



の 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 値
		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		
02	御飯 フルーツ	米、カントリー・アム、味しらべ、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、卵、ちくわ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ	酢、しょうゆ	りんごジュースせんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 264 mg
	豚肉と厚揚げの味噌いため						
	竹輪ときゅうりの中華和え						
03	五目御飯 サラダ	米、スティックパン、片栗粉、パン粉、ごまトレッシング、油、焼ふる草(さや)、砂糖、ハイハイン	鶏もも肉、カルビス、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、卵、ホインクリーム、ごま	レタス、ミニトマト、ねぎ、ごぼう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、しょうが、干し	しょうゆ、みりん、酒、食塩、和風だしの素	牛乳 ウエハース カルビス 桜もち ひなあられ・ビスケット	エネルギー 877 kcal たんぱく質 38.0 g 脂 質 22.4 g カルシウム 185 mg
	原宿ドッグ 鮭のすまし汁						
	鶏肉の唐揚げ プリン						
04	御飯 フルーツ	米、ばかうけ、エリーゼ、上新粉、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、木綿豆腐、鶏むし肉、米みそ(甘みそ)、鶏むね肉(皮付き)、しらす干し、かつお節	みかん、だいこん、ごぼう、にんじん、かぼちゃ、いんげん、ねぎ、あおのり、バナナ、しめじ	めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素、食塩、酒、みりん、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 246 mg
	がんもどき						
	五色野菜煮 田舎汁						
05	御飯 フルーツ	米、さつまいも、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油	豚肉(もも)	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、福神漬、りんご	カレールウ、ノンオイル和風ドレッシング、食塩	牛乳 ビスケット お茶 赤飯	エネルギー 522 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 6.9 g カルシウム 63 mg
	さつまいもカレー						
	大根サラダ 福神漬						
06	御飯	フライドポテト、生中華めん、油、米	焼き豚、なると	りんご、レタス、きゅうり、万能ねぎ、キャベツ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 せんべい お茶 フライドポテト	エネルギー 463 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 34 mg
	醤油ラーメン						
	蒸しシュウマイ フルーツ						
07	御飯 フルーツ	米、さつまいも、ビスケット、白せんべい、砂糖、油	牛乳、牛肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、かつお節	りんご、チングンサイ、たまねぎ、オクラ、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、しめじ、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮、酒、しょうゆ、和風だしの素、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 383 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 10.5 g カルシウム 179 mg
	牛肉のみそ炒め						
	おくらのお浸し さつまいもの味噌汁						
09	御飯 フルーツ	米、パイの実、こざかな煎餅、米粒麦(切断麦)、ハイハイン、かーさんケット	牛乳、さんま、納豆、豆腐、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま、かつお節	バナナ、こまつな、もやし、なめこ、ねぎ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん	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 24.9 g 脂 質 25.8 g カルシウム 270 mg
	さんまの醤油焼き						
	小松菜ともやしの和え物 なめこの味噌汁						
