

30 火	ご飯(持参) ニラ団子 ナムル ペイダポテト なめこ汁 いちご	◎ビスケット ◎牛乳 100 ◎せんべい	豚ひき肉、絹ごし豆腐、厚揚げ、 米みそ、牛乳	りょくとらもやし、キャベツ、長ね ぎ、にら、ほうれんそう、にんじ ん、コーン缶、にんにく、なめこ、 日高こんぶ、いちご	うるち米、ごま油、いりごま、じゃ がいも、オリーブ油	あら塩、片栗粉、米酢、こ いくちしょうゆ、ビスケット、 塩せんべい	エネルギー 549kcal たんぱく質 19.1g 脂質 21.6g 炭水化物 76.9g 塩分 1.8g	
---------	---	---	---------------------------	--	-------------------------------	---	---	--

※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。

15 月	ご飯 ハッシュドポーク もやしサラダ 牛乳 100 清見オレンジ	○麦茶 ○せんべい ◎白いお星様ヨーグルト ◎ビスケット	豚かた肉 せん切り、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン缶、ブロッコリー、りよくとうもやし、きゅうり、清見オレンジ	うるち米、マカロニ、オリーブ油、いりごま、ごま油	ハヤシライスルウ、だしよ うゆ、米酢、きび砂糖、麦茶、塩せんべい、ビスケット	エネルギー 555kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.9g 炭水化物 88.5g 塩分 1.9g	
---------	---	---------------------------------------	--------------------	---	--------------------------	---	---	--

