



の献立表

八戸学院幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				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			
02 (月)	ごはん さけのチーズ焼き 炒り豆腐 チンゲン菜のみそ汁	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、さけ、鶏ひき肉、とろけるチーズ、白みそ	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、しめじ、きぬさや、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、バセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	444 24.8 13.1 256	kcal g g mg
03 (火)	ごはん ブルコギ風 れんこんサラダ 麩のみそ汁	米、はるさめ、砂糖、焼ふ、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ	れんこん、キウイフルーツ、もやし、にんじん、えのきたけ、いんげん、ほうれんそう、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	452 19.0 11.8 157	kcal g g mg
04 (水)	ハヤシライス キャベツのサラダ スティックきゅうり グレープフルーツ	米、フレンチドレッシング、油	牛乳、牛肉、鶏ささ身	キャベツ、たまねぎ、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、マッシュルーム	ハヤシルウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	429 14.7 14.8 142	kcal g g mg
05 (木)	ミートソーススパゲティ オムレツ さつま芋サラダ ヨーグルト	スパゲティ、さつまいも、砂糖、油	ヨーグルト、卵、豚ひき肉、牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	453 20.6 16.1 146	kcal g g mg
06 (金)	ごはん かさいのからあげ 小松菜のごま和え 大根のみそ汁	米、小麦粉、油、すりごま、砂糖	牛乳、かれい、白みそ、卵、脱脂粉乳	こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	400 20.5 9.7 240	kcal g g mg
07 (土)	鮭チャーハン キャベツとめかぶの中華和え 肉団子スープ 牛乳	米、油、ごま、ごま油	牛乳、さけ、豚ひき肉、鶏ひき肉	キャベツ、にんじん、めかぶ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、コーン、ほうれんそう、ピーマン	しょうゆ、甘酢、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 14.0 10.2 156	kcal g g mg
09 (月)	ごはん 鶏肉ののり焼き アスパラとキャベツのゆかり和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、チーズ、白みそ	キャベツ、グリーンアスパラ、さやえんどう、にんじん、焼きのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	381 19.6 8.5 93	kcal g g mg
10 (火)	ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ わかめスープ	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉、ちくわ	にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、たけのこ、しめじ、きゅうり、コーン、カットわかめ	しょうゆ、甘酢、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	413 14.0 11.3 174	kcal g g mg
11 (水)	五目うどん 餃子ロール ほうれん草と卵のサラダ オレンジ	ゆでうどん、小麦粉、油、パン粉、砂糖	牛乳、豚肉、鶏もも肉、生揚げ、卵	ほうれんそう、オレンジ、キャベツ、にんじん、だいこん、にら、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	380 21.7 17.9 195	kcal g g mg
12 (木)	ごはん あじのかば焼き風 白菜とハムのごま酢和え ごぼうのみそ汁	米、油、片栗粉、すりごま、砂糖	牛乳、あじ、白みそ、ハム、油揚げ	はくさい、にんじん、ごぼう、こまつな、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	419 18.4 11.9 209	kcal g g mg
13 (金)	コッペパン ウインナー スパゲティサラダ 貝沢山スープ	コッペパン、スパゲティ	ヨーグルト(加糖)、ウインナーソーセージ、鶏もも肉	メロン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり	ケチャップ、食塩、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	479 19.4 17.4 136	kcal g g mg
14 (土)	焼肉丼 きゅうりの酢の物 小松菜のみそ汁 牛乳	米、油	牛乳、豚肉、油揚げ、しらす干し、白みそ	きゅうり、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、にら、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、甘酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	435 18.5 14.9 194	kcal g g mg

雨の多い季節になってきました。気温や湿度が高くなってくるこの時季は食中毒が起こりやすいシーズンでもあります。予防のためにも「つけない・増やさない・やっつける、」を心がけていきましょう。

6月1日は「牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です。牛乳に対する関心を高めると同時に、酪農・乳業の仕事を多くの方に知ってもらうこと目的として定められました。牛乳はコップ1杯（約200ml）で1日に必要なカルシウム量の約1/3が摂れるばかりではなく、たんぱく質やビタミン類などたくさんの栄養素がバランスよく含まれています。そのまま飲んだり、紅茶やコーヒーなど他の飲み物や料理に混ぜたり、お好きな方法で気軽に取り入れてみてください。



