

# 1月 献立表 幼児食

2025年 1月

くるみ愛育園

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	
4 土	冬期保育のため、お弁当	◎牛乳(おやつ) ◎干菓子	牛乳			しょうゆせんべい、ラムネ	エネルギー 184kcal たんぱく質 6.0g 脂質 5.9g 炭水化物 29.0g 塩分 0.4g
6 月	具だくさんカレーライス フルーツヨーグルト	◎のむヨーグルト(おやつ) ◎パンケーキ	豚かたロース、豚ひき肉、ヨーグルト、飲むヨーグルト、豆乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、えのきたけ、バナナ、みかん缶	うるち米、じゃがいも、ホットケーキミックス、メープルシロップ	水、カレールウ、かつお・昆布だし	エネルギー 525kcal たんぱく質 17.2g 脂質 11.2g 炭水化物 94.0g 塩分 1.8g
7 火	ご飯 魚の西京焼き 大根と人参のなます 麩のすまし汁 みかん	◎牛乳(おやつ) ◎七草粥	さわら、油揚げ、牛乳	にんじん、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、葉ねぎ、しいたけ、ほうれんそう、みかん、かぶ	うるち米、砂糖、釜焼きふ	米みそ、本みりん、穀物酢、食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ	エネルギー 586kcal たんぱく質 23.7g 脂質 12.5g 炭水化物 99.1g 塩分 1.6g
8 水	ご飯 鶏肉の唐揚げ風 ひじきマヨサラダ わかめの味噌汁 バナナ	◎牛乳(おやつ) ◎ごまクッキー	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	にんじん、きゅうり、キャベツ、干しひじき、コーン缶、ほうれんそう、長ねぎ、葉ねぎ、カットわかめ、だいこん、バナナ	うるち米、かたくり粉、薄力粉、すりごま	こいくちしょうゆ、食塩、マヨドレ(卵なし)、かつお・昆布だし、米みそ、ソフトビスケット	エネルギー 569kcal たんぱく質 21.0g 脂質 22.6g 炭水化物 75.2g 塩分 2.1g
9 木	ご飯 筑前煮 キャベツとえのきの味噌汁 バナナ	◎牛乳(おやつ) ◎手作りラスク	鶏もも肉、厚揚げ、牛乳	にんじん、こまつな、しいたけ、れんこん、ごぼう、だいこん、キャベツ、えのきたけ、ほうれんそう、長ねぎ、葉ねぎ、バナナ	うるち米、三温糖、さといも、食パン、グラニュー糖	かつお・昆布だし、食塩、こいくちしょうゆ、米みそ	エネルギー 575kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.2g 炭水化物 86.2g 塩分 2.1g
10 金	ご飯 鮭の塩焼き キャベツのみそマヨネーズ和え 鶏肉のすまし汁 りんご	◎牛乳(おやつ) ◎おしるこ	さけ、鶏もも肉、牛乳、あずき	キャベツ、にんじん、干しひじき、たまねぎ、長ねぎ、葉ねぎ、しいたけ、ほうれんそう、りんご	うるち米、三温糖、砂糖、釜焼きふ	食塩、マヨドレ(卵なし)、米みそ、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ	エネルギー 498kcal たんぱく質 27.4g 脂質 13.1g 炭水化物 73.8g 塩分 1.4g
11 土	中華丼 豆腐と野菜のスープ バナナ	◎牛乳(おやつ) ◎きなこパン ◎ミルクロール	豚かたロース、絹ごし豆腐、牛乳	はくさい、にんじん、こまつな、しいたけ、えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう、バナナ	うるち米、ごま油、かたくり粉	食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、料理酒、鶏がらだし、中華だし、きなこパン、ミルクロール	エネルギー 589kcal たんぱく質 24.0g 脂質 20.0g 炭水化物 94.3g 塩分 1.5g
14 火	ご飯 煮魚 ひじきの煮物 白菜としめじの味噌汁 りんご	◎のむヨーグルト(おやつ) ◎フライドポテト(のり塩)	さわら、油揚げ、飲むヨーグルト	しょうが、干しひじき、にんじん、さやえんどう、ほうれんそう、長ねぎ、葉ねぎ、はくさい、ぶなしめじ、りんご、あおのり	うるち米、三温糖、じゃがいも、揚げ油	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、食塩	エネルギー 513kcal たんぱく質 24.4g 脂質 12.8g 炭水化物 85.2g 塩分 2.0g
15 水	パン 豆乳シチュー フルーツヨーグルト	◎牛乳(おやつ) ◎鮭と青菜の混ぜご飯	鶏もも肉、豆乳、ヨーグルト、牛乳、さけ	たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、コーン缶、バナナ、みかん缶、ほうれんそう	食パン、じゃがいも、うるち米	食塩、シチュールウ、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 632kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.7g 炭水化物 95.9g 塩分 1.5g
16 木	ご飯 豚肉の香味焼き ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁 バナナ	◎牛乳(おやつ) ◎干菓子	豚かたロース、かつお節、牛乳、うるめいわし	長ねぎ、しょうがおろし汁、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、葉ねぎ、だいこん、バナナ	うるち米、ごま油、ごま	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、鶏がらだし、かつお・昆布だし、米みそ、しょうゆせんべい、ラムネ	エネルギー 604kcal たんぱく質 23.7g 脂質 20.5g 炭水化物 86.4g 塩分 1.8g
17 金	ご飯 鮭の利休焼き きんぴらごぼう キャベツとわかめの味噌汁 みかん	◎牛乳(おやつ) ◎スナックパン	さけ、牛乳	ごぼう、にんじん、こまつな、キャベツ、乾燥わかめ、ほうれんそう、長ねぎ、葉ねぎ、みかん	うるち米、いりごま、三温糖、ごま油、ごま	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、菓子パン	エネルギー 615kcal たんぱく質 27.7g 脂質 14.4g 炭水化物 99.0g 塩分 2.6g
18 土	ドライカレー 豆腐と野菜のスープ バナナ		豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、赤パプリカ、青ピーマン、グリーンピース、コーン缶、ほうれんそう、バナナ	うるち米	食塩、カレールウ、かつお・昆布だし、中華だし、こいくちしょうゆ	エネルギー 384kcal たんぱく質 14.0g 脂質 12.0g 炭水化物 59.4g 塩分 2.1g

