

平成28年度

献 立 表

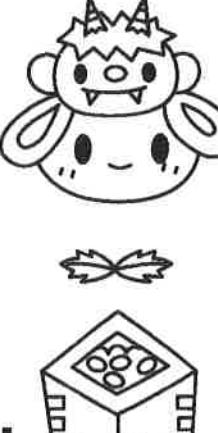
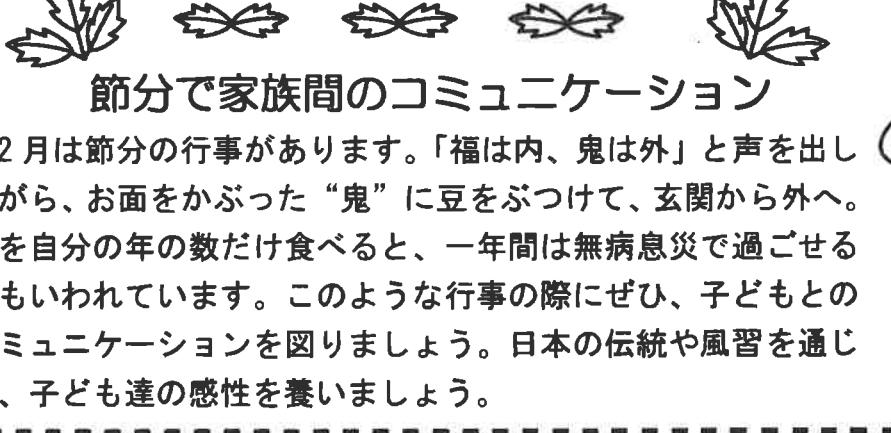
幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

