

3月 献立表 幼児食(以上児)

2024年 3月

面川報徳保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 金	ご飯(持参) 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ えのき汁 いちご	◎牛乳 100 ◎ひなケーキ	鶏もも肉 25g、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、いちご	うるち米、じゃがいも	こいくちしょうゆ、米酢、きび砂糖、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、ショートケーキ	エネルギー 509kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.2g 炭水化物 73.1g 塩分 1.7g
2 土	ソフトフランス ピーナッツパン コーンチャウダー 牛乳 100 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎ビスケット	鶏もも肉 せん切り、調整豆乳、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、パレンシアオレンジ	コッペパン、ピーナッツバター、有塩バター、米粉、オリーブ油	あら塩、ビスケット	エネルギー 603kcal たんぱく質 23.2g 脂質 23.4g 炭水化物 82.4g 塩分 2.0g
3 日							
4 月	ご飯(持参) ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 100 デコボン	◎白いお星様ヨーグルト ◎小魚せんべい	豚かた肉 せん切り、きびなご、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン缶、フロコリー、デコボン	うるち米、マカロニ、オリーブ油	ハヤシライスルー、だししょうゆ、きび砂糖、塩せんべい	エネルギー 558kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.6g 炭水化物 88.0g 塩分 1.8g
5 火	ご飯(持参) ヒレカツ キャベツ和え 金時豆 白菜汁 いちご	◎牛乳 100 ◎カレーうどん	豚ヒレ肉、卵、かつお節、ささげ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳、豚かた肉 せん切り	キャベツ、にんじん、コーン缶、はくさい、長ねぎ、日高こんぶ、いちご、たまねぎ、さやいんげん	うるち米、米粉、パン粉、調合油、干しうどん、オリーブ油	中濃ソース、だししょうゆ、あら塩、きび砂糖、こいくちしょうゆ、カレールウ	エネルギー 578kcal たんぱく質 26.6g 脂質 16.8g 炭水化物 86.6g 塩分 2.2g
6 水	ご飯(持参) さばの味噌煮 かぼちゃサラダ きんぴらごぼう かきたま汁 デコボン	◎牛乳 100 ◎揚げパン	さば、米みそ、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、卵、厚削り、牛乳、青きな粉	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、ごぼう、長ねぎ、ごまつな、日高こんぶ、デコボン	うるち米、ごま油、かたくり粉、コッペパン、揚げ油	きび砂糖、マヨネーズ、あら塩、こいくちしょうゆ、清酒	エネルギー 696kcal たんぱく質 26.7g 脂質 21.1g 炭水化物 109.4g 塩分 2.6g
7 木	ご飯(持参) 五目昆布煮 厚焼きたまご フロコリーのおかか和え まいたけ汁 デコボン	◎牛乳 100 ◎ビスケット	豚かた肉 せん切り、油揚げ、さつま揚げ、卵、かつお節、厚削り、米みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、刻み昆布、フロコリー、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、デコボン	うるち米、オリーブ油	油麩、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、だししょうゆ、ビスケット	エネルギー 518kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.6g 炭水化物 73.1g 塩分 2.2g
8 金	鮭ちらし寿司 松風焼き 春雨サラダ ベイクドパンキン 豚汁 いちご	◎誕生ケーキ ◎牛乳 100	さけ、卵、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、米みそ、鶏ささみ、高野豆腐、豚かた肉 せん切り、厚削り	刻みのり、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、きくらげ、だいこん、ごぼう、日高こんぶ、いちご	うるち米、いりごま、パン粉、オリーブ油、はるさめ、ごま油、調合油、さといも	米酢、きび砂糖、あら塩、清酒、だししょうゆ、片栗粉、こいくちしょうゆ、ショートケーキ	エネルギー 646kcal たんぱく質 33.0g 脂質 29.8g 炭水化物 70.7g 塩分 2.1g