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	
20月	貝だくさんハヤシライス フルーツヨーグルト	◎牛乳(おやつ) ◎ごまクッキー	豚かたロース、豚ひき肉、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、こまつな、バナナ、みかん缶	うるち米、じゃがいも、すりごま	水、かつお・昆布だし、ハヤシルウ、ソフトビスケット	エネルギー 537kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.6g 炭水化物 79.2g 塩分 1.7g
21火	ご飯 ぶりの照り焼き 高野豆腐の煮物 白菜の味噌汁 バナナ	◎のむヨーグルト(おやつ) ◎あべかわマカロニ	ぶり、高野豆腐、飲むヨーグルト、きな粉	干しいたけ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、葉ねぎ、はくさい、バナナ	うるち米、砂糖、マカロニ、三温糖	本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 555kcal たんぱく質 27.5g 脂質 14.9g 炭水化物 83.5g 塩分 1.8g
22水	五目うどん 大豆と昆布の煮物 みかん	◎牛乳(おやつ) ◎ひじきの混ぜこみごはん	鶏もも肉、油揚げ、大豆、牛乳、ツナ缶	にんじん、しいたけ、葉ねぎ、まこんぶ、みかん、青ピーマン、干しひじき	うどん、砂糖、三温糖、うるち米、ごま油	かつお・昆布だし、本みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ	エネルギー 463kcal たんぱく質 18.8g 脂質 13.6g 炭水化物 71.9g 塩分 2.1g
23木	ご飯 鶏肉の磯辺揚げ風 白菜のおかか和え 大根の味噌汁 バナナ	◎牛乳(おやつ) ◎チーズサンド・ジャムサンド	鶏もも肉、かつお節、牛乳、プロセスチーズ	あおのり、にんじん、はくさい、ほうれんそう、長ねぎ、葉ねぎ、だいこん、バナナ、いちごジャム	うるち米、かたくり粉、薄力粉、食パン	こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 621kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.0g 炭水化物 95.3g 塩分 2.4g
24金	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き キャベツとツナのサラダ 春雨スープ りんご	◎牛乳(おやつ) ◎納豆お好み焼き	さけ、プロセスチーズ、ツナ缶、牛乳、挽きわり納豆、かつお節	コーン缶、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、長ねぎ、りんご、あおのり	うるち米、三温糖、なたね油、緑豆はるさめ、お好み焼き粉、ながいも	食塩、マヨドレ(卵なし)、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、中華だし、お好み焼きソース	エネルギー 501kcal たんぱく質 25.7g 脂質 13.3g 炭水化物 75.7g 塩分 1.8g
25土	チキンライス 豆腐と野菜のスープ バナナ	◎牛乳(おやつ) ◎きなこパン ◎ミルクロール	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、しいたけ、青ピーマン、コーン缶、ほうれんそう、バナナ	うるち米	トマトケチャップ、ウスターソース、かつお・昆布だし、中華だし、こいくちしょうゆ、きなこパン、ミルクロール	エネルギー 571kcal たんぱく質 23.2g 脂質 17.4g 炭水化物 97.5g 塩分 1.4g
27月	高野豆腐のそぼろ丼 じゃがいもの味噌汁 りんご	◎牛乳(おやつ) ◎大学芋	高野豆腐、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、しいたけ、こまつな、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、葉ねぎ、りんご	三温糖、うるち米、じゃがいも、さつまいも、ごま、メープルシロップ、揚げ油	食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 550kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.7g 炭水化物 88.5g 塩分 1.9g
28火	ご飯 ぶりの塩焼き 切り干し大根とうす揚げの煮物 お麩の味噌汁 バナナ	◎のむヨーグルト(おやつ) ◎ちんすこう	ぶり、油揚げ、飲むヨーグルト	切干しいたけ、にんじん、こまつな、ほうれんそう、たまねぎ、長ねぎ、葉ねぎ、バナナ	うるち米、三温糖、釜焼きふ、薄力粉、なたね油	食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ	エネルギー 639kcal たんぱく質 25.9g 脂質 21.3g 炭水化物 91.8g 塩分 1.6g
29水	ふりかけご飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 根菜の味噌汁 ゼリー	◎牛乳(おやつ) ◎手作りケーキ(いちご)	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、卵、生クリーム	きゅうり、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、たまねぎ、長ねぎ、葉ねぎ、だいこん、葉だいこん、みかん缶、いちご、バナナ	うるち米、マカロニ、薄力粉、上白糖、なたね油	さけふりかけ(丸美屋)、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、マヨドレ(卵なし)、かつお・昆布だし、米みそ、オレンジゼリー	エネルギー 560kcal たんぱく質 21.4g 脂質 24.4g 炭水化物 68.3g 塩分 2.1g
30木	スパゲティミートソース ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	◎牛乳(おやつ) ◎小松菜とじゃこの混ぜご飯	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、しらす干し	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しいたけ、ホールトマト缶、ブロッコリー、バナナ、こまつな	スパゲティ、炒め油、砂糖、薄力粉、三温糖、なたね油、うるち米	トマトケチャップ、ウスターソース、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、穀物酢、本みりん	エネルギー 536kcal たんぱく質 22.2g 脂質 13.6g 炭水化物 89.0g 塩分 1.0g
31金	ご飯 鮭の塩焼き ひじきの白和え 野菜のすまし汁 りんご	◎牛乳(おやつ) ◎ピザパン	さけ、木綿豆腐、牛乳、ウインナーソーセージ、パルメザンチーズ	干しひじき、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、長ねぎ、葉ねぎ、りんご、青ピーマン	うるち米、砂糖、すりごま、食パン	食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、かつお・昆布だし、トマトケチャップ	エネルギー 558kcal たんぱく質 30.5g 脂質 14.0g 炭水化物 84.3g 塩分 2.2g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です  
 ※延長保育児童のみ、18:00に「お茶・せんべい」提供

