

実施日	3歳未満児		1～5歳児		食品名	エネルギー(kcal)
	午前 間食	昼食	午後 間食	食品名		
4(月)	牛乳 せんべい	カレーライス 炒めサラダ フレッシュゼリー	牛乳 せんべい くだもの(りんご)	牛乳 せんべい くだもの(りんご)	米 牛肉 ジャがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 代替) 豚肉 / 大根 きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油 / フレッシュゼリー (りんご)	825kcal 21.2g 19.2g
5(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 高野豆腐の含め煮 かぼちゃとわかめのみそ汁 味付けのり	牛乳 クッキー くだもの(バナナ)	牛乳 クッキー くだもの(バナナ)	米 / 鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 酒 代替) 豚肉 / かぼちゃ 大根 たまねぎ わかめ 削り節 みそ / 味付けのり / 代替) 焼きのり (バナナ)	611kcal 26.9g 17g
6(水)	牛乳 ポーロ	ごはん さばのみそ煮 すまし汁 デザート(みかん)	牛乳 ☆あべかわもち	牛乳 ☆あべかわもち	米 / さば 土生姜 白みそ みそ 酒 濃口醤油 三温糖 みりん 削り節 代替) 豚肉 / 小松菜 人参 干しいたけ 木綿豆腐 出し昆布 削り節 薄口醤油 / みかん (もち米 きな粉 上白糖)	726kcal 32.0g 21.7g
7(木)	牛乳 せんべい	ごはん 大根のうま煮 みそ汁	牛乳 ☆七草がゆ せんべい	牛乳 ☆七草がゆ せんべい	米 / 大根 かぶ 牛肉 土生姜 油 三温糖 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ (米 だいごん(葉) かぶ(葉) 塩)	568kcal 24.9g 14.4g
8(金)	牛乳 クッキー	ごはん 酢豚風 華風卵スープ	牛乳 くだもの(キウイ) パイ	牛乳 くだもの(キウイ) パイ	米 / 豚肉 濃口醤油 土生姜 たまねぎ 人参 たけのこ缶 干しいたけ ピーマン パイン缶 油 三温糖 濃口醤油 酢 片栗粉 トマトケチャップ / 卵 ベーコン わかめ 人参 しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 ごま油 片栗粉 代替) 豚肉 (キウイフルーツ)	596kcal 22.7g 21.0g
9(土)	牛乳 せんべい	焼肉丼 野菜スープ	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳 ゼリー せんべい	米 牛肉 たまねぎ キャベツ 人参 系こんにゃく 油 みそ 濃口醤油 三温糖 青ねぎ みりん ごま油 片栗粉 代替) 豚肉 / しめじ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素	523kcal 20.2g 14.9g
12(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 ☆あんかけうどん	牛乳 ☆あんかけうどん	米 / 豚肉 芽ひじき しらす干し ヤーコン 人参 三度豆 系こんにゃく ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 / はくさい 油揚げ 焼きちくわ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (うどん(ゆで) はくさい 人参 えのきだけ 豚肉 青ねぎ 削り節 出し昆布 酒 みりん 薄口醤油 片栗粉 塩)	534kcal 26.3g 14.0g
13(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 魚のムニエル 茹でキャベツ・みそ汁	牛乳 ☆ツイストドーナツ	牛乳 ☆ツイストドーナツ	米 / さわら 塩 こしょう 小麦粉 油 レモン 代替) 豚肉 / キャベツ / さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (小麦粉 ベーキングパウダー 粉チーズ 卵 上白糖 バター 油 バニラエッセンス)	710kcal 29.6g 22.3g
14(木)	牛乳 ウエハース	【特別献立】 ごはん・からあげ 茹でブロッコリー(とんかつソース) みそ汁 デザート(みかん)	牛乳 ☆ホットケーキ	牛乳 ☆ホットケーキ	米 / 鶏肉(30g) 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油 代替) 豚肉 / ブロッコリー とんかつソース / 木綿豆腐 わかめ えのきだけ 人参 青ねぎ みそ 削り節 / みかん (ホットケーキミックス 油)	710kcal 29.9g 26.0g
15(金)	牛乳 クラッカー	弁当日	牛乳 いちごロール	牛乳 いちごロール		316kcal 10.8g 11.3g
16(土)	牛乳 せんべい	醤油ラーメン くだもの(パイン缶)	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	中華めん 豚肉 キャベツ 人参 冷凍コーン 生しいたけ たまねぎ わかめ 濃口醤油 ごま油 削り節 / パイン缶 (じゃがいも)	327kcal 15.5g 6.2g
18(月)	牛乳 せんべい	ごはん 筑前煮 そうめんのすまし汁 デザート(みかん)	牛乳 ☆田作り せんべい	牛乳 ☆田作り せんべい	米 / 鶏肉 焼きちくわ 大根 人参 ごぼう こんにゃく 三度豆 干しいたけ 濃口醤油 三温糖 里芋 油 削り節 代替) 豚肉 / そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油 / みかん (かたくちいわし 上白糖 濃口醤油)	578kcal 22.1g 13.9g