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				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			
16 (月)	ごはん 炒り鶏 ちくわのごま炒め 切干大根のみそ汁	米、さといも、油、すりごま、砂糖	牛乳、ちくわ、挽きわり納豆、鶏もも肉、白みそ	にんじん、れんこん、たまねぎ、ごぼう、たけのこ、オクラ、切り干しだいこん、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	443 20.3 11.1 186	kcal g g mg
17 (火)	ごはん さわらの梅みそ焼き 高野豆腐のふわふわ煮 せんべい汁	米、かやきせんべい、砂糖	牛乳、さわら、卵、油揚げ、凍り豆腐、白みそ	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、みつば、ごぼう、うめ干し、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、めんつゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	462 22.2 12.9 182	kcal g g mg
18 (水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツの塩昆布和え ふのりのみそ汁	米、油、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、白みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、ふのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 17.5 12.9 165	kcal g g mg
19 (木)	カレーライス ブロッコリーサラダ スナップえんどう すいか	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油	ヨーグルト、豚肉、鶏ささみ	すいか、ブロッコリー、スナップえんどう、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン	カレールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	444 15.2 10.9 148	kcal g g mg
20 (金)	塩ラーメン ハムサラダフライ ひじきとほうれん草のサラダ りんごゼリー	ゆで中華めん、りんごゼリー、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、ごま、和風ドレッシング	豚肉、ハム、いわし(煮干し)、卵	ほうれんそう、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン、しいたけ、きゅうり、ひじき	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 15.8 14.4 179	kcal g g mg
21 (土)	運動会							
23 (月)	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き チンゲン菜のしらす和え 五目みそ汁	米、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、白みそ、しらす干し、油揚げ	チンゲン菜、にんじん、だいこん、いんげん、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、バセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	419 21.8 11.8 196	kcal g g mg
24 (火)	わかめうどん 肉団子(甘酢あん) さつま芋のごま和え バナナ	ゆでうどん、さつまいも、パン粉、油、砂糖、すりごま、ワッフル	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、ちくわ、かまぼこ	バナナ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、きぬさや、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	493 21.3 19.9 179	kcal g g mg
25 (水)	ごはん 豚バラ大根 ほうれん草とえのきのお浸し 豆腐となめこのみそ汁	米、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、木綿豆腐、白みそ、いわし(煮干し)	ほうれんそう、だいこん、なめこ、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	401 15.6 14.5 174	kcal g g mg
26 (木)	食パン りんごジャム さばのムニエル コールスローサラダ	食パン、じゃが芋、小麦粉、砂糖	さば、チーズ、ベーコン、鶏ささみ、バター	キャベツ、キウイフルーツ、ホールトマト缶詰、りんごジャム、たまねぎ、にんじん、きゅうり、セロリ	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	404 19.6 17.1 112	kcal g g mg
27 (金)	お弁当日							
28 (土)	カレーピラフ ブロッコリーのチキンサラダ ウインナースープ チーズ	米、フレンチドレッシング、油	鶏もも肉、鶏ささ身、チーズ、ウインナーソーセージ	りんごジュース、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、キャベツ、えだまめ、コーン	コンソメ、食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	403 14.7 9.6 90	kcal g g mg
30 (月)	ごはん 根菜と豚肉のみそ煮 小松菜とツナの和え物 たけのこのすまし汁	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、白みそ	こまつな、だいこん、たけのこ、にんじん、ごぼう、赤ピーマン、いんげん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	391 15.8 11.3 204	kcal g g mg

※6月のお誕生日会には**ワッフル**が付きます。
※仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。





の献立表

八戸学院幼稚園

(1・2歳児)