9 土	エッグサンド コロコロスープ 牛乳 100 清見オレンジ	◎麦茶 ◎塩せんべい	卵、ホイップクリーム、無添加ウインナー、牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、にんにく、清見オレンジ	バターロール、調合油、じゃがいも、オリーブ油	中濃ソース、パセリ粉、コンソメ、あら塩、麦茶、塩せんべい	エネルギー 446kcal たんぱく質 13.8g 脂質 21.2g 炭水化物 54.2g 塩分 1.7g
10 日							
11 月	ご飯(持参) コーンチュー 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 いちご	◎なかよしヨーグルト ◎ビスケット	鶏むね肉 せん切り、調整豆乳、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、フロコリー、いちご	うるち米、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油	シチュールー、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、ビスケット	エネルギー 527kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.1g 炭水化物 87.2g 塩分 2.3g
12 火	ご飯(持参) チーズハンバーグ キッシュ 焼きフロコリー 大根汁 清見オレンジ	◎牛乳 100 ◎塩せんべい	豚ひき肉、卵、ピザ用チーズ、プロセスチーズ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	にんじん、たまねぎ、コーン缶、さやいんげん、フロコリー、だいこん、長ねぎ、日高こんぶ、清見オレンジ	うるち米、オリーブ油、パン粉、じゃがいも、米粉、有塩バター	あら塩、トマトケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー、きび砂糖、塩せんべい	エネルギー 595kcal たんぱく質 21.4g 脂質 25.8g 炭水化物 76.3g 塩分 2.1g
13 水	ご飯(持参) 焼き魚(鮭) マカロニサラダ 豆腐汁 いちご	◎牛乳 100 ◎甘バターパン	さけ、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳、ホイップクリーム	きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、いちご	うるち米、マカロニ、バターロール	シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩	エネルギー 828kcal たんぱく質 33.6g 脂質 26.5g 炭水化物 120.2g 塩分 2.5g
14 木	ご飯(持参) すき焼き風煮 スクランブルエッグ ベイクドポテト なめこ汁 デコボン	◎牛乳 100 ◎カップケーキ	牛かた肉、焼き豆腐、いんげんまめ、厚削り、卵、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、米みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、なめこ、長ねぎ、干しいたけ、ほうれんそう、りょくとうもやし、コーン缶、たまねぎ、日高こんぶ、デコボン	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、有塩バター、ホットケーキミックス	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、パセリ粉、トマトケチャップ、あら塩	エネルギー 657kcal たんぱく質 22.2g 脂質 25.9g 炭水化物 91.7g 塩分 1.8g
15 金	ご飯(持参) 春巻き 青菜和え 金時豆 温そうめん汁 デコボン	◎牛乳 100 ◎ビスケット	豚かた肉 せん切り、ささげ、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳	たけのこ 水煮、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、ほうれんそう、りょくとうもやし、コーン缶、たまねぎ、日高こんぶ、デコボン	うるち米、春巻きの皮、はるさめ、ごま油、調合油、そうめん	片栗粉、きび砂糖、こいくちしょうゆ、清酒、オイスターソース、あら塩、本みりん、ビスケット	エネルギー 583kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.4g 炭水化物 98.3g 塩分 1.6g
16 土	菓子袋						

17	日							