10	御飯 フルーツ盛り合わせ	米、いちごショートケーキ、ショカラーケーキ、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、かにかまぼこ、油揚げ	バナナ、きゅうり、みかん、レタス、いちご、サニーレタス、ブロッコリー、焼きのり、コーン(冷凍)、こまつな、えのき	和風だしの素、食塩、しょうゆ	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 708 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 32.8 g カルシウム 138 mg
	手巻き寿司						
	チップスサラダ すまし汁						
11	御飯 フルーツ	米、てんぷら粉、あんドーナツ、油、サッポロポテトバーベキュー、米粒麦(切断麦)、焼ふ(板ふ)	牛乳、納豆、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、オレンジ、かぶ、にんじん、かぶ、葉、万能ねぎ、菊のり、バナナ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 250 mg
	納豆揚げ 三色おひたし						
	かぶの味噌汁						
12	御飯 フルーツ	じゃがいも、米、片栗粉、はるさめ、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	鶏むね肉、卵、チーズ、ハム、バター	パン粉、にんじん、たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、福神漬	カレールウ、めんつゆ・3倍濃縮、酢、しょうゆ	りんごジュースビスケット お茶 芋もち	エネルギー 602 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 16.0 g カルシウム 96 mg
	りんごカレー 春雨の中華サラダ						
	福神漬						
13	えびと野菜のかき揚げ丼 いんげんの胡麻和え 五目汁 フルーツ	米、ロールパン、小麦粉、さといも、油、砂糖、マーガリン、米粒麦(切断麦)	牛乳、しばえび、鶏もも肉、卵、すりごま、油揚げ	りんご、いんげん(ゆで)、たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、ごぼう、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、食塩、和風だしの素	牛乳 せんべい 牛乳 メロンパン風	エネルギー 667 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.5 g カルシウム 230 mg
	いんげんの胡麻和え						
	五目汁 フルーツ						
14	御飯 フルーツ	米、しつとりクッキー、サラダせんべい、油、かーさんケット	牛乳、豚肉(ロース)、卵、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	きゅうり、バナナ、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、うめ干し、生わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.8 g カルシウム 155 mg
	とんちゃん焼き						
	きゅうりの土佐あえ わかめの味噌汁						
16	御飯 フルーツ	焼きそばめん、油、ブランチュール、おつとつ、片栗粉、米、クッキー	牛乳、ウインナー、卵、豚肉(ばら)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、あおのり、パセリ	ウスターーソース、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 579 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 28.6 g カルシウム 197 mg
	ソース焼きそば ウィンナー						
	たまごスープ						
17	御飯 フルーツ	米、小麦粉、しらたき、砂糖、米粒麦(切断麦)、ごま油	ヨーグルト(無糖)、ほつげ(開き干し)、鶏むね肉、かめめちくわ、米みそ(甘みそ)、すりごま	りんご、バナナ、もも、ダイス、にんじん、パン粉、ちビット、キャベツ、切り干しにんじん、またが、ごぼう、ねぎ、こ	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素、食塩	牛乳 クラッカー お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 8.0 g カルシウム 243 mg
	ほっけの香り味噌焼き 切り干し大根の煮物						
	すいとん						
18	御飯 フルーツ	じゃがいも、米、こざかな煎餅、マヨネーズ、パイの実、油、小麦粉、米粒麦(切断麦)、ハイハイン	牛乳、鶏ささ身、納豆、ごし豆腐、ハム、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、コーン粉、ねぎ、ふのり(素干)、バナナ	カレー粉、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 フルーツ 牛乳 ビスケット	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.5 g カルシウム 199 mg
	鶏ささ身のカレースティック						
	ポテトサラダ ふのりの味噌汁						

