

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3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		
1	ごはん きりざい ・ ☆さつまいもの豆乳汁 梨	米、さつまいも、 ビーフン、パン粉、 砂糖、小麦粉、ごま 油、バター、パイ皮 (卵不使用)	牛乳、調製豆乳、豚 肉、納豆、卵、み そ、チーズ	なし、たまねぎ、にんじ ん、りんご、だいこん、 しめじ、だいこん(たく あん)、のさわな、万能 ねぎ、にら、焼きのり	牛乳 チーズサブレ 牛乳 アップルカスタードパイ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 2.6 g
15	ひき肉の磯辺焼き 火 ならビーフン	米、コーンフレーク、さ つまいも、バター、ごま 油、油、食パン(午 前)、マーガリン、マ シユマロ(卵不使用)	牛乳、鶏肉、焼きち くわ(卵不使用)、 みそ、油揚げ	オレンジ、チンゲンサ イ、キャベツ、きゅう り、しめじ、エリンギ、 コーン(冷凍)、にんに く、しょうが、わかめ、 ピーマン、ごま(午前)	牛乳 すりごまトースト 牛乳 マシユマロおこし	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 2.4 g
2	ごはん ちくわとコーンのサラダ 水 キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、 油、マヨドレ、パン 粉、小麦粉、砂糖、 バター、片栗粉、黒 砂糖	メルルーサ、卵、 ベーコン(無塩せ ぎ)、ウインナー ソーセージ、焼き 豚、牛乳、きなこ	かき、キャベツ、た まねぎ、レタス、グ リーンアスパラガ ス、ほうれんそう、 コーン(冷凍)、に んじん、ねぎ	麦茶 黒蜜牛乳くずもち 麦茶 豚豚炒飯	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.5 g
17	手作りパン グリーンマッシュ ・ レタススープ 柿	米、じゃがいも、 油、マヨドレ、パン 粉、小麦粉、砂糖、 バター、片栗粉、黒 砂糖	メルルーサ、卵、 ベーコン(無塩せ ぎ)、ウインナー ソーセージ、焼き 豚、牛乳、きなこ	かき、キャベツ、た まねぎ、レタス、グ リーンアスパラガ ス、ほうれんそう、 コーン(冷凍)、に んじん、ねぎ	麦茶 黒蜜牛乳くずもち 麦茶 豚豚炒飯	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.5 g
18	ケイジャンチキン 金 さつまいもときのこの炒め物	米、じゃがいも、 油、マヨドレ、パン 粉、小麦粉、砂糖、 バター、片栗粉、黒 砂糖	メルルーサ、卵、 ベーコン(無塩せ ぎ)、ウインナー ソーセージ、焼き 豚、牛乳、きなこ	かき、キャベツ、た まねぎ、レタス、グ リーンアスパラガ ス、ほうれんそう、 コーン(冷凍)、に んじん、ねぎ	麦茶 黒蜜牛乳くずもち 麦茶 豚豚炒飯	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.5 g
3	手作りパン グリーンマッシュ ・ レタススープ 柿	米、じゃがいも、 油、マヨドレ、パン 粉、小麦粉、砂糖、 バター、片栗粉、黒 砂糖	メルルーサ、卵、 ベーコン(無塩せ ぎ)、ウインナー ソーセージ、焼き 豚、牛乳、きなこ	かき、キャベツ、た まねぎ、レタス、グ リーンアスパラガ ス、ほうれんそう、 コーン(冷凍)、に んじん、ねぎ	麦茶 黒蜜牛乳くずもち 麦茶 豚豚炒飯	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.5 g
17	白身魚のフライ タルタルソース 木 キャベツとウインナーのソテー	米、じゃがいも、 油、マヨドレ、パン 粉、小麦粉、砂糖、 バター、片栗粉、黒 砂糖	メルルーサ、卵、 ベーコン(無塩せ ぎ)、ウインナー ソーセージ、焼き 豚、牛乳、きなこ	かき、キャベツ、た まねぎ、レタス、グ リーンアスパラガ ス、ほうれんそう、 コーン(冷凍)、に んじん、ねぎ	麦茶 黒蜜牛乳くずもち 麦茶 豚豚炒飯	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.5 g
4	梅風味塩ラーメン 金 焼き餃子	中華めん、ぎょうざ の皮、油、バター、 砂糖、ごま油、小麦 粉、片栗粉、米	牛乳、鶏肉、豚肉、 ハム(無塩せぎ)、 かつお節	バナナ、キャベツ、 ごまつな、ねぎ、た まねぎ、しいたけ、 コーン(冷凍)、万 能ねぎ、にら、うめ 干し、しそ	麦茶 おかかおにぎり 牛乳 シュガーバターパン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 3.0 g