18	月	ご飯(持参) ポークチャップ ミモザサラダ ベイクドパンプキン ワンドンスープ デコボン	◎フルーツヨーグルト ◎塩せんべい	豚かたロース、卵、豚かた肉 せん切り、厚削り、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、えのきたけ、りょくとうもやし、ほうれんそう、日高こんぶ、デコボン、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、オリーブ油、食パン、ワンドンの皮、グラニュー糖	トマトケチャップ、中濃ソース、米酢、きび砂糖、こいくちしょうゆ、あら塩、塩せんべい	エネルギー 406kcal たんぱく質 15.5g 脂質 19.3g 炭水化物 46.7g 塩分 1.8g
19	火	わかめご飯 鮭ご飯 鶏唐揚げ スパゲティサラダ おさつバター 豆乳汁 いちご 清見オレンジ	◎アイスパフェ	さけ、鶏もも肉 20g、鶏ささみ、厚削り、米みそ、アイスクリーム、生クリーム	乾燥わかめ、にんにく、しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、日高こんぶ、いちご、清見オレンジ	うるち米、いりごま、米粉、調合油、サラダスパゲティ、オリーブ油、さつまいも、有塩バター、焼きふ	こいくちしょうゆ、あら塩、本みりん、清酒、片栗粉、マヨネーズ、米酢、きび砂糖、ごま油、ウエハース	エネルギー 641kcal たんぱく質 19.9g 脂質 25.0g 炭水化物 88.3g 塩分 1.8g
20	水							
21	木	ご飯(持参) 酢豚 花型卵 れんこんのきんぴら 白菜汁 いちご	◎牛乳 100 ◎ぼたもち	豚もも肉、厚削り、卵、油揚げ、米みそ、牛乳、あずき、青きな粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、青ピーマン、パイナップル缶、れんこん、はくさい、長ねぎ、日高こんぶ、いちご	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、かたくり粉、ごま油	こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、あら塩、トマトケチャップ、米酢、ごま油	エネルギー 701kcal たんぱく質 27.9g 脂質 16.6g 炭水化物 117.8g 塩分 1.8g
22	金	ご飯(持参) ポテトコロッケ 土佐和え 卵とじそうめん汁 美生柑	◎牛乳 100 ◎じゃが丸くん	豚ひき肉、卵、かつお節、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳	たまねぎ、にんじん、乾燥わかめ、ほうれんそう、コーン缶、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、美生柑、焼きのり	うるち米、じゃがいも、米粉、パン粉、調合油、ごま油、ひやむぎ、有塩バター	中濃ソース、こいくちしょうゆ、本みりん、あら塩、片栗粉	エネルギー 546kcal たんぱく質 17.7g 脂質 16.8g 炭水化物 90.4g 塩分 2.7g
23	土	フィッシュサンド・甘バターパン ポトフ 牛乳 100 清見オレンジ	◎白いお星様ヨーグルト ◎ビスケット	メルルーサ、ホイップクリーム、卵、無添加ウインナー、牛乳、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、清見オレンジ	バターロール、調合油、じゃがいも	中濃ソース、コンソメ、あら塩、ビスケット	エネルギー 514kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.8g 炭水化物 65.5g 塩分 1.9g
24	日							
25	月	ご飯(持参) チキンカレー 小女子甘煮 牛乳 100 デコボン	◎なかよしヨーグルト ◎塩せんべい	鶏むね肉 せん切り、きびなご、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン缶、さやいんげん、デコボン	うるち米、じゃがいも、オリーブ油	カレーウ、だししょうゆ、きび砂糖、塩せんべい	エネルギー 499kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.2g 炭水化物 82.0g 塩分 1.7g
26	火	ご飯(持参) 花焼売 切り干し大根の中華和え ベイクドポテト 春キャベツ汁 清見オレンジ	◎牛乳 100 ◎手作り米粉クッキー	豚ひき肉、かにかま、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳、卵	たまねぎ、干しいたけ、しょうが、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、りょくとうもやし、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、清見オレンジ	うるち米、しゅうまいの皮、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、オリーブ油、有塩バター、米粉	こいくちしょうゆ、あら塩、だししょうゆ、米酢、きび砂糖、ピュアココア	エネルギー 634kcal たんぱく質 20.3g 脂質 22.5g 炭水化物 95.7g 塩分 1.8g
