

平成30年度

献立表

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01	原宿ドッグ (五目ご飯 金)鶏肉のマーマレード焼き ～フライドポテト	肉団子の甘酢あん レタスのサラダ 麩のすまし汁 プリン	フライドポテト、米、スティックパン、片栗粉、油、ごまドレッシング、砂糖、焼酎(車ふ)、ごま油、ハイハイン	鶏もも肉、豚ひき肉、カルピス、鶏むね肉(皮付き)、卵、ホイップクリーム、油揚げ	いちご、レタス、たけのこ(ゆで)、ミニトマト、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、しいたけ、	牛乳、ビスケット カルピス 桜もち ひなあられ・ビスケット	エネルギー 990 kcal たんぱく質 37.4 g 脂 質 32.1 g カルシウム 144 mg
02	御飯 (～とんちゃん焼き 土)いんげんの胡麻和え ～ふりの味噌汁	フルーツ	米、カントリーマアム、かつばえびせん、米粒麦(切断麦)、油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	いんげん(ゆで)、キヤベツ、バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ふりの(素干し)、にんにく、しょうが	牛乳、せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 360 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 13.8 g カルシウム 186 mg
04	御飯 (～さんまのかば焼き 月)小松菜ともやしの和え物 ～なめこの味噌汁	フルーツ	米、油、味しるべ、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、カルゲット	牛乳、さんま、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、こまつな、もやし、なめこ、ねぎ、しょうが	牛乳、せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 27.0 g カルシウム 233 mg
05	御飯 (～手巻きすし 火)チップスサラダ ～豆腐のすまし汁	フルーツ盛り合わせ	米、いちごショートケーキ、ショコラケーキ、マヨネーズ、ごまドレッシング、米粒麦(切断麦)	ウインナー、卵、ツナ、油漬缶、かにみそ、油揚げ、絹ごし豆腐	みかん、いちご、きゅうり、バナナ、プロッコリー、焼きのり、レタス、サニーレタス、コーン(冷凍)、こまつな、えのきたけ	牛乳、ウエハース お茶 ケーキバイキング ゼリー	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 28.5 g カルシウム 135 mg
06	御飯 (～がんもどき 水)おくらのお浸し ～昆布の佃煮	かぶの味噌汁 フルーツ	さつまいも、米、上新粉、油、米粒麦(切断麦)	木綿豆腐、生揚げ、米みそ(甘みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、オクラ、にんじん、かぶ、りんご、かぶ・薬、こんぶ佃煮、あおのり	りんごジュース、せんべい お茶 蒸し芋	エネルギー 400 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 8.7 g カルシウム 185 mg
07	御飯 (～パンプキンカレー 木)春雨の中華サラダ ～福神漬	フルーツ	米、はるさめ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖	卵、鶏むね肉(皮付き)、ハム	かぼちゃ、みかん、にんじん、たまねぎ、キヤベツ、きゅうり、福神漬、りんご	牛乳、フルーツ お茶 赤飯	エネルギー 558 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 7.4 g カルシウム 65 mg
08	御飯 (～醤油ラーメン 金)五色野菜煮 ～フルーツ		生中華めん、食パン、米	牛乳、鶏もも肉、焼き豚、なると	グレープフルーツ、だいごん、にんじん、いんげん、ごぼう、いちごジャム、万能ねぎ、バナナ、しめじ	牛乳、ビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 408 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 9.1 g カルシウム 183 mg
09	御飯 (～肉じゃが 土)きゅうりの土佐あえ ～ほうれん草の味噌汁	フルーツ	じゃが芋も、米、しらたき、リッツ、エーゼ、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)、かつお節	りんご、きゅうり、キヤベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)、うめ干し	牛乳、ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 325 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 8.8 g カルシウム 156 mg
11	御飯 (～五色納豆 月)すき昆布の煮物 ～野菜の味噌汁	フルーツ	米、米粒麦(切断麦)、焼酎(板ふ)、ポッブコーン	牛乳、納豆、鶏ひき肉、さつま揚げ、チーズ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、キヤベツ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、刻みこんぶ、万能ねぎ	牛乳、せんべい お茶 ポップコーン(キャラメル)	エネルギー 399 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 10.4 g カルシウム 300 mg
12	御飯 (～たらの中華風白菜あんかけ 火)もやしのお浸し ～たまねぎの味噌汁	フルーツ	米、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油、マンナウェファアー	たら、絹ごし豆腐、チーズ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	りんご、もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、生わかめ	牛乳、ウエハース お茶 チーズ クラッカー	エネルギー 352 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 7.9 g カルシウム 160 mg
13	御飯 (～豆腐のチャンプルー 水)きゅうりの昆布和え ～なすのみそ汁	フルーツ	米、ホームハイ、ばかうけ、米粒麦(切断麦)	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、油揚げ	みかん、きゅうり、もやし、たまねぎ、なす、キヤベツ、にんじん、塩こんぶ、バナナ	牛乳、せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 204 mg
14	御飯 (～ハヤシライス 木)サラサパサラダ ～フルーツ		米、小麦粉、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、米粒麦(切断麦)	牛乳、豚肉(もも)、ハム、米みそ(甘みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、りんご	牛乳、クリームパン お茶 味噌もち	エネルギー 669 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 21.7 g カルシウム 172 mg
15	御飯 (～酢豚 金)プロッコリーのおかゆ和え ～にら卵スープ	フルーツ	米、じゃが芋も、砂糖、ビスケット、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)	ヨーグルト(無糖)、豆乳、牛乳、豚肉(もも)、生クリーム、卵、バター、ゼラチン、かつお節	オレンジ、プロッコリー、にんじん、たまねぎ、にら、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しいたけ、レモン果汁、りんご	牛乳、ビスケット お茶 豆乳ケーキ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 16.1 g カルシウム 127 mg
16	御飯 (～蛙の西京焼き 土)れんこんのきんぴら ～白菜の味噌汁	フルーツ	米、ごさかな煎餅、コアラのマーチ、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、カルゲット	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ(甘みそ)、豚肉(肩)、いわし(煮干し)	バナナ、れんこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、いんげん(ゆで)	牛乳、せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 386 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 12.0 g カルシウム 172 mg
18	御飯 (～鶏肉の照焼 月)鶏肉の照焼 ～板麩の味噌汁	フルーツ	米、しらたき、ブランド、ベジタブル、砂糖、米粒麦(切断麦)、油、焼酎(板ふ)、ハイハイン	鶏もも肉、木綿豆腐、カルピス、卵、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース(水煮缶詰)、ねぎ、菊のり、しょうが	牛乳、せんべい カルピス ビスケット	エネルギー 513 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 13.8 g カルシウム 122 mg