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ			
02 (月)	ごはん さけのチーズ焼き 炒り豆腐 チンゲン菜のみそ汁	米、砂糖、片栗粉、油、ミルクサブレ、ハッピーターン	牛乳、木綿豆腐、さけ、鶏ひき肉、とろけるチーズ、白みそ	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、しめじ、きぬさや、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、パセリ粉	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ミルクサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	450 20.0 17.5 370	kcal g g mg
03 (火)	ごはん キウイフルーツ ブルコギ風 れんこんサラダ 麩のみそ汁	米、はるさめ、砂糖、焼ふ、ごま、ごま油、白い風船、ドーナツ	牛乳、豚肉、ちくわ	れんこん、キウイフルーツ、もやし、にんじん、えのきたけ、いんげん、ほうれんそう、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	463 16.3 13.3 188	kcal g g mg
04 (水)	ハヤシライス キャベツのサラダ スティックきゅうり グレープフルーツ	米、フレンチドレッシング、油、砂糖、せんべい、豆乳パンナコッタ	牛乳、牛肉、鶏ささ身、豆乳、ゼラチン	キャベツ、たまねぎ、グレープフルーツ(赤)、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、マッシュルーム、いちごジャム	ハヤシルウ	牛乳 せんべい 麦茶 豆乳パンナコッタ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	405 13.7 13.5 143	kcal g g mg
05 (木)	ミートソーススパゲティ オムレツ さつま芋サラダ ヨーグルト	スパゲティ(ゆで)、さつまいも、砂糖、油、ホットケーキ粉、ウエハース	ヨーグルト、卵、豚ひき肉、牛乳、調製豆乳、ゆであずき缶	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 あずき蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	481 19.3 15.5 487	kcal g g mg
06 (金)	ごはん かれのいのからあげ 小松菜のごま和え 大根のみそ汁	米、小麦粉、油、すりごま、砂糖、食パン、ビスコ	牛乳、かれい、白みそ、卵、脱脂粉乳	こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 のりマヨトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 15.8 11.9 263	kcal g g mg
07 (土)	鮭チャーハン キャベツとめかぶの中華和え 肉団子スープ	米、油、ごま、ごま油、ココアウエハース、せんべい	牛乳、さけ、豚ひき肉、鶏ひき肉、調製豆乳	キャベツ、にんじん、めかぶわかめ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、コーン、ほうれんそう、ピーマン	しょうゆ、甘酢、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ココアウエハース 豆乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	421 16.4 14.6 279	kcal g g mg
09 (月)	ごはん 鶏肉ののり焼き アスパラとキャベツのゆかり和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、ととやき、白い風船	鶏もも肉、チーズ、白みそ	キャベツ、グリーンアスパラ、さやえんどう、にんじん、焼きのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 ととやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	428 17.5 12.6 229	kcal g g mg
10 (火)	ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ わかめスープ	米、はるさめ、焼ふ、グラニュー糖、ごま油、片栗粉、油、砂糖、せんべい	牛乳、木綿豆腐、豚肉、無塩バター、ちくわ	にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、しめじ、きゅうり、コーン、カットわかめ	しょうゆ、甘酢、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 お麩ラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	404 12.4 14.5 159	kcal g g mg
11 (水)	五目うどん 餃子ロール ほうれん草と卵のサラダ オレンジ	ゆでうどん、小麦粉、油、パン粉、砂糖、ビスコ、マドレーヌ	牛乳、豚肉、鶏もも肉、生揚げ、卵	ほうれんそう、オレンジ、キャベツ、にんじん、だいこん、にら、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 マドレーヌ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	414 16.5 21.0 231	kcal g g mg
12 (木)	ごはん あじのかば焼き風 白菜とハムのごま酢和え ごぼうのみそ汁	米、油、片栗粉、すりごま、砂糖、白い風船	牛乳、あじ、白みそ、ハム、油揚げ、きな粉	はくさい、にんじん、ごぼう、こまつな、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、本みりん	牛乳 白い風船 麦茶 牛乳もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 16.9 12.2 244	kcal g g mg
13 (金)	コッペパン メロン ウインナー ヨーグルト スパゲティサラダ 具沢山スープ	コッペパン、スパゲティ、ウエハース、ハッピーターン	ヨーグルト(加糖)、ウインナーソーセージ、鶏もも肉、調製豆乳	メロン(緑肉)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり	ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳 ウエハース 豆乳 ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	456 19.3 18.8 503	kcal g g mg
14 (土)	焼肉丼 きゅうりの酢の物 小松菜のみそ汁	米、油、ココアウエハース、せんべい	牛乳、豚肉、油揚げ、しらす干し、白みそ	きゅうり、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、にら、カットわかめ、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、甘酢	牛乳 せんべい 野菜ジュース ココアウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 16.0 13.2 281	kcal g g mg

雨の多い季節になってきました。気温や湿度が高くなってくるこの時期は食中毒が起こりやすいシーズンでもあります。予防のためにも「つけない・増やさない・やっつける、」を心がけていきましょう。



