



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	フルーツ	米、しらたき、カントリーマアム、かっぱえびせん、砂糖、油、ハイハイ	牛乳、木綿豆腐、さくらんぼ、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ	みかん、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリンピース(水煮缶詰)、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒	牛乳せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 434 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 210 mg
～ 鮭の西京焼き							
～ 土炒り豆腐							
～ しめじの味噌汁							
03 御飯	フルーツ	米、油、しらたき、フレンドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)、ごま油	卵、かにかまぼこ、豚肉(肩)、だいすけ(煮缶詰)、米みそ(甘みそ)、でんぶ、さけフレーク	バナナ、きゅうり、キャベツ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、かんぴょう(乾燥)、焼きのり	中濃ソース、しょうゆ、和風だしの素	牛乳せんべい お茶 海苔巻き	エネルギー 704 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 23.6 g カルシウム 108 mg
～ かばちやコロッケ							
月せん野菜							
～ 節分汁							
04 御飯	フルーツ	米、さつまいも、たべこどうぶつ、米粒麦(切断麦)、砂糖	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、卵、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、油揚げ	もやし、きゅうり、りんご、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ	しょうゆ、みりん、和風だしの素	牛乳エハース お茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 372 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 6.5 g カルシウム 160 mg
～ 豆腐のチャンブルー							
火きゅうりの昆布和え							
～ さつまいものみそ汁							
05 御飯	フルーツ	米、しらたき、味しらべ、米粒麦(切断麦)、砂糖、かーさんケット	牛乳、さんま、鰯も内(皮付き)、さつま揚げ、凍り豆腐、ごま	みかん、はくさい、ごぼう、にんじん、まいだけ、ねぎ、刻みこんぶ	しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	牛乳フルーツ 牛乳 ビスケット	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 22.0 g カルシウム 257 mg
～ さんまの醤油焼き							
水すき昆布の煮物							
～ 鶏汁							
06 御飯	フルーツ	米、じやがいも、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、片栗粉	油揚げ、ツナ油漬缶、ちくわ、いか	グレープフルーツ、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、福神漬、ひじき、りんご	カレールウ	牛乳せんべい お茶 おいなり	エネルギー 722 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 25.0 g カルシウム 177 mg
～ シーフードカレー							
木ひじきサラダ							
～ 福神漬							
07 御飯	フルーツ	米、じやがいも、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油、砂糖、ごま油、米	牛乳、豚ひき肉、うずら卵水煮缶、さつま揚げ、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、きな粉	だいこん、オレンジ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、たまねぎ、しあわせ、こんぶ(だし用)、バナナ	しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	牛乳 ピスケット 牛乳 豆腐ドーナツ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 22.4 g カルシウム 193 mg
～ じゃじや麺							
金おでん風煮物							
～ わかめスープ							
08 御飯	フルーツ	米、はかうけ、たべこどうぶつ、片栗粉、油、砂糖、ごま油、ハイハイ、カルケト	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、にんじん、プロッコリー、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ピーマン、しょが、ふのり(千葉)	しょうゆ、酢、酒、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳せんべい 牛乳 ピスケット	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 18.6 g カルシウム 174 mg
～ 肉団子の甘酢あん							
土ブロッコリーのおかか和え							
～ ふのりの味噌汁							
10 御飯	フルーツ	米、甘辛せんべい、ピスケット、油、片栗粉、油、砂糖、ごま油、ハイハイ	牛乳、ほっけ、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、さけ、いわし(煮干し)、かつお節	りんご、はくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ、菊のり	しょうゆ、みりん、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳せんべい 牛乳 ピスケット	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.2 g カルシウム 226 mg
～ ほっけの蒲焼							
月白菜のお浸し							
～ 板麩の味噌汁							
12 御飯	フルーツ	米、こざかな煎餅、ハイの実、米粒麦(切断麦)、砂糖、ハイハイ	牛乳、納豆、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、チーズ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、ほうれんそう、もやし、なめこ、にんじん、ねぎ、万能ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮	りんごジュースせんべい 牛乳 ピスケット	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.4 g カルシウム 276 mg