の献立表

献立表

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	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ		
19	御飯 (～スパゲティミートソース 火)サラダ ～鶏ささ身のカレースティック	野菜スープ フルーツ	マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、米	ヨーグルト(無糖)、鶏ささ身、豚ひき肉	りんご、バナナ、キャベツ、もも缶、ダイス、ミニトマト、パイナップル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、カレー粉、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、ウエハース お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 350 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 10.6 g カルシウム 134 mg
20	御飯 (～レバーの胡麻ソースからめ 水)竹輪ときゅうりの中華和え ～きのこの味噌汁	フルーツ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、米粒麦(切断麦)	牛乳、豚レバー、卵、ちくわ、ベーコン、米みそ(甘みそ)、バター、すりごま、いわし(煮干し)、油揚げ	オレンジ、きゅうり、もやし、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、生わかめ、しょうが、バナナ	ケチャップ、しょうゆ、酢、ウスターソース、酒	牛乳、スティックパン 牛乳 ほうれん草入りカップケーキ	エネルギー 678 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 27.3 g カルシウム 281 mg
22	御飯 (～ほっけの香り味噌焼き 金)切り干し大根の煮物 ～五目みそ汁	フルーツ	食パン、米、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	ほっけ(開き干し)、ハム、チーズ、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、すりごま、凍り豆腐	グレープフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいごん、ごぼう、コーン缶、ねぎ、こまつな、りんご	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素	牛乳、せんべい お茶 ピザトースト	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 10.9 g カルシウム 211 mg
23	御飯 (～豚肉の香り揚げ 土)三色おひたし ～もやしのみそ汁	フルーツ	米、サラダせんべい、しっとりクッキー、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、米粒麦(切断麦)	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、卵、すりごま、凍り豆腐、かつお節	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、菊のり、あおのり	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素、食塩	牛乳、せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 423 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 150 mg
25	御飯 (～厚焼き卵 月)五目きんぴら ～しめじの味噌汁	フルーツ	米、しらたき、米粒麦(切断麦)、油、ハイハイン	ヨーグルト(加糖)、卵、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ	バナナ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん(ゆで)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、和風だしの素	牛乳、せんべい お茶 ヨーグルト せんべい	エネルギー 362 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 7.9 g カルシウム 159 mg
26	御飯 (～さんまの醤油焼き 火)ひじきと大豆の炒り煮 ～豚汁	フルーツ	焼きそばめん、米、じゃが芋も、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	さんま、豚ひき肉、ちくわ、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、だいず水煮缶詰、凍り豆腐、すりごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、ピーマン、いんげん(ゆで)、ひじき	ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩、和風だしの素	牛乳、ウエハース お茶 ソース焼きそば	エネルギー 649 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 24.0 g カルシウム 113 mg
27	麻婆豆腐丼 (～蒸しシュウマイ 水)中華スープ ～フルーツ		米、たべこどうぶつ、白せんべい、米粒麦(切断麦)、ごまドレッシング、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	オレンジ、レタス、しいたけ、もやし、にんじん、にら、きゅうり、えのきたけ、バナナ、キャベツ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳、ジャムサンド 牛乳 ビスケット	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.0 g カルシウム 245 mg
28	御飯 (～チキンカレー 木)トマト ～三色サラダ	福神漬 フルーツ	米、じゃが芋も、小麦粉、三温糖、レンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油	鶏むね肉、ごま	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、プロッコリー、トマト、コーン缶、福神漬、りんご	カレールウ、しょうゆ	牛乳、せんべい お茶 ゆべし	エネルギー 484 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 8.3 g カルシウム 61 mg
29	御飯 (～ほっけの蒲焼 金)野菜のゴマ和え ～のっぺい汁	フルーツ	米、さといも、板こんにゃく、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、ほっけ、鶏もも肉、さけ、すりごま、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、みかん、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、食塩、和風だしの素	牛乳、ビスケット 牛乳 チョコバナナ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.0 g カルシウム 247 mg
30	御飯 (～焼きぎょうざ 土)きゃべつのソテー ～わかめのみそ汁	フルーツ	米、クッキー、米粒麦(切断麦)	牛乳、米みそ(甘みそ)	キャベツ、バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、しいたけ、生わかめ	しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	牛乳、せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 292 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 8.0 g カルシウム 127 mg

“ひなあられ”の歴史

野外で神様を祭るときの、保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。

※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

1日(金)誕生会

23日(土)手作り弁当日