、こーんすたーち、さとう、ビスケット		254(287) 8.2(9.5) 12(14.3) 0.4(0.3)
12	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	バナナ	セサミクッキー 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ふたひきにく、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)
13	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 油揚げの五目煮	オレンジ	ジャムサンボ(イチゴジャム) 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、あぶらあげ、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、じゃがいも、いちごジャム、しょうぼん、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、干しいたけ、オレンジ	556(534) 22.4(20.9) 12.5(14.8) 2(1.5)
14	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		ドーナツ 牛乳	とりひきにく、たまご、ふたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、ドーナツ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、フロッキー、ひじき、バナナ	811(799) 23.8(25) 1.7(1.4)
16	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ	ミニゼリー	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、チーズ、とりひきにく、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、オリブ油、さとう、ごまあぶら、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	577(544) 25.2(23.1) 20.1(21) 1.6(1.2)
17	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		フルーツヨーグルト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バター、さとう、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、バナナ、パインアップルかん、みかんかん	635(617) 25.1(23.5) 14.7(16.5) 3(2.5)
18	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 鉄分入りヨーグルト	バナナ	にんじんの蒸しパン 牛乳	ぎゅうにゅう、ふたひきにく、鉄分入りヨーグルト、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、ごま、さとう、さらだあぶら、ホットケーキミックス、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	677(640) 21.9(20.6) 23.4(23.7) 2(1.7)
19	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ チキンのマレード煮 コールスローサラダ	バナナ	レーズンとくるみのクッキー 牛乳	ベーコン、とりもも、ローズハム、たまご、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、マレードジャム、マヨネーズ、ドレッシング、さとう、こむぎこ、くるみ、バター、ビスケット	ほうれんそう、たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、にんじん、キャベツ、バナナ、レーズン	691(681) 24(23) 27.3(27.2) 2.6(2.2)
20	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮	オレンジ	ヨーグルトケーキ 牛乳	みそ、とうふ、あかうち、ちくわ、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	たまねぎ、こまつな、しいたけ、にんじん、ひじき、オレンジ、レモン	500(487) 22.9(21.4) 10.7(13.3) 2(1.7)
21	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 マゼドアンサラダ 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)
23	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え	ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ふたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さとう、ごま、ゼリー、バター、ふ、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、ほうれんそう、えのきたけ	567(537) 20.9(19.8) 19.9(20.6) 1.4(1.2)
24	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとりも炒め バナナ		おからのソフトクッキー 牛乳	ローズハム、たまご、あつあげ、おから、ぎゅうにゅう	そうめん、かたくりこ、さらだあぶら、こむぎこ、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	752(710) 25.4(23.4) 17.9(19.1) 4.2(3.2)
25	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 れんごんのきんぴら オレンジ		かぼちゃの蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、ふたひきにく、ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、ごまあぶら、ごま、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、だいこん、長ねぎ、れんこん、オレンジ、かぼちゃ	563(538) 16.8(16.3) 18.4(19.6) 2.2(1.9)
26	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		ホットケーキ 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ローズハム、たまご	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、マカロニスバゲッティ、マヨネーズ、いちごジャム、ホットケーキミックス、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	601(612) 18.6(18.7) 19.2(20.5) 1.5(1.3)
27	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのフライ 三色ナムル	りんご	コーンフレーククッキー 牛乳	みそ、とうふ、たまご、べにざけ、ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう、ごま、コーンフレーク、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	611(573) 20.7(19.4) 16.3(17.8) 1.5(1.1)
28	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、かんてん	652(630) 28.8(26.3) 17.3(18.8) 1.5(1.2)
30	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 さつまいもと切り昆布の煮物	ミニゼリー	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ふたひきにく、たまご、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こんにやく、さといも、さつまいも、ゼリー、マカロニスバゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、長ねぎ、さやえんどう、きざみこんぶ	520(499) 18.6(17.6) 11.3(13.8) 1.4(1.2)
31	火	ビスケット 牛乳	焼きそば 大根とベーコンのスープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ		かぼちゃのマフィン 牛乳	ふたひきにく、ベーコン、とりもも、たまご、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、さとう、こむぎこ、バター、ビスケット	にんじん、キャベツ、ピーマン、だいこん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、レモン、バナナ、かぼちゃ	782(718) 30.6(27.7) 18.9(19.8) 3.3(2.7)

※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、午前中のおやつやビスケット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。楽しみにしていてくださいね！