27	水	ご飯(持参) 鮭のちゃんちゃん焼き ジャーマンポテト 焼きブロッコリー わかめ汁 美生柑	◎牛乳 100 ◎フルーツサンド	さけ、米みそ、無添加ウインナー、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳、生クリーム	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、コーン缶、ブロッコリー、乾燥わかめ、日高こんぶ、美生柑、バナナ、白桃缶、みかん缶	うるち米、有塩バター、じゃがいも、オリーブ油、コッペパン	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、パセリ粉、あら塩	エネルギー 588kcal たんぱく質 23.6g 脂質 19.1g 炭水化物 87.3g 塩分 2.0g
28	木	ご飯(持参) 五目納豆 さつまいもの甘煮 えのき汁 いちご	◎牛乳 100 ◎ビスケット	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、いちご	うるち米、オリーブ油、さつまいも	こいくちしょうゆ、きび砂糖、ビスケット	エネルギー 463kcal たんぱく質 16.2g 脂質 12.0g 炭水化物 77.7g 塩分 1.4g
29	金	ご飯(持参) 鶏肉のパーベキューソース ナムル レバーの甘辛煮 とろりんスープ 清見オレンジ	◎麦茶 ◎パフェプリン	鶏もも肉 20g、豚レバー、牛乳、かにかま、卵、調整豆乳、生クリーム	しょうが、りんご、長ねぎ、ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし、コーン缶、にんにく、たまねぎ、えのきたけ、乾燥わかめ、清見オレンジ、いちご	うるち米、オリーブ油、いりごま、ごま油、かたくり粉	こいくちしょうゆ、清酒、きび砂糖、あら塩、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース、丸鶏がらスープ、麦茶、ウエハース	エネルギー 542kcal たんぱく質 20.0g 脂質 23.3g 炭水化物 66.0g 塩分 1.9g
30	土							
31	日							

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です。
※都合により献立を変更する場合があります。

3月 献立表 幼児食(未満児)

2024年 3月

面川報徳保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ えのき汁 いちご	○ビスケット ○麦茶 ◎牛乳 100 ◎ひなケーキ	鶏もも肉 25g、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、いちご	うるち米、じゃがいも	こいくちしょうゆ、米酢、きび砂糖、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、ビスケット、麦茶、誕生ケーキ	エネルギー 509kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.2g 炭水化物 73.1g 塩分 1.7g
2 土	ソフトフランス ピーナッツパン コーンチャウダー 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○塩せんべい ◎なかよしヨーグルト ◎ビスケット	鶏もも肉 せん切り、調整豆乳、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、パレンシアオレンジ	コッペパン、ピーナッツバター、有塩バター、米粉、オリーブ油	あら塩、麦茶、塩せんべい、ビスケット	エネルギー 603kcal たんぱく質 23.2g 脂質 23.4g 炭水化物 82.4g 塩分 2.0g
3 日							
4 月	ご飯 ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 100 デコボン	○麦茶 ○ウエハース ◎白いお星様ヨーグルト ◎小魚せんべい	豚かた肉 せん切り、きびなご、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン缶、フロコリー、デコボン	うるち米、マカロニ、オリーブ油	ハヤシライスルー、だししょうゆ、きび砂糖、麦茶、ウエハース、塩せんべい	エネルギー 558kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.6g 炭水化物 88.0g 塩分 1.8g
5 火	ご飯 ヒレカツ キャベツ和え 金時豆 白菜汁 いちご	○麦茶 ○デコボン ◎牛乳 100 ◎カレーうどん	豚ヒレ肉、卵、かつお節、ささげ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳、豚かた肉 せん切り	キャベツ、にんじん、コーン缶、はくさい、長ねぎ、日高こんぶ、いちご、デコボン、たまねぎ、さやいんげん	うるち米、米粉、パン粉、調合油、干しうどん、オリーブ油	中濃ソース、だししょうゆ、あら塩、きび砂糖、麦茶、こいくちしょうゆ、カレールウ	エネルギー 578kcal たんぱく質 26.6g 脂質 16.8g 炭水化物 86.6g 塩分 2.2g