～ 五色納豆							
水野菜のゴマ和え							
～ なめこの味噌汁							
13 御飯	フルーツ	じやがいも、ロールパン、米、マヨネーズ、三温糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉、小麦粉、コーンスチーフ、油	牛乳、卵、鶏むね肉、卵黄、米みそ(甘みそ)、すりごま、バター	みかん、にんじん、プロッコリー、たまねぎ、福神漬、りんご	カレールウ	牛乳エハース 牛乳 カスタードクリームパン	エネルギー 718 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 23.9 g カルシウム 254 mg
～ チキンカレー							
木温野菜サラダ							
～ 福神漬							
14 ピラフ	ミニトマト	米、マカロニ、スペゲティ、卵、片栗粉、油、砂糖、ハイハイ	アイスクリーム、チキンゲット、ウインナー、鶏むね肉(皮付き)、ホイップクリーム、ハム、ゼラチン	オレンジ果汁50%飲料、バナナ、みかん缶、たまねぎ、いちご、にんじん、ミニトマト、エリンギ、きゅうり、グリーンアス	しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 ピスケット お茶 フルーツ盛り合わせ チョコパフェ	エネルギー 765 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 29.9 g カルシウム 178 mg
～ 鶏肉のオーブン焼き							
金チキンナゲット							
～ マカロニサラダ							
15 御飯	フルーツ	じやがいも、米、じらたき、ミニマトレース、サッポロボトルハイハイ	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ	りんご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しあわせ、のり、グリンピース(冷凍)、生わかめ	酢、しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素	牛乳せんべい 牛乳 ピスケット	エネルギー 377 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 10.5 g カルシウム 158 mg
～ 肉じやが							
土きゅうりの酢の物							
～ きのこの味噌汁							
17 御飯	フルーツ	米、ブラウンシュガ一、じらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	りんご、ごぼう、はくさい、にんじん、えのきだけ、いんげん(ゆで)、しょが	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素	牛乳せんべい 牛乳 コンフレーク	エネルギー 473 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 10.8 g カルシウム 220 mg
～ 鶏肉の照焼							
月五目きんぴら							
～ 白菜の味噌汁							
18 御飯	フルーツ	米、砂糖、米粒麦(切断麦)、小麦粉、油	ヨーグルト(無糖)、さけ、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、バター	バナナ、もやし、もも缶、ダイス、パン、缶ビーフ、かぶ、にんじん、ピーマン、かぶの葉	しょうゆ、みりん、食塩	お茶ゼリー お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 374 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 7.3 g カルシウム 179 mg
～ 鮭のムニエル							
火もやしの炒め物							
～ かぶの味噌汁							
19 御飯	フルーツ	ゆでうどん、板こんにゃく、ミニバームルール、味しらべ、片栗粉、砂糖、米、かーさんケト	牛乳、鶏むね肉、豚ひき肉	みかん、れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、もやし、はくさい、ねぎ、ごぼう、いんげん	カレールウ、しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素	牛乳エハース 牛乳 ピスケット	エネルギー 392 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 197 mg
～ カレーうどん							
水筑前煮							
～ フルーツ							

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		
20 御飯	フルーツ	春巻、米、じやがいも、ホットケーキ粉、油、メープルシロップ、ボテッドチップス、米粒麦(切断麦)、ごまレッシング、片春巻	牛乳、鶏むね肉、卵、バター	りんご、にんじん、プロッコリー、たまねぎ、レタス、きゅうり、サニーレタス		牛乳せんべい 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 711 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 23.0 g カルシウム 252 mg
～ クリームシチュー							
木チップスサラダ							
～							
21 麻婆豆腐丼		米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、3倍濃縮、みりん、きゅうり、食塩	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、酒、食塩	牛乳ピスケット 牛乳 チョコスコーン	エネルギー 610 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 24.7 g カルシウム 283 mg
～ キャベツのツナマヨネーズ和え							
金野菜スープ							
～							
22 御飯	フルーツ	米、ミニマトレース、ぼかうけ、砂糖	牛乳、さんま、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、すりごま、油揚げ	みかん、もやし、にんじん、切り干したまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、バナナ	みりん、しょうゆ、酒、和風だしの素	牛乳せんべい 牛乳 ピスケット	エネルギー 435 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 183 mg
～ さんまのみぞ焼き							
土切り干し大根の煮物							
～ もやしの味噌汁							
25 ロールパン	ワンタンスープ	ロールパン、ワンタンの皮、ごまドレッシング、油、食パン	卵、ウインナー、チーズ、鶏ひき肉	バナナ、レタス			