# 1月 献立表 乳児食

2025年 1月

くるみ保育園

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	
4 土	冬期保育のため、お弁当	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎牛乳(おやつ) ◎干菓子	うるめいわし、牛乳			ソフトビスケット、しょうゆせんべい、ラムネ	エネルギー 184kcal たんぱく質 6.0g 脂質 5.9g 炭水化物 29.0g 塩分 0.4g
6 月	具だくさんカレーライス フルーツヨーグルト	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎のむヨーグルト(おやつ) ◎パンケーキ	豚かたロース、豚ひき肉、ヨーグルト、うるめいわし、牛乳、飲むヨーグルト、豆乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、えのきたけ、バナナ、みかん缶	うるち米、じゃがいも、ホットケーキミックス、メープルシロップ	水、カレールー、かつお・昆布だし、かりんとう	エネルギー 525kcal たんぱく質 17.2g 脂質 11.2g 炭水化物 94.0g 塩分 1.8g
7 火	ご飯 魚の西京焼き 大根と人参のなます 麩のすまし汁 みかん	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎牛乳(おやつ) ◎七草粥	さわら、油揚げ、うるめいわし、牛乳	にんじん、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、葉ねぎ、しいたけ、ほうれんそう、みかん、かぶ	うるち米、砂糖、釜焼きふ	米みそ、本みりん、穀物酢、食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、ハードビスケット	エネルギー 586kcal たんぱく質 23.7g 脂質 12.5g 炭水化物 99.1g 塩分 1.6g
8 水	ご飯 鶏肉の唐揚げ風 ひじきマヨサラダ わかめの味噌汁 バナナ	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎牛乳(おやつ) ◎ごまクッキー	鶏もも肉、ツナ缶、うるめいわし、牛乳	にんじん、きゅうり、キャベツ、干しひじき、コーン缶、ほうれんそう、長ねぎ、葉ねぎ、カットわかめ、だいこん、バナナ	うるち米、かたくり粉、薄力粉、すりごま	こいくちしょうゆ、食塩、マヨドレ(卵なし)、かつお・昆布だし、米みそ、しょうゆせんべい、ソフトビスケット	エネルギー 569kcal たんぱく質 21.0g 脂質 22.6g 炭水化物 75.2g 塩分 2.1g
9 木	ご飯 筑前煮 キャベツとえのきの味噌汁 バナナ	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎牛乳(おやつ) ◎手作りラスク	鶏もも肉、厚揚げ、うるめいわし、牛乳	にんじん、こまつな、しいたけ、れんこん、ごぼう、だいこん、キャベツ、えのきたけ、ほうれんそう、長ねぎ、葉ねぎ、バナナ	うるち米、三温糖、さといも、食パン、グラニュー糖	かつお・昆布だし、食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、ソフトビスケット	エネルギー 575kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.2g 炭水化物 86.2g 塩分 2.1g
10 金	ご飯 鮭の塩焼き キャベツのみそマヨネーズ和え 鶏肉のすまし汁 りんご	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎牛乳(おやつ) ◎おしるこ	さけ、鶏もも肉、うるめいわし、牛乳、あずき	キャベツ、にんじん、干しひじき、たまねぎ、長ねぎ、葉ねぎ、しいたけ、ほうれんそう、りんご	うるち米、三温糖、砂糖、釜焼きふ	食塩、マヨドレ(卵なし)、米みそ、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、甘辛せんべい	エネルギー 498kcal たんぱく質 27.4g 脂質 13.1g 炭水化物 73.8g 塩分 1.4g