16	小松菜と椎茸の中華和え 水 バナナ	中華めん、ぎょうざ の皮、油、バター、 砂糖、ごま油、小麦 粉、片栗粉、米	牛乳、鶏肉、豚肉、 ハム(無塩せぎ)、 かつお節	バナナ、キャベツ、 ごまつな、ねぎ、た まねぎ、しいたけ、 コーン(冷凍)、万 能ねぎ、にら、うめ 干し、しそ	麦茶 おかかおにぎり 牛乳 シュガーバターパン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 3.0 g
5	ごはん 白菜の磯和え ・ 豆腐とみつばのすまし汁 バナナ	米、米粉、油、片栗 粉、砂糖、ごま油、 さつまいも、バター	牛乳、さわら、豆 腐、豚肉、みそ	バナナ、はくさい、 ブロッコリー、にん じん、ねぎ、みつ ば、焼きのり、わか め、しょうが	牛乳 いもようかん 牛乳 米粉ココア蒸しパン	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.8 g
19	鯖の幽庵焼き 土 ブロッコリーの肉味噌かけ	米、米粉、油、片栗 粉、砂糖、ごま油、 さつまいも、バター	牛乳、さわら、豆 腐、豚肉、みそ	バナナ、はくさい、 ブロッコリー、にん じん、ねぎ、みつ ば、焼きのり、わか め、しょうが	牛乳 いもようかん 牛乳 米粉ココア蒸しパン	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.8 g
7	ごはん キャベツときゅうりの塩昆布和え ・ 豆苗ときのこのすまし汁 りんご	さつまいも、米、小 麦粉、パン粉、砂 糖、油	牛乳、鶏肉、チー ズ、みそ、ゆで大 豆、油揚げ	りんご、キャベツ、 えのきたけ、きゅう り、にんじん、トウ モロコシ、ひじき、い んげん、塩こんぶ、 バナナ	牛乳 バナナケーキ 牛乳 チーズサンドおさつ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 2.2 g
21	鶏の味噌カツ 月 ひじきの煮物	さつまいも、米、小 麦粉、パン粉、砂 糖、油	牛乳、鶏肉、チー ズ、みそ、ゆで大 豆、油揚げ	りんご、キャベツ、 えのきたけ、きゅう り、にんじん、トウ モロコシ、ひじき、い んげん、塩こんぶ、 バナナ	牛乳 バナナケーキ 牛乳 チーズサンドおさつ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 2.2 g
8	黒米とれんごんの混ぜごはん レタスのごまドレサラダ ・ あおさの味噌汁 バナナ	米、小麦粉、黒米、 油、砂糖、マーガ リン、焼酎(午前)、 バター	牛乳、豚肉、焼き豆 腐、チーズ、ウイ ナーソーセージ、み そ、鶏肉	バナナ、かぼちゃ、たま ねぎ、れんごん、ねぎ、 レタス、コーン(冷 凍)、きゅうり、にんじ ん、しらたき、えのきた け、ピーマン、ごま、あ おさ	牛乳 おふスナック 牛乳 手作りピザ	エネルギー 699 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 4.7 g
29	豚肉のすき煮 火 かぼちゃのオイスターソース炒め	米、小麦粉、黒米、 油、砂糖、マーガ リン、焼酎(午前)、 バター	牛乳、豚肉、焼き豆 腐、チーズ、ウイ ナーソーセージ、み そ、鶏肉	バナナ、かぼちゃ、たま ねぎ、れんごん、ねぎ、 レタス、コーン(冷 凍)、きゅうり、にんじ ん、しらたき、えのきた け、ピーマン、ごま、あ おさ	牛乳 おふスナック 牛乳 手作りピザ	エネルギー 699 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 4.7 g
9	けんちんうどん ・ ちくわの磯辺揚げ	ゆでうどん、米、さ といも、小麦粉、 油、ごま油、マーガ リン、砂糖	焼きちくわ(卵不使 用)、鶏肉	オレンジ、チンゲン サイ、にんじん、だ いこん、ごまつな、 もやし、なめたけ、 ごま、あおのり	牛乳 クッキーボール 麦茶 焼きおにぎり	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 3.2 g
23	チンゲン菜のなめ茸和え 水 オレンジ	ゆでうどん、米、さ といも、小麦粉、 油、ごま油、マーガ リン、砂糖	焼きちくわ(卵不使 用)、鶏肉	オレンジ、チンゲン サイ、にんじん、だ いこん、ごまつな、 もやし、なめたけ、 ごま、あおのり	牛乳 クッキーボール 麦茶 焼きおにぎり	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 3.2 g
10	鶏クッパ 木 豚肉と野菜の黒酢炒め	米、ペンネ、はるさ め、ごま油、油、マ ヨドレ、砂糖、小麦 粉(午前)	鶏肉、豚肉、卵、ツ ナ缶、チーズ	かき、たまねぎ、にんじ ん、ごぼう、はくさい、 ねぎ、かぼちゃ、いんげ ん、ホルトマト缶詰、 にら、にんにく、しょう が、バセリ	牛乳 チーズ蒸しパン 麦茶 パンネミート	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.9 g