6 水	ご飯 さばの味噌煮 かぼちゃサラダ きんぴらごぼう かきたま汁 デコボン	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎揚げパン	さば、米みそ、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、卵、厚削り、牛乳、青きな粉	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、ごぼう、長ねぎ、ごまつな、日高こんぶ、デコボン、バナナ	うるち米、ごま油、かたくり粉、コッペパン、揚げ油	きび砂糖、マヨネーズ、あら塩、こいくちしょうゆ、清酒、麦茶	エネルギー 696kcal たんぱく質 26.7g 脂質 21.1g 炭水化物 109.4g 塩分 2.6g
7 木	ご飯 五目昆布煮 厚焼きたまご フロコリーのおかか和え まいたけ汁 デコボン	○麦茶 ○いちご ◎牛乳 100 ◎ビスケット	豚かた肉 せん切り、油揚げ、さつまいも、卵、かつお節、厚削り、米みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、刻み昆布、フロコリー、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、デコボン、いちご	うるち米、オリーブ油	油麩、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、だししょうゆ、麦茶、ビスケット	エネルギー 518kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.6g 炭水化物 73.1g 塩分 2.2g
8 金	鮭ちらし寿司 松風焼き 春雨サラダ ペイクドパンキン 豚汁 いちご	○麦茶 ○塩せんべい ◎誕生ケーキ ◎牛乳 100	さけ、卵、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、米みそ、鶏ささみ、高野豆腐、豚かた肉 せん切り、厚削り	刻みのり、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、きくらげ、だいこん、ごぼう、日高こんぶ、いちご	うるち米、いりごま、パン粉、オリーブ油、はるさめ、ごま油、調合油、さといも	米酢、きび砂糖、あら塩、清酒、だししょうゆ、片栗粉、こいくちしょうゆ、麦茶、塩せんべい、誕生ケーキ	エネルギー 646kcal たんぱく質 33.0g 脂質 29.8g 炭水化物 70.7g 塩分 2.1g
9 土	エッグサンド コロコロスープ 牛乳 100 清見オレンジ	○麦茶 ○ビスケット ◎麦茶 ◎塩せんべい	卵、ホイップクリーム、無添加ウインナー、牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、にんにく、清見オレンジ	バターロール、調合油、じゃがいも、オリーブ油	中濃ソース、パセリ粉、コンソメ、あら塩、麦茶、ビスケット、塩せんべい	エネルギー 446kcal たんぱく質 13.8g 脂質 21.2g 炭水化物 54.2g 塩分 1.7g
10 日							
11 月	ご飯 コーンチュー 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 いちご	○麦茶 ○塩せんべい ◎なかよしヨーグルト ◎ビスケット	鶏むね肉 せん切り、調整豆乳、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、フロコリー、いちご	うるち米、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油	シチュールー、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、麦茶、塩せんべい、ビスケット	エネルギー 527kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.1g 炭水化物 87.2g 塩分 2.3g
12 火	ご飯 チーズハンバーグ キッシュ 焼きフロコリー 大根汁 清見オレンジ	○麦茶 ○デコボン ◎牛乳 100 ◎塩せんべい	豚ひき肉、卵、ピザ用チーズ、プロセスチーズ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	にんじん、たまねぎ、コーン缶、さやいんげん、フロコリー、だいこん、長ねぎ、日高こんぶ、清見オレンジ、デコボン	うるち米、オリーブ油、パン粉、じゃがいも、米粉、有塩バター	あら塩、トマトケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー、きび砂糖、麦茶、塩せんべい	エネルギー 595kcal たんぱく質 21.4g 脂質 25.8g 炭水化物 76.3g 塩分 2.1g
13 水	ご飯 焼き魚(鮭) マカロニサラダ 豆腐汁 いちご	○麦茶 ○たまごボーロ ◎牛乳 100 ◎甘バターパン	さけ、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳、ホイップクリーム	きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、いちご	うるち米、マカロニ、バターロール	シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、麦茶、たまごボーロ	エネルギー 828kcal たんぱく質 33.6g 脂質 26.5g 炭水化物 120.2g 塩分 2.5g