11 土	中華丼 豆腐と野菜のスープ バナナ	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎牛乳(おやつ) ◎きなこパン ◎ミルクロール	豚かたロース、絹ごし豆腐、うるめいわし、牛乳	はくさい、にんじん、こまつな、しいたけ、えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう、バナナ	うるち米、ごま油、かたくり粉	食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、料理酒、鶏がらだし、中華だし、しょうゆせんべい、きなこパン、ミルクロール	エネルギー 589kcal たんぱく質 24.4g 脂質 20.0g 炭水化物 94.3g 塩分 1.5g
14 火	ご飯 煮魚 ひじきの煮物 白菜としめじの味噌汁 りんご	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎のむヨーグルト(おやつ) ◎フライドポテト(のり塩)	さわら、油揚げ、うるめいわし、牛乳、飲むヨーグルト	しょうが、干しひじき、にんじん、さやえんどう、ほうれんそう、長ねぎ、葉ねぎ、はくさい、ぶなしめじ、りんご、あおのり	うるち米、三温糖、じゃがいも、揚げ油	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、しょうゆせんべい、食塩	エネルギー 513kcal たんぱく質 24.4g 脂質 12.8g 炭水化物 85.2g 塩分 2.0g
15 水	パン 豆乳シチュー フルーツヨーグルト	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎牛乳(おやつ) ◎鮭と青菜の混ぜご飯	鶏もも肉、豆乳、ヨーグルト、うるめいわし、牛乳、さけ	たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、コーン缶、バナナ、みかん缶、ほうれんそう	食パン、じゃがいも、うるち米	食塩、シチュールー、かつお・昆布だし、ソフトビスケット、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 632kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.7g 炭水化物 95.9g 塩分 1.5g
16 木	ご飯 豚肉の香味焼き ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁 バナナ	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎牛乳(おやつ) ◎干菓子	豚かたロース、かつお節、うるめいわし、牛乳	長ねぎ、しょうがのおろし汁、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、葉ねぎ、だいこん、バナナ	うるち米、ごま油、ごま	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、鶏がらだし、かつお・昆布だし、米みそ、甘辛せんべい、しょうゆせんべい、ラムネ	エネルギー 597kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.3g 炭水化物 86.4g 塩分 1.6g
17 金	ご飯 鮭の利休焼き きんぴらごぼう キャベツとわかめの味噌汁 みかん	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎牛乳(おやつ) ◎スナックパン	さけ、うるめいわし、牛乳	ごぼう、にんじん、こまつな、キャベツ、乾燥わかめ、ほうれんそう、長ねぎ、葉ねぎ、みかん	うるち米、いりごま、三温糖、ごま油、ごま	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ソフトビスケット、菓子パン	エネルギー 615kcal たんぱく質 27.7g 脂質 14.4g 炭水化物 99.0g 塩分 2.6g
18 土	ドライカレー 豆腐と野菜のスープ バナナ	○じゃこ・お菓子・牛乳	豚ひき肉、絹ごし豆腐、うるめいわし、牛乳	にんじん、たまねぎ、赤パプリカ、青ピーマン、グリーンピース、コーン缶、ほうれんそう、バナナ	うるち米	食塩、カレールー、かつお・昆布だし、中華だし、こいくちしょうゆ、しょうゆせんべい	エネルギー 384kcal たんぱく質 14.0g 脂質 12.0g 炭水化物 59.4g 塩分 2.1g

