



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		
01 御飯 (豆腐のチャンプルー) 月 おくらのお浸し ～ 板麩の味噌汁	フルーツ	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	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 16.4 g 脂 質 11.5 g カルシウム 249 mg
02 御飯 (さんまのかば焼き) 火 野菜のゴマ和え ～ しめじの味噌汁	フルーツ	牛乳、さんま、卵、おから、米みそ(甘みそ)、バター、すりごま、いわし(煮干し)、油揚げ	牛乳 ウエハース 牛乳 おからパウンドケーキ	エネルギー 617 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 29.2 g カルシウム 238 mg
03 御飯 (五色納豆) 水 すき昆布の煮物 ～ かぼちゃ汁	フルーツ	米、甘辛せんべい、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳 スティックパン お茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 390 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 6.1 g カルシウム 236 mg
04 御飯 (チキンカレー) 木 マロニーの中華サラダ ～ 福神漬	フルーツ	米、じゃがいも、ポトフケーキ粉、はるさめ、メーブルシロップ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖、油	牛乳 せんべい 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.0 g カルシウム 220 mg
05 御飯 (七タそうめん) 金 えびフライ ～ ハンバーグ	サラダ フルーツ	干しとうめん、パン粉、砂糖、油、小麦粉、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、米	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、ハム	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.5 g カルシウム 81 mg
06 御飯 (豚肉のすき焼き風煮物) 土 きゅうりの昆布和え ～ 野菜の味噌汁	フルーツ	米、しらたき、カントリーマアム、かつぱえびせん、砂糖	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 365 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 12.3 g カルシウム 233 mg
08 御飯 (回鍋肉) 月 もやしの和え物 ～ にら卵スープ	フルーツ	米、味しらべ、砂糖、米粒麦(切断麦)、油、片栗粉、ハイハイン、カルネット	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(甘みそ)、かつお節	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 181 mg
09 御飯 (がんもどき) 火 ブロッコリーのおかか和え ～ ごま昆布	大根のみそ汁 フルーツ	米、上新粉、油、米粒麦(切断麦)、ハイハイン	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、ハム	エネルギー 336 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 176 mg
10 御飯 (蛙のムニエル) 水 ツナサラダ ～ なめこの味噌汁	フルーツ	米、ばかうけ、エリゼ、ごまドレッシング、米粒麦(切断麦)、油、小麦粉、カーサンケット	牛乳 ウエハース まめびよ ビスケット	エネルギー 351 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 10.5 g カルシウム 220 mg
11 御飯 (ハヤシライス) 木 温野菜サラダ ～ フルーツ	フルーツ	じゃがいも、米、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉、米粒麦(切断麦)	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、ハム	エネルギー 676 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 20.5 g カルシウム 75 mg
12 御飯 (肉じゃが) 金 小松菜ともやしの和え物 ～ えのきの味噌汁	フルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖、油	牛乳、豆腐、豚肉(もも)、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、凍り豆腐、かつお節	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 8.6 g カルシウム 278 mg
13 御飯 (鶏の唐揚げ) 土 三色おひたし ～ 卵の味噌汁	フルーツ	油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、米、ハイハイン、しっとりクッキー、カルネット、おにぎりせんべい	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 16 kcal たんぱく質 1.0 g 脂 質 0.1 g カルシウム 18 mg
16 御飯 (厚焼き卵) 火 五目きんぴら ～ 金時豆	わかめの味噌汁 フルーツ	米、しらたき、米粒麦(切断麦)、油、砂糖	牛乳 せんべい 牛乳 コンブ레이크	エネルギー 409 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 12.2 g カルシウム 223 mg
17 御飯 (ブルコギ) 水 蒸しかぼちゃ ～ キャベツの味噌汁	フルーツ	米、ビスケット、米粒麦(切断麦)、砂糖、マヨネーズ、ハイハイン	牛乳、牛肉(もも)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.7 g カルシウム 213 mg
18 御飯 (りんごカレー) 木 ひじきサラダ ～ 福神漬	フルーツ	米、じゃがいも、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、片栗粉	牛乳、牛肉(もも)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 107 mg

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 (ほっけの香り味噌焼き) 金 たけのこのおかか煮 ～ けんちん汁	フルーツ	米、ホットケーキ粉、さといも、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かつお節、すりごま	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 268 mg
20 御飯 (メンチかつ) 土 せん野菜 ～ もやしのみそ汁	フルーツ	米、パン粉、ばかうけ、ハーベスト、油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、ビスケット、やさいどくだもの、ハイハイ	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 17.9 g カルシウム 143 mg
22 御飯 (鶏肉の照焼) 月 ひじきとはんぺんの煮物 ～ なすのみそ汁	フルーツ	米、たべっこどうぶつ、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、鶏肉(もも)、はんぺん、米みそ(甘みそ)、油揚げ	エネルギー 417 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 7.4 g カルシウム 83 mg
23 御飯 (ビビン麺) 火 キャベツのツナマヨネーズ和え ～ 中華スープ	フルーツ	生中華めん、マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉、油、米	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、卵、ツナ、油揚げ	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 19.2 g カルシウム 149 mg
24 御飯 (たらの野菜あんかけ) 水 いんげん胡麻あえ ～ ふのりの味噌汁	フルーツ	米、パイの実、こごかな煎餅、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	エネルギー 390 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.6 g カルシウム 223 mg
25 御飯 (ポークカレー) 木 パンサンデー ～ 福神漬	フルーツ	米、じゃがいも、はるさめ、米粒麦(切断麦)、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、ハム、ごま	エネルギー 602 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 11.2 g カルシウム 53 mg
26 ジャムサンド (マカロニグラタン) 金 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、小麦粉、砂糖、油、ごまドレッシング、パン粉	牛乳、鶏もも肉、バター、粉チーズ、ごま	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21.0 g カルシウム 313 mg
27 御飯 (蛙の西京焼き) 土 根菜と里芋の煮物 ～ 厚揚げの味噌汁	フルーツ	米、さといも、オレオ、ベジタペー、砂糖、カルネット	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	エネルギー 408 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 9.8 g カルシウム 200 mg
29 麻婆豆腐丼 (竹輪ときゅうりの中華和え) 月 わかめスープ ～ フルーツ	フルーツ	米、ビスケット、白せんべい、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ちくわ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 250 mg
30 御飯 (さんまのみそ焼き) 火 切り干し大根の煮物 ～ せんべい汁	フルーツ	米、ごま入り南部せんべい、砂糖、しらたき、米粒麦(切断麦)、黒砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、さつま揚げ、米みそ(甘みそ)、きな粉、すりごま	エネルギー 605 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 26.7 g カルシウム 169 mg
31 御飯 (レバーの胡麻ソースからめ) 水 きゅうりの酢の物 ～ かぶのみそ汁	フルーツ	米、食パン、砂糖、片栗粉、米粒麦(切断麦)、油	牛乳、豚レバー、卵、ツナ油揚げ、チーズ、米みそ(甘みそ)、すりごま、油揚げ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 19.1 g カルシウム 304 mg

天然素材のジュース

この季節、子どもが好むジュースですが、糖分の過剰な摂取が気になるところです。100%果汁のものも、意外に糖分を多く含んでいる場合があります。少し薄めるなどの工夫をしましょう。

5日(金)誕生会
13日(土)手作り弁当日
親子バス遠足

※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。