日/ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			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	御飯 フルーツ	米、ガントリー イア ~豚肉と厚揚げの味噌いため 水 沢庵ときゅうりの和え物 ~ たまねぎの味噌汁	牛乳、豚肉(もも) ~、ごま入り南部せんべい 断愛)、砂糖、ごま油 クッキー	パン、キャベツ きゅうり、たまねぎ だいこん(醤油 醤)、にんじん、生 わかめ、りんご かつお節	牛乳 ウエハース 牛乳 せんべい カルシウム 250 mg	エネルギー 441 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 250 mg
02	御飯 フルーツ	米、じゃがいも、ホ ットケーキ粉、厚揚 げ、米粒麦(切断麦),油、片栗粉、砂 糖、ごま油	牛乳、薄きさ身、圓 もも肉、おから、卵 ゆうり、トマト、にん じん、たまねぎ、ブ ロッコリー、キャベツ 、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 、赤ピーマン	牛乳 ビスケット 牛乳 おから蒸しパン	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 257 mg
03	御飯 フルーツ	米、米粒麦(切断麦),砂糖	さけ、卵、木綿豆腐 、かわら餅(もよこ)、米 みそ(甘みそ)、油 揚げ、でんぶん、さけ フレーク	西洋なし缶、きゅ うり、まいたけ、にん じん、切り干し大 こん、ねぎ、焼きの り、かんぴょう(乾)、ふのり(煮干)、し ょ	お茶 ゼリー お茶 海苔巻き	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 6.7 g カルシウム 108 g
04	御飯 フルーツ	米、かつばえびせ ん、油、米粒麦(切 断麦),ビスケット	牛乳、豚肉(ロース) 、かわら餅(もよこ)、米 みそ(甘みそ)、か つお節	グレープフルーツ、キ ャベツ、ごまつな めやし、たまねぎ、 赤ピーマン、黄ピ ーマン、しめじ、ビ ーマン、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 15.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 188 mg
05	御飯 フルーツ	米、ミニバームロー ル、ばかりけ、米粒 麦(切断麦),白せ んべい、クリッキー	牛乳、豚肉(もも) 、生揚げ、米みそ(甘 みそ)、かつお節	バナナ、キャベツ、 にんじん、こまつな めやし、ねぎ、菊の り	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 258 mg
06	御飯 フルーツ	生中華めん、墨た べよ、米粒麦(切 断麦)、米	牛乳、豚肉(もも) 、生揚げ、米みそ(甘 みそ)、かつお節	みかん、だいこん、 にんじん、いんげん 、しめじ、ごぼう、万 能ねぎ、バナナ	牛乳 フルーツ お茶 チーズ クラッカー	エネルギー 297 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 8.2 g カルシウム 141 mg
07	御飯 フルーツ	米、ごま入り南部せ んべい、しらたき、 ホームペイ、ごさか な青餅、米粒麦(切 断麦),片栗粉、油 砂糖、たべっこ	牛乳、さんま、薄ひ ね肉	りんご、きゅうり、キ ャベツ、もやし、ご ぼう、またけ、ね ぎ、塩こんぶ、しょ うが	クロレラ ウエハース 牛乳 せんべい	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.5 g カルシウム 208 mg
08	御飯 フルーツ	パン、米、ごま 油(皮付)、パンプ キンカレー フルーツ グリーンサラダ	牛乳、卵、薄ひね 肉(皮付)	もも缶、かぼちゃ、 ブロッコリー、にん じん、たまねぎ、き ゅうり、福神漬、い ちごジャム、りんご	牛乳 ピスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 833 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 29.9 g カルシウム 245 mg
09	御飯 福神漬	パン、米、ごま 油(皮付)、レッシ ング、米粒麦(切 断麦),マヨネ ーズ、片栗粉	牛乳、卵、薄ひね 肉(皮付)	牛乳 せんべい 牛乳 セサミドーナツ	牛乳 ピスケット 牛乳 セサミドーナツ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 26.6 g カルシウム 290 mg
10	御飯 フルーツ	米、油、砂糖、米粒 麦(切断麦)	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、ごま、す りごま	グレープフルーツ、 ほうれんそう、にん じん、えのきたけ、 にら、しゃいたけ、 もやし、りんご	牛乳 せんべい 牛乳 セサミドーナツ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 26.6 g カルシウム 290 mg
11	御飯 フルーツ	メンチカツ 月 サラスバサラダ ~ 厚揚げの味噌汁	牛乳、生揚げ、米 みそ(甘みそ)、ハ ム	バナナ、きゅうり、た まねぎ、ごまつな めやし	牛乳 せんべい 牛乳 コンフレーク	エネルギー 544 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 199 mg
12	御飯 フルーツ	ほっけの蒲焼 火 白菜のお浸し ~ 鶏の味噌汁	牛乳、油、片栗粉、 米粒麦(切断麦), 砂糖	バナナ、みかん、は ぐさ、きゅうり、に んじん、ねぎ	牛乳 スティックパン 牛乳 チョコバナナ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.6 g カルシウム 236 mg
13	御飯 ミニトマト ~ハンバーグ 水 ナポリタン	マロニ・スパゲテ ィー、フレンチドレ ッシング(分離型)、 コラマーテ、コ ンフレーク、パン粉 、砂糖、米粒麦(切 断麦)	アイスクリーム、牛 乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、ホイップクリ ーム、ペークン、卵 、バター	たまねぎ、いちご キャベツ、バナナ、 ミニトマト、にんじ ん、きゅうり、パン粉 、ビーマン、バセリ	クロレラピスケット お茶 フルーツ盛り合わせ フルーツパフェ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 22.6 g カルシウム 216 mg
14	御飯 フルーツ	ミートボールカレー ~マロニーの中華サラダ トマト	牛乳、油、片栗粉、 米粒麦(切断麦), 砂糖	牛乳 スティックパン 牛乳 チョコバナナ	牛乳 ウエハース 牛乳 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 55 mg
15	御飯 フルーツ	チジンジャオロース ~プロコリーのおかか和え 野菜の味噌汁	牛乳、牛肉(もも)、 米粒麦(切断麦),油 、片栗粉	グレープフルーツ、 ブロッコリー、にん じん、たけのこ(け で)、ビーマン、キ ャベツ、赤ピーマン、 黄ピーマン、バ ナナ	牛乳 フルーツ 牛乳 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 227 mg
16	御飯 フルーツ	ミートボールカレー ~マロニーの中華サラダ トマト	牛乳、油、片栗粉、 米粒麦(切断麦),油 、片栗粉	パン、えのきた け、刻みごま、こ ぼう、にんじん、バ ナナ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 431 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.6 g カルシウム 207 mg
17	御飯 フルーツ	さんまのごま焼 土 すき昆布の煮物 ~えのきの味噌汁	牛乳、油、片栗粉、 米粒麦(切断麦), 白せんべい、かー	パン、えのきた け、刻みごま、こ ぼう、にんじん、バ ナナ	牛乳 せんべい 牛乳 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.5 g カルシウム 295 mg
18	御飯 フルーツ	さんまのごま焼 土 すき昆布の煮物 ~えのきの味噌汁	牛乳、さんま、さつ まい、白せんべい、 かーさんケト	パン、えのきた け、刻みごま、こ ぼう、にんじん、バ ナナ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 431 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.6 g カルシウム 207 mg