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	調味料		
19	御飯 ～ハヤシライス 木カリフラーとブロッコリーのサラダ ～フルーツ	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、豚肉(肩)、ごま、バター	たまねぎ、みかん、ブロッコリー、カリフラワー、マッシュルーム、コーン(冷凍)、にんじん、バナナ	ハヤシソース キャラップ、ウスター	牛乳せんべい	エネルギー 798 kcal
						牛乳	たんぱく質 20.2 g
						セサミドーナツ	脂 質 20.5 g
							カルシウム 219 mg
21	御飯 豚肉の香り揚げ 土ほうれん草のお浸し ～板麩の味噌汁	フルーツ 米、ピスケット、おにぎりせんべい、油、片栗粉、小麦粉、焼ふ(板ふ)、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)、すりごま、かつお節	ほうれんそう、バナナ、もやし、にんじん、菊のり、あおのり	しょうゆ、めんつゆ ・3倍濃縮、食塩	牛乳せんべい	エネルギー 467 kcal
						牛乳	たんぱく質 19.5 g
						ピスケット	脂 質 15.5 g
							カルシウム 195 mg
23	御飯 鶏肉のバーベキューソース 月きんぴらごぼう ～なすの味噌汁	フルーツ 米、しらたき、クリッキー、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、油揚げ	バナナ、ごぼう、なす、たまねぎ、りんご、にんじん、いんげん(ゆで)、しょうが、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、酢、和風だしの素	牛乳せんべい	エネルギー 528 kcal
						牛乳	たんぱく質 22.7 g
						ピスケット	脂 質 17.7 g
							カルシウム 184 mg
24	ジャムサンド ～マカロニグラタン 火レタスのサラダ ～野菜スープ	フルーツ 食パン、マカロニ・スパゲティー、小麦粉、ごまドレッシング、パン粉、油、マヨネーズ	牛乳、チーズ、鶏もも肉、バター、ベーコン、粉チーズ	パン生地、たまねぎ、レタス、からしめじ、コーン生地、かぶ・葉、マッシュルーム生地、にんじん、いんご・ジャム	しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩	牛乳 ウエハース	エネルギー 472 kcal
						お茶	たんぱく質 16.7 g
						チーズ	脂 質 17.5 g
							カルシウム 245 mg
25	御飯 ～たらの甘酢あんかけ 水もやしの和え物 ～切干大根のみぞ汁	フルーツ 米、ミニバームロール、味しらべ、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、ハイハイ	牛乳、たら、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ	もやし、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきだけ、切り干したいこん、しょうが、にんにく、バナナ	ケチャップ、酢、めんつゆ・3倍濃縮、酒、しょうゆ、コンソメ、和風だしの素	牛乳せんべい	エネルギー 466 kcal
						牛乳	たんぱく質 18.2 g
						ピスケット	脂 質 15.5 g
							カルシウム 194 mg
26	御飯 ～ビーンズカレー 木ゆで卵 ～せん野菜	福神漬 フルーツ 米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)	卵、だいす水煮缶詰、豚ひき肉、ごま	バナナ、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、福神漬	カレールウ、しょうゆ	牛乳ピスケット	エネルギー 537 kcal
						お茶	たんぱく質 16.9 g
						ゆべし	脂 質 14.1 g
							カルシウム 97 mg
27	御飯 ～酢豚 金蒸し鶏のサラダ ～フルーツ	中華スープ 米、じゃがいも、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豚肉(もも)、無塩バター、米みそ(甘みそ)、すりごま	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、もやし、赤ピーマン、ピーマン、えのきだけ、し	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳せんべい	エネルギー 584 kcal
						牛乳	たんぱく質 17.6 g
						チョコチップクッキー	脂 質 21.0 g
							カルシウム 197 mg
28	御飯 ～焼きぎょうざ 土きやべつのソテー ～里芋の味噌汁	フルーツ 米、さといも、白せんべい、エリーゼ、油、かーさんケット	牛乳、米みそ(甘みそ)	りんご、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごまつな、しゃいたけ	しょうゆ、和風だしの素	牛乳ピスケット	エネルギー 363 kcal
						牛乳	たんぱく質 10.4 g
						せんべい	脂 質 9.8 g
							カルシウム 144 mg
30	御飯 ～鮭の照り焼き 月すき昆布の煮物 ～豚汁	フルーツ 米、じゃがいも、ごま入り南部せんべい、クリッキー、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、さけ、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、凍り豆腐	バナナ、ごぼう、にんじん、キャベツ、ねぎ、刻みこんぶ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素	牛乳せんべい	エネルギー 460 kcal
						牛乳	たんぱく質 22.2 g
						ピスケット	脂 質 11.0 g
							カルシウム 245 mg
31	御飯 ～豚肉の柳川風煮物 火ほうれん草の磯あえ ～豆腐の味噌汁	フルーツ 米、カステラ、米粒麦(切断麦)、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)、卵、納豆・豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ	りんご、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、生わかめ、焼きのり	しょうゆ、めんつゆ ・3倍濃縮、みりん、和風だしの素	牛乳 ウエハース	エネルギー 408 kcal
						お茶	たんぱく質 16.2 g
						ヨーグルト	脂 質 9.4 g
						クラッカー	カルシウム 148 mg

★あいさつの大切さ

子どもの食事量の目安

『感謝の気持ちを育てる』

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。

家族がそろってあいさつをし、感謝の気持ちと食べ物を大切にする気持ちを育みましょう。”

第1章 项目管理概述

次回の新規登録の際に、自動的に会員登録が行われます。

※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。



3日（金）誕生会

28日(土) 手作り弁当