



## 献立表

幼保連携型認定こども園  
むつみ保育園幼保連携型認定こども園  
むつみ保育園

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	血や肉や竹になるもの	体の調子を整えるもの		
01 御飯	フルーツ	焼きそばめん、さつまいも、砂糖、油、米	牛乳、チキンナゲット、豚肉(ばら)、無塩バター、卵	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、生わかめ	ウスター・ソース、しょゆ、ケチャップ、みりん、酒、食塩	エネルギー 737 kcal 牛乳せんべい たんぱく質 19.7 g 脂 質 30.5 g カルシウム 238 mg
～ ソース焼きそば					スイートポテト	
金 チキンナゲット						
～ わかめスープ						
02 御飯	フルーツ	米、ビスケット、ごま入り南部せんべい、焼ふ(板ふ)、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん、ねぎ、菊のり、しょウガ	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 359 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 7.1 g カルシウム 232 mg
～ 鮭の照り焼き						
土 すき昆布の煮物						
～ 板麩の味噌汁						
05 御飯	フルーツ	米、ワンタンの皮、たべっこどうぶつ、油、米粒麦(切断麦)、ヨコネーズ	ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、まいたけ	中濃ソース	エネルギー 377 kcal 牛乳せんべい お茶 ヨーグルト クラッカー
～ コロッケ						
火 サラダ						
～ ワンタンスープ						
06 御飯	フルーツ	米、じゃがいも、味しらべ、カントリーマアム、米粒麦(切断麦)	牛乳、さば、米みそ(甘みそ)、豚肉(もぐも)、かもめちくわ、凍り豆腐	りんご、にんじん、ごぼう、キャベツ、切り干し大根、ねぎ、ごまつな、しょウガ	牛乳 ウエハース 牛乳 ビスケット	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 213 mg
～ 鮭のみぞ焼き						
水 切り干し大根の煮物						
～ 豚汁						
07 御飯	フルーツ	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)、片栗粉、食パン	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、福音漬、バナナ	カレールウ	エネルギー 496 kcal 牛乳せんべい 牛乳 クリームパン
～ コーンカレー						
木 チキンサラダ						
～ 福神漬						
08 御飯	フルーツ	米、マカロニ・スペゲティー、砂糖、米粒麦(切断麦)、焼ふ(板ふ)	牛乳、納豆、豚肉(もぐも)、鶏ひき肉、チーズ、きな粉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	だいこん、かき、キャベツ、にんじん、しあわせ、万能ねぎ、りんご	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 13.7 g カルシウム 275 mg
～ 五色納豆						
金 大根と豚肉の煮物						
～ 野菜の味噌汁						
09 御飯	フルーツ	米、ミニバームロール(ばかりけ)、三温糖、砂糖、焼ふ(板ふ)、ごま油、ハイハイ、カルケット	牛乳、豚肉(もぐも)、生揚げ、卵、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	牛乳せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.5 g カルシウム 213 mg
～ 豚肉と厚揚げの味噌いため						
土 かぼちやの煮物						
～ 卵の味噌汁						
11 御飯	フルーツ	米、しらたき、ばかりけ、ハーベスト、米粒麦(切断麦)、砂糖、ハイハイ	牛乳、薄もじ肉、納豆、豆腐、豚肉(もぐも)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、ごぼう、にんじん、ねぎ、いんげん(ゆで)、マーマレード、ふのり(素干)	牛乳せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 454 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 12.7 g カルシウム 206 mg
～ 鶏肉のマーマレード焼き						
月 五目きんぴら						
～ ふのりの味噌汁						
12 御飯	フルーツ	じやがいも、米、しらたき、砂糖、米粒麦(切断麦)	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もぐも)、生揚げ、みみそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	りんご、バナナ、キャベツ、もじ肉(ダイス、にんじん)、ハイヂビット、たまねぎ、かぶ、きゅうり、グリンピース(冷)	牛乳 ウエハース お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 379 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 6.5 g カルシウム 205 mg
～ 肉じやが						
火 きやべつのごま和え						
～ かぶの味噌汁						
13 御飯	フルーツ	米、ホームバイ、こざかみ煎餅、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、ほづけ、米みそ(甘みそ)、さけ、油揚げ	なし、ほうれんそう、もやし、なす、たまねぎ、しめじ、焼きのり	牛乳せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 180 mg
～ ほづけの蒲焼						
水 ほれん草の磯あえ						
～ なすのみそ汁						
14 御飯	フルーツ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、はるさめ、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵	かき、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、福音漬、りんご	カレールウ、しょゆ、酢	エネルギー 687 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 23.4 g カルシウム 240 mg
～ ポークカレー						
木 マロニーの中華サラダ						
～ 福神漬						
15 ジャムサンド	オレンジつぶつぶゼリーにら卵スープ	フライドポテト、いちごショートケーキ、食パン、サラダ用スパゲティー、ヨコネーズ、パン粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、おから、ハム、ゼラチン	オレンジ 果汁50%飲料、みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にら、いちごジャム、にんじん、りんご、いちご	牛乳せんべい お茶 ケーキ	エネルギー 784 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 35.1 g カルシウム 190 mg
～ おからハンバーグ						
金 フライドポテト						
～ サラダパラダ						
16 御飯	フルーツ	米、ピスケット、ごま入り南部せんべい、油、ヨコネーズ、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉(もぐも)、ツナ油漬、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)、凍り豆腐、すりごま	キャベツ、りんご、もやし、きゅうり、えのきだけ、あおのり	牛乳せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.6 g カルシウム 255 mg
～ 豚肉の香り揚げ						
土 キャベツのツナヨコネーズ和え						
～ えのきの味噌汁						
18 御飯	フルーツ	米、パイの実、サボロボトトベーパーQあじ、小麦粉、米粒麦(切断麦)、ハイハイ、かーさんケット	牛乳、さけ、納豆、米みそ(甘みそ)、バター、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、キャベツ、オクラ、なめこ、にんじん、ねぎ	牛乳せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 424 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 223 mg
～ 鮭のムニエル						
月 おらのお浸し						
～ なめこの味噌汁						
19 御飯		ゆでうどん、板こんにゃく、片栗粉、砂糖、米、ハイハイ	チーズ、うずら卵水煮缶、豚ひき肉、さつま揚げ、油揚げ	りんご、だいこん、ねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳 ウエハース お茶 チーズ せんべい	エネルギー 372 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 13.9 g カルシウム 151 mg
～ カレーうどん						
火 おでん風煮物						
～ フルーツ						