の 献 立 表

日/ 曜	献立名	材料名(昼食・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			
20	御飯 フルーツ	米、しらたき、ピス コ、甘辛せんべい、 米粒麦(切断麦)、砂 糖、ごま油	牛乳、ほりがけ開き 干し、鶏もも肉(皮 付き)、米みそ(甘 みそ)、油揚げ、穀 豆腐、すりごま	パン、はくさい、ご まん、れんこん、ごま じき、しめじ、ねぎ、 にんじん、ひじき	牛乳 せんべい 牛乳 ピスケット	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.5 g カルシウム 295 mg	
21	御飯 フルーツ	肉、うづら粉、片栗 粉、砂糖、油、米粒 麦(切断麦),米	ゆでうづら、片栗粉 、砂糖、油、米粒麦 (切断麦)、米	ヨーグルト(加糖)、 鶏ひき肉、鶏もも肉 、米みそ(甘みそ)	みかん、だいこん、 にんじん、しらたけ 、たまねぎ、いんげ ん(ゆで)、ねぎ、生 わかめ、しょうが	オレンジジュース ウエハース お茶 ヨーグルト エハース	エネルギー 298 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 4.9 g カルシウム 132 mg
22	御飯 フルーツ	肉うどん、片栗粉 、砂糖、油、米粒 麦(切断麦),米	牛乳、鶏ごし豆腐、 豆乳、米粒麦(切 断麦)、白せんべい	りんご、もやし、な めこ、きゅうり、万能 ねぎ、ねぎ	牛乳 ジャムパン 牛乳 せんべい	エネルギー 491 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.6 g カルシウム 199 g	
23	御飯 フルーツ	チキンカレー 木 ソナサラダ 福神漬	フライドポテト、米 じやがいも、油、ご きドレッシング、米 粒麦(切断麦)、片 栗粉	鶏ひね肉、ツナ油 、唐辛子	牛乳 ピスケット お茶 フライドポテト	エネルギー 549 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 18.6 g カルシウム 54 mg	
24	御飯 フルーツ	金 キャベツの朝暮マヨネーズあえ ~切り干し大根のみそ汁	牛乳、ホットケーキ粉 、油、マヨネーズ、 米粒麦(切断麦),小麦 粉	牛乳、さけ、ちくわ 、米みそ(甘みそ)、 油揚げ、鶏ひき 肉、いわし(煮干)	グレープフルーツ、キ ャベツ、たまねぎ、 万能ねぎ、バナナ 、バター	牛乳 スティックパン 牛乳 チヨコスコーン	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.5 g カルシウム 256 mg
25	御飯 フルーツ	ナゲット 土 三色サラダ ~白菜の味噌汁	アルフォート、おみ じやがいも、油、片栗 粉、米粒麦(切断麦), 米、フレンチトレイ シング(分離型)、ビ スケット、ごま入り南 部せんべい、ク	牛乳、卵、木綿豆 腐、米みそ(甘みそ) 、生揚げ、鶏ひき 肉、いわし(煮干)	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 232 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 177 mg	
26	御飯 フルーツ	月 きんぴらごぼう ~かぶの味噌汁	牛乳、ふんわりチコ ロ、油、米粒麦(切 断麦)、砂糖、米 粒麦(切断麦)	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、生揚げ、米 みそ(甘みそ)	バナナ、ごぼう、か ぶ、りんご、にんじ ん、かぶ、葉、グリン ピース(冷凍)、たま ねぎ、しょうが	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 197 mg
27	御飯 フルーツ	~かぶの味噌汁	牛乳、ヨーグルト(無 糖)、油、卵、米みそ(甘 みそ)、油揚げ	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、生揚げ、米 みそ(甘みそ)	牛乳 せんべい 牛乳 牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 290 mg	



※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。

15日(水)誕生会
25日(土)手作り弁当日