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	
20月	真だくさんハヤシライス フルーツヨーグルト	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎牛乳(おやつ) ◎ごまクッキー	豚かたロース、豚ひき肉、ヨーグルト、うるめいわし、牛乳	たまねぎ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、こまつな、バナナ、みかん缶	うるち米、じゃがいも、すりごま	水、かつお・昆布だし、ハヤシルウ、しょうゆせんべい、ソフトビスケット	エネルギー 537kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.6g 炭水化物 79.2g 塩分 1.7g
21火	ご飯 ぶりの照り焼き 高野豆腐の煮物 白菜の味噌汁 バナナ	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎のむヨーグルト(おやつ) ◎あべかわマカロニ	ぶり、高野豆腐、うるめいわし、牛乳、飲むヨーグルト、きな粉	干しいたけ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、葉ねぎ、はくさい、バナナ	うるち米、砂糖、マカロニ、三温糖	本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、しょうゆせんべい	エネルギー 555kcal たんぱく質 27.5g 脂質 14.9g 炭水化物 83.5g 塩分 1.8g
22水	五目うどん 大豆と昆布の煮物 みかん	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎牛乳(おやつ) ◎ひじきの混ぜこみごはん	鶏もも肉、油揚げ、大豆、うるめいわし、牛乳、ツナ缶	にんじん、しいたけ、葉ねぎ、まこんぶ、みかん、青ピーマン、干しひじき	うどん、砂糖、三温糖、うるち米、ごま油	かつお・昆布だし、本みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、しょうゆせんべい	エネルギー 463kcal たんぱく質 18.8g 脂質 13.6g 炭水化物 71.9g 塩分 2.1g
23木	ご飯 鶏肉の磯辺揚げ風 白菜のおかか和え 大根の味噌汁 バナナ	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎牛乳(おやつ) ◎チーズサンド・ジャムサンド	鶏もも肉、かつお節、うるめいわし、牛乳、プロセスチーズ	あおのり、にんじん、はくさい、ほうれんそう、長ねぎ、葉ねぎ、だいこん、バナナ、いちごジャム	うるち米、かたくり粉、薄力粉、食パン	こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ソフトビスケット	エネルギー 621kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.0g 炭水化物 95.3g 塩分 2.4g
24金	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き キャベツとツナのサラダ 春雨スープ りんご	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎牛乳(おやつ) ◎納豆お好み焼き	さけ、プロセスチーズ、ツナ缶、うるめいわし、牛乳、挽きわり納豆、かつお節	コーン缶、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、長ねぎ、りんご、あおのり	うるち米、三温糖、なたね油、緑豆はるさめ、お好み焼き粉、ながいも	食塩、マヨドレ(卵なし)、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、中華だし、しょうゆせんべい、お好み焼きソース	エネルギー 501kcal たんぱく質 25.7g 脂質 13.3g 炭水化物 75.7g 塩分 1.8g
25土	チキンライス 豆腐と野菜のスープ バナナ	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎牛乳(おやつ) ◎きなこパン ◎ミルクロール	鶏もも肉、絹ごし豆腐、うるめいわし、牛乳	にんじん、たまねぎ、しいたけ、青ピーマン、コーン缶、ほうれんそう、バナナ	うるち米	トマトケチャップ、ウスターソース、かつお・昆布だし、中華だし、こいくちしょうゆ、甘辛せんべい、きなこパン、ミルクロール	エネルギー 571kcal たんぱく質 23.2g 脂質 17.4g 炭水化物 97.5g 塩分 1.4g
