

平成29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 3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				
01 上	御飯 おかず汁 鶏のから揚げ ツナサラダ ミニトマト	米、クッキー、おにぎりせんべい、砂糖、片栗粉、板こんにやく、米粒麦(切断麦)、ごまドレッシング、油、ごま油、白	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、生クリーム、ツナ、油揚げ、米みそ(甘みそ)	オレンジ濃縮果汁、だいこん、キャベツ、ミニトマト、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、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 576 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 24.2 g カルシウム 186 mg		
03 月	御飯 肉豆腐 三色おひたし もやしのみそ汁	米、カンリーマアム、かつぱえびせん、米粒麦(切断麦)、甘辛せんべい、クッキー	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節	キャベツ、バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、こまつな、菊のり	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 18.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 257 mg		
04 火	御飯 親子うどん 五色野菜煮 フルーツ	ゆでうどん、片栗粉、米粒麦(切断麦)、米	ヨーグルト(無糖)、卵、鶏もも肉、鶏むね肉、かまぼこ	オレンジ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、いんげん、ごぼう、ねぎ、バナナ、しめじ	牛乳 ビスケット お茶 ヨーグルト ウエハース	エネルギー 263 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 3.9 g カルシウム 139 g		
05 水	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 蒸しかりぼちや 大根のみそ汁	米、味しらべ、米粒麦(切断麦)、マヨネーズ、砂糖、ごま入り南蛮せんべい、カーさんゲット	牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)	パイナップル、かぼちゃ、キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、バナナ	牛乳 ジャムパン 牛乳 せんべい	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13 g カルシウム 184 mg		
06 木	御飯 クリームシチュー 蒸し鶏のサラダ トマト	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏ささ身、鶏もも肉、無塩バター、卵、米みそ(甘みそ)、すりごま	赤ピーマン、りんご、だいこん、きゅうり、トマト、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ	まめびうウエハース 牛乳 クッキー・手作り	エネルギー 613 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.4 g カルシウム 207 mg		
07 金	御飯 さんまのかば焼き 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁	米、砂糖、ビスケット(切断麦)、片栗粉、油	さんま、ヨーグルト(無糖)、豆乳、牛乳、生クリーム、米みそ(甘みそ)、バター、油揚げ、ゼラチン	もも缶、キャベツ、まいりたけ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、レモン果汁、しょうが、オレンジ	牛乳 フルーツ お茶 豆乳ケーキ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 21.9 g カルシウム 152 mg		
08 土	御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 小松菜のおかあえ わかめの味噌汁	米、こごま煎餅、たべっこどうぶつ、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、牛肉(もも)、絹ごし豆腐、かに、かまぼこ、米みそ(甘みそ)、かつお節	こまつな、バナナ、もやし、はくさい、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ、生わかめ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 369 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 10.3 g カルシウム 208 mg		
10 月	御飯 春巻 マロニーの中華サラダ 板麩の味噌汁	春巻、米、はるさめ、ミニバーミロード、味しらべ、米粒麦(切断麦)、焼豆腐、油、砂糖、クッキー	牛乳、卵、米みそ(甘みそ)	バナナ、レタス、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、菊のり	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 507 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 13.9 g カルシウム 172 mg		
11 火	御飯 鮭の照り焼き すき昆布の煮物 けんちん汁	米、量たべよ、米粒麦(切断麦)	さけ、チーズ、豚肉(もも)、さつま揚げ、木綿豆腐	オレンジ、ごぼう、にんじん、だいこん、刻みこんぶ、ねぎ、しょうが	牛乳 スティックパン お茶 チーズ クラッカー	エネルギー 368 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 9.5 g カルシウム 195 mg		
12 水	御飯 えびフライ スバゲティミートソース ブロッコリー・ミニトマト	いちごショートケーキ、マカロニ・スバゲティ、パン粉、ワタンの皮、マヨネーズ、油、小麦粉、米粒麦(切断麦)	えび、豚ひき肉、ホイップクリーム、卵、鶏ひき肉	いちご、たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、まいりたけ、ピーマン	クロレラ せんべい お茶 ケーキ ゼリー	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 22.6 g カルシウム 73 mg		
13 木	御飯 りんごカレー 梅サラダ ゆで卵	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、米粒麦(切断麦)、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、豆乳、鶏むね肉、ベーコン	りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬、ピーマン、切り干しだいこん、うめ干し	牛乳 ウエハース 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 655 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.7 g カルシウム 260 mg		
14 金	御飯 納豆揚げ もやしのお浸し なめこの味噌汁	米、ホットケーキ粉、てんぷら粉、油、米粒麦(切断麦)、メープルシロップ	牛乳、納豆、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、卵、バター、かつお節	西洋なし缶、もやし、きゅうり、なめこ、にんじん、万能ねぎ、ねぎ、オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 ホットケーキ・ココア	エネルギー 606 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.2 g カルシウム 254 mg		
15 土	御飯 豚肉と厚揚げの味噌いため 竹輪ときゅうりの中華和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、パイの実、おっとと、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油、ハイハイン、カルゲット	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、卵、米みそ(甘みそ)、ちくわ、油揚げ	きゅうり、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 447 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 210 mg		
17 月	御飯 ほっけの蒲焼 ほうれん草とやしのごま和え えのきの味噌汁	米、ブラウンシュガー、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、ほっけ、米みそ(甘みそ)、さけ、凍り豆腐、すりごま	バナナ、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、にんじん、キャベツ	牛乳 せんべい 牛乳 コンブレーク	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.2 g カルシウム 199 mg		
18 火	御飯 野菜たっぷり塩ラーメン 筑前煮 フルーツ	生中華めん、板こんにやく、砂糖、米粒麦(切断麦)、米	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、鶏もも肉、なると	オレンジ、はくさい、バナナ、みかん缶、れんこん、パイナップル、にんじん、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、ごぼう、	牛乳 ウエハース お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 312 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 4.8 g カルシウム 141 mg		