19(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) ポテトオムレツ 中華スープ	牛乳 ☆焼きおにぎり	牛乳 ☆焼きおにぎり	食パン いちごジャム / 卵 ジャがいも たまねぎ むきえび なら 人参 油 塩 トマトケチャップ 代替) 豚肉 代替) コーン / 豚肉 木綿豆腐 人参 小松菜 キャベツ 野菜スープの素 濃口醤油 油 (米 濃口醤油 油)	596kcal 27.3g 21.0g
20(水)	牛乳 ポーロ	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 くだもの(パイン缶) あられ	牛乳 くだもの(パイン缶) あられ	米 牛肉 ジャがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 代替) 豚肉 / 大根 きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油 / ヨーグルト(パイン缶)	696kcal 23.4g 21.2g
21(木)	牛乳 せんべい	ごはん さわらの塩焼き キャベツのごま酢和え 豚汁	牛乳 ☆ツイストドーナツ	牛乳 ☆ツイストドーナツ	米 / さわら 塩 油 代替) 豚肉 / キャベツ 白すりごま 酢 三温糖 濃口醤油 / 豚肉 大根 人参 しめじ たまねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ(小麦粉 ベーキングパウダー 粉チーズ 卵 上白糖 バター 油 バニラエッセンス)	688kcal 33.0g 24.4g
22(金)	牛乳 クッキー	炊き込みごはん 里芋まんじゅう 茹で野菜 みそ汁	牛乳 フレッシュゼリー せんべい	牛乳 フレッシュゼリー せんべい	米 油揚げ 人参 ごぼう だし昆布 薄口醤油 みりん 酒 / 里芋 鶏ひき肉 土生姜 濃口醤油 みりん 片栗粉 油 削り節 濃口醤油 三温糖 片栗粉 代替) 豚ひき肉 / ほうれんそう / はくさい 人参 大根 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節	717kcal 22.5g 18.9g
23(土)	牛乳 せんべい	きつねうどん くだもの(みかん)	牛乳 ふかしいも せんべい	牛乳 ふかしいも せんべい	うどん(ゆで) はくさい 油揚げ しめじ わかめ 人参 青ねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油 三温糖 濃口醤油 / みかん(さつまいも)	480kcal 16.4g 11.2g
25(月)	牛乳 せんべい	ごはん すき焼き風煮 みそ汁	牛乳 ☆かぼちゃケーキ	牛乳 ☆かぼちゃケーキ	米 / 牛肉 おつゆ麩 焼き豆腐 たまねぎ 人参 系こんにゃく はくさい 白ねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替) 豚肉 代替) ジャがいも / 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節 (ホットケーキミックス かぼちゃ 上白糖 生クリーム)	658kcal 25.3g 21.8g
26(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) 白身魚と野菜のミルク煮 サラダ	牛乳 ☆ちぢみ焼き	牛乳 ☆ちぢみ焼き	食パン いちごジャム / すけとうだら 小麦粉 ジャがいも 人参 たまねぎ バター 牛乳 パセリ 油 シチューミックス 塩 こしょう 代替) 豚肉 / キャベツ 人参 きゅうり ツナ缶 冷凍コーン 油 酢 三温糖 塩(なら 人参 たまねぎ 小麦粉 豚肉 ごま油 濃口醤油 みりん)	616kcal 24.8g 23.3g
27(水)	牛乳 ポーロ	ごはん ひじき入りハンバーグ 茹でブロッコリー(マヨネーズ) 春雨スープ	牛乳 ☆ポップコーン フレッシュゼリー	牛乳 ☆ポップコーン フレッシュゼリー	米 / 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 牛乳 ひじき缶 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース 代替) 豚ひき肉 / ブロッコリー マヨネーズ / はるさめ 人参 たまねぎ チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素 (加熱用ポップコーン 油 塩)	753kcal 24.8g 24.8g
28(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン スクランブルエッグ 中華スープ	オレンジジュース ふかしいも	オレンジジュース ふかしいも	ロールパン / 卵 バター ツナ缶 ジャがいも 人参 たまねぎ しめじ グリンピース 野菜スープの素 塩 代替) 豚肉 代替) コーン / 豚肉 木綿豆腐 人参 キャベツ 青ねぎ 野菜スープの素 濃口醤油 油(さつまいも)	637kcal 23.5g 19.3g
29(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 豆腐と牛挽き肉のくず煮 みそ汁 デザート(みかん)	牛乳 型抜きチーズ せんべい	牛乳 型抜きチーズ せんべい	米 / 牛ひき肉 むきえび 木綿豆腐 人参 たけのこ缶 チンゲンサイ 干しいたけ 油 濃口醤油 スープストック 酒 三温糖 削り節 片栗粉 代替) 豚ひき肉 / 大根 人参 たまねぎ しめじ みつば みそ 削り節 / みかん(型抜きチーズ)	654kcal 30.5g 22.5g
30(土)	牛乳 せんべい	わかめごはん 豚汁	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳 ゼリー せんべい	米 出し昆布 酒 わかめ 薄口醤油 / 豚肉 さつまいも 人参 たまねぎ 大根 青ねぎ みそ 削り節	477kcal 18.1g 10.0g

☆印は手作りおやつです。 *3歳児未満児はトーストにジャムをぬります。3歳以上児は食パンにジャムが付きまます。
*こども園の4、5歳児は、昼に牛乳100ccが付きまます。28日は、昼に牛乳100cc、3時にオレンジジュース125ccが付きまます。