27月	高野豆腐のそぼろ丼 じゃがいもの味噌汁 りんご	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎牛乳(おやつ) ◎大学芋	高野豆腐、豚ひき肉、うるめいわし、牛乳	たまねぎ、しいたけ、こまつな、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、葉ねぎ、りんご	三温糖、うるち米、じゃがいも、さつまいも、ごま、メープルシロップ、揚げ油	食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、ソフトビスケット	エネルギー 550kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.7g 炭水化物 88.5g 塩分 1.9g
28火	ご飯 ぶりの塩焼き 切り干し大根とうす揚げの煮物 お麩の味噌汁 バナナ	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎のむヨーグルト(おやつ) ◎ちんすこう	ぶり、油揚げ、うるめいわし、牛乳、飲むヨーグルト	切干しいたけ、にんじん、こまつな、ほうれんそう、たまねぎ、長ねぎ、葉ねぎ、バナナ	うるち米、三温糖、釜焼きふ、薄力粉、なたね油	食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、ソフトビスケット	エネルギー 639kcal たんぱく質 25.9g 脂質 21.3g 炭水化物 91.8g 塩分 1.6g
29水	ふりかけご飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 根菜の味噌汁 ゼリー	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎牛乳(おやつ) ◎手作りケーキ(いちご)	鶏もも肉、ツナ缶、うるめいわし、牛乳、ウインナー、生クリーム	きゅうり、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、たまねぎ、長ねぎ、葉ねぎ、だいこん、葉だいこん、みかん缶、いちご、バナナ	うるち米、マカロニ、薄力粉、上白糖、なたね油	さけふりかけ(丸美屋)、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、マヨドレ(卵なし)、かつお・昆布だし、米みそ、オレンジゼリー、しょうゆせんべい	エネルギー 560kcal たんぱく質 21.4g 脂質 24.4g 炭水化物 68.3g 塩分 2.1g
30木	スパゲティミートソース ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎牛乳(おやつ) ◎小松菜とじゃこの混ぜご飯	豚ひき肉、ツナ缶、うるめいわし、牛乳、しらす干し	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しいたけ、ホールトマト缶、ブロッコリー、バナナ、こまつな	スパゲティ、炒め油、砂糖、薄力粉、三温糖、なたね油、うるち米	トマトケチャップ、ウスターソース、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、穀物酢、ソフトビスケット、本みりん	エネルギー 536kcal たんぱく質 22.2g 脂質 13.6g 炭水化物 89.0g 塩分 1.0g
31金	ご飯 鮭の塩焼き ひじきの白和え 野菜のすまし汁 りんご	○じゃこ・お菓子・牛乳 ◎牛乳(おやつ) ◎ピザパン	さけ、木綿豆腐、うるめいわし、牛乳、ウインナーソーセージ、パルメザンチーズ	干しひじき、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、長ねぎ、葉ねぎ、りんご、青ピーマン	うるち米、砂糖、すりごま、食パン	食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、かつお・昆布だし、ソフトビスケット、トマトケチャップ	エネルギー 558kcal たんぱく質 30.5g 脂質 14.0g 炭水化物 84.3g 塩分 2.2g

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつの合計です  
 ※延長保育児童のみ、18:00に「お茶・せんべい」提供