4月

の献立表

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

献立表

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	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
19 水	御飯 鶏肉のマーマレード焼き きやべつのソテー たまねぎの味噌汁	米、たべっこどうぶつ、ベジタべ、米粒麦(切断麦)	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)	りんご、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)、バナナ	クロレラ せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 449 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.8 g カルシウム 197 mg		
20 木	御飯 チキンカレー マカロニサラダ トマト	米、じゃがいも、マカロニ・スバゲティ、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、ハム	もも缶、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)、バナナ	牛乳 ジャムパン お茶 おいなり	エネルギー 769 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 23.4 g カルシウム 152 mg		
21 金	御飯 秋刀魚のみそ焼き 五月きんぴら 鶏汁	さつまいも、米、しらたき、砂糖、油、米粒麦(切断麦)	さんま、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐、ごま	オレンジ、ごぼう、はくさい、にんじん、まいりたけ、しめじ、ねぎ、しいたけ	牛乳 せんべい お茶 大学芋	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 15.8 g カルシウム 95 g		
22 土	御飯 豚肉の香り揚げ 白菜のお浸し 親子煮	ビスケット、ごま入り南部せんべい、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、米粒麦(切断麦)、米	牛乳、豚肉(もも)、卵、すりごま、かつお節、鶏ひき肉	はくさい、きゅうり、にんじん、あおのり、まいりたけ、バナナ、たまねぎ	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 302 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 180 mg		
24 月	御飯 厚焼き卵 ひじきの五目煮 白菜の味噌汁	米、しらたき、しつとりクッキー、サッポロポテトバーベQあじ、米粒麦(切断麦)、油、砂糖、ハイハイン	牛乳、卵、生揚げ、米みそ(甘みそ)、油揚げ	バナナ、れんこん、はくさい、ひじき	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.8 g カルシウム 218 mg		
25 火	御飯 酢豚 ブロッコリーのおかあ和え 中華スープ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)	牛乳、豚肉(もも)、ホイップクリーム、卵、バター、卵(黄)、かつお節	オレンジ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、もやし、ピーマン、えのきたけ、しいたけ	りんごジュース ウエハース 牛乳 かぼちゃのスコーン	エネルギー 610 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 20.7 g カルシウム 216 mg		
26 水	御飯 鮭の香りみそ焼き 炒り豆腐 野菜の味噌汁	米、しらたき、オレオ、サラダせんべい、米粒麦(切断麦)、砂糖、油、ごま油、カーさんゲット	牛乳、木綿豆腐、さけ、卵、米みそ(甘みそ)、鶏ひき肉、油揚げ、すりごま	りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース(水煮缶詰)	牛乳 スティックパン 牛乳 せんべい	エネルギー 521 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 244 mg		
27 木	御飯 春野菜カレー レタスのサラダ 福神漬	米、じゃがいも、上新粉、米粒麦(切断麦)、ごまドレッシング、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、しらす干し、かつお節	パイナップル、レタス、トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぶ、きゅうり、グリーンアスパラガス、たけのこ(ゆで)、梅	牛乳 ビスケット お茶 お好み揚げボール	エネルギー 491 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 13.9 g カルシウム 110 mg		
28 金	御飯 肉野菜炒め きゅうりの昆布和え 豆腐の味噌汁	ロールパン、米、米粒麦(切断麦)、三温糖、小麦粉、コンスターチ、油、焼豆腐(板ふ)	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、卵(黄)、バター	りんご、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、なす、ピーマン、ねぎ、塩こんぶ	牛乳 せんべい 牛乳 カスタードクリームパン	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 16.1 g カルシウム 237 mg		



新しい年度が始まります



ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから園で出会う友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。体調を崩すこともあると思います。でも、なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に園に来てください。園は保護者の方と協力していきたいと考えています。



※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。

12日(水) 誕生会
22日(土) 手作り弁当日