14 木	ご飯 すき焼き風煮 スクランブルエッグ ペイクドポテト なめこ汁 デコボン	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎カップケーキ	牛かた肉、焼き豆腐、いんげんまめ、厚削り、卵、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、米みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、なめこ、長ねぎ、日高こんぶ、デコボン、バナナ	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、有塩バター、ホットケーキミックス	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、パセリ粉、トマトケチャップ、あら塩、麦茶	エネルギー 657kcal たんぱく質 22.2g 脂質 25.9g 炭水化物 91.7g 塩分 1.8g
15 金	ご飯 春巻き 青菜和え 金時豆 温そうめん汁 デコボン	○麦茶 ○いちご ◎牛乳 100 ◎ビスケット	豚かた肉 せん切り、ささげ、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳	たけのこ 水煮、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、ほうれんそう、りょくともし、コーン缶、たまねぎ、日高こんぶ、デコボン、いちご	うるち米、春巻きの皮、はるさめ、ごま油、調合油、そうめん	片栗粉、きび砂糖、こいくちしょうゆ、清酒、オイスターソース、あら塩、本みりん、麦茶、ビスケット	エネルギー 583kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.4g 炭水化物 98.3g 塩分 1.6g
16 土							

17	日							
18	月	ご飯 ポークチャップ ミモザサラダ ベイクドパンプキン ワンタンスープ デコボン	○麦茶 ○バナナ ◎フルーツヨーグルト ◎塩せんべい	豚かたロース、卵、豚かた肉 せん切り、厚削り、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、えのきたけ、りょくとうもやし、ほうれんそう、日高こんぶ、デコボン、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、オリーブ油、食パン、ワニタンの皮、グラニュー糖	トマトケチャップ、中濃ソース、米酢、きび砂糖、こいくちしょうゆ、あら塩、麦茶、塩せんべい	エネルギー 577kcal たんぱく質 18.6g 脂質 19.7g 炭水化物 85.5g 塩分 1.8g
19	火	わかめご飯 鶏唐揚げ スパゲティサラダ おさつバター 豆麩汁 いちご	○麦茶 ○ビスケット ◎アイスパフェ	鶏もも肉 20g、鶏ささみ、厚削り、米みそ、アイスクリーム、生クリーム	乾燥わかめ、にんにく、しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、日高こんぶ、いちご	うるち米、いりごま、米粉、調合油、サラダスパゲティ、オリーブ油、さつまいも、有塩バター、焼きふ	こいくちしょうゆ、あら塩、本みりん、清酒、片栗粉、マヨネーズ、米酢、きび砂糖、ごま油、麦茶、ビスケット、ウエハース	エネルギー 530kcal たんぱく質 16.7g 脂質 24.4g 炭水化物 64.8g 塩分 1.8g
20	火							
21	木	ご飯 酢豚 花型卵 れんこんのきんぴら 白菜汁 いちご	○麦茶 ○デコボン ◎牛乳 100 ◎ぼたもち	鶏もも肉、厚削り、卵、油揚げ、米みそ、牛乳、あずき、青きな粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、青ピーマン、パイナップル缶、れんこん、はくさい、長ねぎ、日高こんぶ、いちご、デコボン	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、かたくり粉、ごま油	こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、あら塩、トマトケチャップ、米酢、ごま油、麦茶	エネルギー 701kcal たんぱく質 27.9g 脂質 16.6g 炭水化物 117.8g 塩分 1.8g
22	金	ご飯 ポテトコロッケ 土佐和え 卵とじそうめん汁 美生柑	○麦茶 ○いちご ◎牛乳 100 ◎じゃが丸くん	豚ひき肉、卵、かつお節、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳	たまねぎ、にんじん、乾燥わかめ、ほうれんそう、コーン缶、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、美生柑、いちご、焼きのり	うるち米、じゃがいも、米粉、パン粉、調合油、ごま油、ひやむぎ、有塩バター	中濃ソース、こいくちしょうゆ、本みりん、あら塩、麦茶、片栗粉	エネルギー 546kcal たんぱく質 17.7g 脂質 16.8g 炭水化物 90.4g 塩分 2.7g