16	火	ご飯 ポークチャップ ビーフソテー ペイクドパンブキン とろりんスープ 美生柑	○麦茶 ○いちご ◎牛乳 100 ◎ビスケット	豚かたロース、鶏ひき肉、かに かま、卵、牛乳	たまねぎ、にんにく、にんじん、 キャベツ、りょくとうもやし、きくら げ、かぼちゃ、えのきたけ、乾燥 わかめ、美生柑、いちご	うるち米、オリーブ油、ビーフン、 有塩バター、かたくり粉、ごま油	トマトケチャップ、中濃ソース、 こいくちしょうゆ、あら塩、丸鶏がらスープ、麦 茶、ビスケット	エネルギー 580kcal たんぱく質 20.9g 脂質 21.8g 炭水化物 80.2g 塩分 1.8g	
17	水	ご飯 タラの磯部揚げ 青菜和え きんぴらごぼう わかめ汁 いちご	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎フレンチトースト	たら、厚削り、絹ごし豆腐、米み そ、牛乳、卵	あおさ、ほうれんそう、りょくとうも やし、にんじん、コーン缶、ごぼ う、れんこん、たまねぎ、乾燥わ かめ、日高こんぶ、いちご、バナ ナ	うるち米、天ぷら粉、調合油、い りごま、ごま油、食パン	こいくちしょうゆ、きび砂 糖、清酒、麦茶、ケーキシ ロップ	エネルギー 542kcal たんぱく質 24.0g 脂質 12.9g 炭水化物 88.0g 塩分 2.5g	
18	木	ご飯 五日昆布煮 スパニッシュオムレツ おさつバター まいたけ汁 清見オレンジ	○麦茶 ○いちご ◎牛乳 100 ◎手作り米粉クッキー	豚かた肉 せん切り、油揚げ、さ つま揚げ、卵、牛乳、無添加ウ インナー、厚削り、米みそ、きな粉	にんじん、ごぼう、刻み昆布、た まねぎ、えのきたけ、ほうれんそ う、干しひじき、まいたけ、長ね ぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、清 見オレンジ、いちご	うるち米、オリーブ油、じゃがい も、有塩バター、さつまいも、米 粉	油麩、こいくちしょうゆ、き び砂糖、清酒、ハセリ粉、 あら塩、ごま油、麦茶	エネルギー 656kcal たんぱく質 21.6g 脂質 25.6g 炭水化物 93.5g 塩分 2.8g	
19	金	わかめご飯 鶏肉のバーベキューソース 和風ポテトサラダ アスパラコーン 根菜汁 宇和ゴールド	○麦茶 ○せんべい ◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	鶏もも肉 20g、焼き竹輪、プロ セステーズ、豚かた肉 せん切 り、厚削り、米みそ、牛乳	乾燥わかめ、しょうが、りんご、 長ねぎ、きゅうり、にんじん、コー ン缶、塩昆布、アスパラガス、だ いこん、ごぼう、日高こんぶ、美 生柑	うるち米、いりごま、オリーブ油、 じゃがいも、有塩バター、さとい も	あら塩、こいくちしょうゆ、 清酒、きび砂糖、マヨネー ズ、麦茶、塩せんべい、 ショートケーキ	エネルギー 627kcal たんぱく質 23.9g 脂質 26.9g 炭水化物 79.5g 塩分 3.2g	誕生会
20	土	コッペパン ミルクリッチ ジャーマンポテト 牛乳 100 清見オレンジ	○麦茶 ○ビスケット ◎なかよしヨーグルト ◎せんべい	ホイップクリーム、無添加ウイ ナー、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、コーン缶、清見オレンジ	コッペパン、じゃがいも、有塩バ ター	ハセリ粉、あら塩、麦茶、ビ スケット、塩せんべい	エネルギー 510kcal たんぱく質 16.2g 脂質 20.5g 炭水化物 73.0g 塩分 1.4g	
21	日								
22	月	ご飯 野菜の肉巻き スパゲッティサラダ ペイクドパンブキン ニラ玉汁 清見オレンジ	○麦茶 ○いちご ◎フルーツヨーグルト ◎せんべい	豚かたロース、プロセステーズ、 ツナ缶、絹ごし豆腐、卵、厚削 り、米みそ、フレンチヨーグルト	にんじん、アスパラガス、きゅう り、コーン缶、かぼちゃ、にら、長 ねぎ、日高こんぶ、清見オレンジ 汁、いちご、バナナ、みかん缶、 白桃缶	うるち米、じゃがいも、オリーブ 油、スパゲッティ、ごま油、グラ ニュー糖	こいくちしょうゆ、清酒、本 みりん、米粉、きび砂糖、 あら塩、麦茶、塩せんべい	エネルギー 588kcal たんぱく質 19.8g 脂質 20.2g 炭水化物 85.7g 塩分 1.7g	
23	火	ご飯 コーンシチュー 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 いちご	○麦茶 ○せんべい ◎なかよしヨーグルト ◎いも花子	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、 ブロッコリー、いちご	うるち米、じゃがいも、マカロニ、 オリーブ油	シチューールウ、こいくちしょ うゆ、きび砂糖、清酒、麦 茶、塩せんべい、芋かりん どう	エネルギー 558kcal たんぱく質 22.7g 脂質 13.9g 炭水化物 91.8g 塩分 2.9g	
24	水	ご飯 さばの味噌煮 ごぼうサラダ 揚げだし豆腐 すまし汁 美生柑	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎ピザパン	さば、米みそ、鶏ささみ、高野豆 腐、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳、 ウインナーソーセージ、ピザ用 チーズ	しょうが、ごぼう、きゅうり、にんじ ん、コーン缶、まいたけ、長ね ぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、美 生柑、バナナ、たまねぎ	うるち米、いりごま、オリーブ油、 調合油、バターロール	きび砂糖、マヨネーズ、米 酢、こいくちしょうゆ、片栗 粉、あら塩、麦茶、トマトケ チャップ、ハセリ粉	エネルギー 813kcal たんぱく質 36.6g 脂質 34.0g 炭水化物 99.7g 塩分 2.9g	
25	木	ご飯 マーボー豆腐 花型卵 焼きアスパラ かぶ汁 いちご	○麦茶 ◎清見オレンジ ◎牛乳 100 ◎煮込みうどん	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、 卵、油揚げ、厚削り、牛乳、鶏も も肉 せん切り	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、干 しいたけ、にら、にんにく、しょ うが、アスパラガス、かぶ、日高 こんぶ、いちご、清見オレンジ	うるち米、ごま油、かたくり粉、オ リーブ油、干しうどん	こいくちしょうゆ、きび砂 糖、ごま油、あら塩、麦 茶、だししょうゆ、本みりん	エネルギー 577kcal たんぱく質 28.6g 脂質 22.6g 炭水化物 71.3g 塩分 2.6g	
26	金	ご飯 煮込みハンバーグ 温野菜 こふき芋 けんちん汁 清見オレンジ	○麦茶 ○いちご ◎牛乳 100 ◎焼きおにぎり	豚ひき肉、高野豆腐、卵、豚か た肉 せん切り、木綿豆腐、厚削 り、牛乳、卵、筋節	にんじん、たまねぎ、ぶなしめ じ、えのきたけ、エリンギ、キャベ ツ、コーン缶、ブロッコリー、だい こん、ごぼう、長ねぎ、日高こん ぶ、清見オレンジ、いちご	うるち米、オリーブ油、有塩バ ター、じゃがいも、さといも、干し うどん、ごま	あら塩、清酒、トマトケ チャップ、中濃ソース、きび 砂糖、こいくちしょうゆ、だ ししょうゆ、ハセリ粉、本み りん、麦茶	エネルギー 680kcal たんぱく質 27.6g 脂質 20.9g 炭水化物 101.7g 塩分 3.1g	
27	土	ソフトフランス ピーナッツパン 春雨スープ 牛乳 100 宇和ゴールド	○麦茶 ○ビスケット ◎白のお星様ヨーグルト ◎せんべい	豚かた肉 せん切り、牛乳、ヨー グルト	にんじん、長ねぎ、コーン缶、チ ンタンサイ、干しいたけ、美生 柑	コッペパン、ピーナッツバター、 はるさめ、いりごま、ごま油	丸鶏がらスープ、あら塩、 麦茶、ビスケット、塩せん べい	エネルギー 547kcal たんぱく質 21.2g 脂質 20.2g 炭水化物 77.6g 塩分 1.7g	
28	日								
29	月								昭和の日
30	火	ご飯 ニラ団子 ナムル ペイクドポテト なめこ汁 いちご	○麦茶 ○ビスケット ◎牛乳 100 ◎せんべい	豚ひき肉、絹ごし豆腐、厚削り、 米みそ、牛乳	りょくとうもやし、キャベツ、長ね ぎ、にら、ほうれんそう、にんじ ん、コーン缶、にんにく、なめこ、 日高こんぶ、いちご	うるち米、ごま油、いりごま、じゃ がいも、オリーブ油	あら塩、片栗粉、米粉、こ いくちしょうゆ、麦茶、ビス ケット、塩せんべい	エネルギー 500kcal たんぱく質 18.3g 脂質 19.7g 炭水化物 69.9g 塩分 1.8g	

※栄養価は3歳以上時の昼食・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。