22	白菜とツナの春雨サラダ 火 柿	米、ペンネ、はるさ め、ごま油、油、マ ヨドレ、砂糖、小麦 粉(午前)	鶏肉、豚肉、卵、ツ ナ缶、チーズ	かき、たまねぎ、にんじ ん、ごぼう、はくさい、 ねぎ、かぼちゃ、いんげ ん、ホルトマト缶詰、 にら、にんにく、しょう が、バセリ	牛乳 チーズ蒸しパン 麦茶 パンネミート	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.9 g
11	ごはん ブロッコリーのおかか和え ・ ささみと根菜の味噌汁 梨	米、さといも、油、 砂糖、小麦粉、ごま 油、そうめん(午 前)、せんべい	牛乳、ぶり、鶏肉、 みそ、豚肉、きな 粉、かつお節	なし、しらたき、ブロッ コリー、たまねぎ、た けのこ(水煮)、にんじ ん、ピーマン、しいた け、りんごジュース、万 能ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.9 g
25	プリの照り焼き 金 白滝の中華炒め	米、さといも、油、 砂糖、小麦粉、ごま 油、そうめん(午 前)、せんべい	牛乳、ぶり、鶏肉、 みそ、豚肉、きな 粉、かつお節	なし、しらたき、ブロッ コリー、たまねぎ、た けのこ(水煮)、にんじ ん、ピーマン、しいた け、りんごジュース、万 能ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.9 g
12	ごはん 中華きゅうり ・ わかめスープ バナナ	米、じゃがいも、 油、砂糖、片栗粉、 ごま油	牛乳、豚肉、ウイ ナーソーセージ、み そ	バナナ、きゅうり、キャ ベツ、れんごん、赤ビー マン、ねぎ、いんげん、 たけのこ(水煮)、わか め、いちごジャム	麦茶 いちごジャムプリン 牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.6 g
26	ホイコーロー 土 れんごんとウインナーのきんぴら	米、じゃがいも、 油、砂糖、片栗粉、 ごま油	牛乳、豚肉、ウイ ナーソーセージ、み そ	バナナ、きゅうり、キャ ベツ、れんごん、赤ビー マン、ねぎ、いんげん、 たけのこ(水煮)、わか め、いちごジャム	麦茶 いちごジャムプリン 牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.6 g
24	ごはん ポテトサラダ 豚ばら入り沢煮 バナナ 木 鶏のあんず焼き 春雨力カレー炒め	米、じゃがいも、小 麦粉、はるさめ、バ ター、砂糖、マヨド レ、油、チョコチッ プ	牛乳、鶏肉、豚肉	バナナ、にんじん、ごま つな、あんずジャム、れん ごん、ピーマン、だいこん、 ごぼう、コーン(冷凍)、 きゅうり、にんにく、し ょうが、りんごジュース、 りんご	麦茶 りんごゼリー 牛乳 チョコチップクッキー	エネルギー 637 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.0 g
28	ごはん れんこんチップサラダ 28 舞茸汁 柿 月 チーズインハンバーグ 鶏ときのこのバター醤油炒め	米、小麦粉、マーガ リン、はるさめ、砂 糖、パン粉、バ ター、油、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉、 チーズ、卵	たまねぎ、かき、れんご ん、まいたけ、しめじ、 万能ねぎ、ごぼう、き ゅうり、みずな、赤ビー マン、りんご	牛乳 りんごのくず煮 牛乳 どらえもんクッキー	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 2.3 g
30	かき揚げ丼 オレンジ 水 青菜と麩のすまし汁 大根と豚ばらの煮物 ほうれん草のおかかマヨ和え	米、小麦粉、砂糖、 油、マヨドレ、焼 酎、じゃがいも	牛乳、豚肉、あずき (乾)、卵、さくら えび、かつお節	オレンジ、ほうれんそ う、だいこん、にんじ ん、ごぼう、ごまつな、 たまねぎ、もやし、しい たけ、みつば、さやえん どう、しょうが、あおの り	牛乳 青のりポテト 牛乳 おしくらまんじゅう	エネルギー 573 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.9 g
31	焼きカレードリア ツナブロッコリーサラダ 秋野菜のポトフ りんご 木 鶏肉手羽元のローストチキン マカロニのケチャップ炒め	米、マカロニ、はち みつ、油、カレー ウ、小麦粉	牛乳、鶏肉、豚肉、 ウインナーソーセ ージ、ツナ缶、ベー コン(無塩せぎ)、 チーズ、ヨーグル ト、卵	たまねぎ、りんご、にん じん、ブロッコリー、か ぶ、しめじ、いんげん、 ピーマン、バナナ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 誕生日ケーキ	エネルギー 664 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 28.4 g 食塩相当量 2.9 g

☆1・15日の「さつまいもの豆乳汁」は静教保育園の人気メニューです！