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	血や肉や竹になるもの	体の調子を整えるもの			
20 御飯	フルーツ	米、じゃがいも、こさかな煎餅、ミニマドレース、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、いわし(煮干し)、油揚げ、かつお節	牛乳、豚肉(もぐも)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ、かつお節	やし、オレンジ、みりん、きゅうり、はくさい、しめじ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しいたけ、バナナ	牛乳せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 429 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 13.9 g カルシウム 201 mg	
～ 酢豚							
水 もやしの和え物							
～ 白菜の味噌汁							
21 御飯	フルーツ	米、じゃがいも、板こんにゃく、米粒麦(切断麦)、砂糖、ハイハイ、カルケット	牛乳、豚肉(もぐも)、レタス、米粒麦(切断麦)、油揚げ	もも缶、レタス、米みそ(甘みそ)、ごま油	酒、しょうゆ、みりん、食塩、和風だしの素	お茶ゼリー お茶 五目御飯	エネルギー 651 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.0 g カルシウム 69 mg
～ クリームシチュー							
木 ウインナーソテー							
～ レタスのサラダ							
22 御飯	フルーツ	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、米粒麦(切断麦)、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、かいがまぼこ、米みそ(甘みそ)、ごま	グレープフルーツ、きゅうり、なす、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、生わかめ、しょウガ、バナナ	牛乳せんべい 牛乳 ゆべし	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.0 g カルシウム 87 mg	
～ さんまの焼き							
金 きゅうりの酢の物							
～ おかげ汁							
25 麻婆豆腐丼							
～ 野菜炒め							
月 中華スープ							
～ フルーツ							
26 御飯	フルーツ	米、ロールパン、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、グランニース、ごま油	牛乳、ほづけ(開き干し)、木綿豆腐、豚肉(もぐも)、かいがまぼこ、米みそ(甘みそ)、ごま	やし、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、ごまつな、もんづゆ・3倍濃縮、りんご	牛乳 ウエハース 牛乳 あげぱん(きな粉)	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 17.8 g カルシウム 319 mg	
～ ほづけの香り味噌焼き							
火 小松菜ともやしの和え物							
～ けんちん汁							
27 御飯	フルーツ	米、ロールパン、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、グランニース、ごま油	豚レバー、牛乳、木綿豆腐、豚肉(もぐも)、かいがまぼこ、米みそ(甘みそ)、ごま	しょウガ、みりん、酒、食塩、コンソメ	牛乳 ウエハース 牛乳 アップルコンポート	エネルギー 442 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 63 mg	
～ レバーのマリアソース							
水 ブロッコリーのおかか和え	</td						