23	土	フィッシュサンド・甘バターパン ポトフ 牛乳 100 清見オレンジ	○麦茶 ○塩せんべい ◎白いお星様ヨーグルト ◎ビスケット	メルルーサ、ホイップクリーム、卵、無添加ウインナー、牛乳、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、プロッコリー、清見オレンジ	バターロール、調合油、じゃがいも	中濃ソース、コンソメ、あら塩、麦茶、塩せんべい、ビスケット	エネルギー 514kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.8g 炭水化物 65.5g 塩分 1.9g
24	日							
25	月	ご飯 チキンカレー 小女子甘煮 牛乳 100 デコボン	○麦茶 ○ビスケット ◎なかよしヨーグルト ◎塩せんべい	鶏むね肉 せん切り、きびなご、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン缶、さやいんげん、デコボン	うるち米、じゃがいも、オリーブ油	カレールーウ、だししょうゆ、きび砂糖、麦茶、ビスケット、塩せんべい	エネルギー 499kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.2g 炭水化物 82.0g 塩分 1.7g
26	火	ご飯 花焼売 切り干し大根の中華和え ベイクドポテト 春キャベツ汁 清見オレンジ	○麦茶 ○ビスケット ◎牛乳 100 ◎手作り米粉クッキー	豚ひき肉、かにかま、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳、卵	たまねぎ、干しいたけ、しょうが、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、りょくとうもやし、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、清見オレンジ	うるち米、しゅうまいの皮、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、オリーブ油、有塩バター、米粉	こいくちしょうゆ、あら塩、だししょうゆ、米酢、きび砂糖、麦茶、ビスケット、ピュアココア	エネルギー 634kcal たんぱく質 20.3g 脂質 22.5g 炭水化物 95.7g 塩分 1.8g
27	水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ジャーマンポテト 焼きプロッコリー わかめ汁 美生柑	○麦茶 ○いちご ◎牛乳 100 ◎フルーツサンド	さけ、米みそ、無添加ウインナー、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳、生クリーム	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、コーン缶、プロッコリー、乾燥わかめ、日高こんぶ、美生柑、いちご、バナナ、白桃缶、みかん缶	うるち米、有塩バター、じゃがいも、オリーブ油、コッペパン	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、パセリ粉、あら塩、麦茶	エネルギー 588kcal たんぱく質 23.6g 脂質 19.1g 炭水化物 87.3g 塩分 2.0g
28	木	ご飯 五目納豆 さつまいもの甘煮 えのき汁 いちご	○麦茶 ○塩せんべい ◎牛乳 100 ◎ビスケット	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセステーズ、厚削り、米みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、いちご	うるち米、オリーブ油、さつまいも	こいくちしょうゆ、きび砂糖、麦茶、塩せんべい、ビスケット	エネルギー 463kcal たんぱく質 16.2g 脂質 12.0g 炭水化物 77.7g 塩分 1.4g
29	金	ご飯 鶏肉のパーベキューソース ナムル レバーの甘辛煮 とろりんスープ 清見オレンジ	○麦茶 ○デコボン ◎麦茶 ◎パフェプリン	鶏もも肉 20g、豚レバー、牛乳、かにかま、卵、調整豆乳、生クリーム	しょうが、りんご、長ねぎ、ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし、コーン缶、にんにく、たまねぎ、えのきたけ、乾燥わかめ、清見オレンジ、デコボン、いちご	うるち米、オリーブ油、いりごま、ごま油、かたくり粉	こいくちしょうゆ、清酒、きび砂糖、あら塩、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース、丸鶏がらスープ、麦茶、ウエハース	エネルギー 542kcal たんぱく質 20.0g 脂質 23.3g 炭水化物 66.0g 塩分 1.9g
30	土							
31	日							

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です
※都合により献立を変更する場合があります