6月1日は「牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です。牛乳に対する関心を高めると同時に、酪農・乳業の仕事を多くの方に知ってもらうこと目的として定められました。牛乳はコップ1杯(約200ml)で1日に必要なカルシウム量の約1/3が摂れるばかりではなく、たんぱく質やビタミン類などたくさんの栄養素がバランスよく含まれています。そのまま飲んだり、紅茶やコーヒーなど他の飲み物や料理に混ぜたり、お好きな方法で気軽に取り入れてみてください。

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ			
16 (月)	ごはん オクラ納豆 炒り鶏 ちくわのごま炒め 切干大根のみそ汁	米、さといも、油、すりごま、砂糖、ビスコ、白い風船	牛乳、ちくわ、挽きわり納豆、鶏もも肉、白みそ	にんじん、れんこん、たまねぎ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、オクラ、切り干しだいこん、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん	牛乳 ビスコ 麦茶 白い風船	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 16.2 11.9 255	kcal g g mg
17 (火)	ごはん グレープフルーツ さわらの梅みそ焼き 高野豆腐のふわふわ煮 せんべい汁	米、かやきせんべい、砂糖、ハッピーターン、チョコババロア	牛乳、さわら、卵、油揚げ、凍り豆腐、白みそ	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、みつば、ごぼう、うめ干し、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、めんつゆ、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 チョコババロア	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	442 19.6 16.0 191	kcal g g mg
18 (水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツの塩昆布和え ふのりのみそ汁	米、油、砂糖、ごま油、ごま、食パン、せんべい	豚肉、白みそ、油揚げ、無塩バター、きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、ふのり(素干)、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳 せんべい 麦茶 きなこサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	459 16.2 16.4 165	kcal g g mg
19 (木)	カレーライス 飲むヨーグルト ブロッコリーサラダ スナップえんどう すいか	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油、白い風船、たい焼き	ヨーグルト、豚肉、鶏ささみ、牛乳	すいか、ブロッコリー、スナップえんどう、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン	カレールウ	牛乳 白い風船 麦茶 ミニたい焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	449 14.9 14.9 185	kcal g g mg
20 (金)	塩ラーメン ハムサラダフライ ひじきとほうれん草のサラダ りんごゼリー	ゆで中華めん、りんごゼリー、じゃが芋、油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、ごま、和風ドレッシング、砂糖、ホットケーキ粉	豚肉、ハム、卵、調製豆乳、牛乳	ほうれんそう、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン、いたけ、きゅうり、ひじき、みかん缶	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 みかんケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	423 13.4 14.8 410	kcal g g mg
21 (土)	運動会								
23 (月)	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き チンゲン菜のしらす和え 五目みそ汁	米、さつまいも、砂糖、ビスコ、ワッフル	牛乳、鶏もも肉、白みそ、しらす干し、油揚げ	チンゲン菜、にんじん、だいこん、いんげん、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 ビスコ 麦茶 ミニワッフル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 18.1 12.9 250	kcal g g mg
24 (火)	わかめうどん 肉団子(甘酢あん) さつま芋のごま和え バナナ	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、パン粉、油、砂糖、すりごま、誕生日ケーキ、せんべい	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、ちくわ、卵、かまぼこ、無塩バター	バナナ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、きぬさや、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	418 16.0 15.7 158	kcal g g mg
25 (水)	ごはん 豚バラ大根 ほうれん草とえのきのお浸し 豆腐となめこのみそ汁	米、砂糖、ごま油、ごま、白い風船	豚肉、木綿豆腐、白みそ、牛乳	ほうれんそう、だいこん、なめこ、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、干しぶどう、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 白い風船 麦茶 かぼちゃ茶巾	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	407 13.6 14.7 199	kcal g g mg
26 (木)	食パン りんごジャム さばのムニエル キウイフルーツ コールスローサラダ チーズ ミネストローネ	食パン、じゃが芋、小麦粉、砂糖、せんべい	さば、チーズ、ベーコン、鶏ささみ、バター、牛乳	キャベツ、キウイフルーツ、ホールトマト缶詰、りんごジャム、たまねぎ、にんじん、きゅうり、セロリ	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	457 22.4 17.6 297	kcal g g mg
27 (金)	ごはん まぐろカツ 白菜の和風マヨサラダ なすのみそ汁	米、パン粉、小麦粉、油、ウエハース、ビスコ、ウエハース	まぐろ、白みそ、油揚げ、調製豆乳、牛乳	はくさい、なす、たまねぎ、にんじん、いんげん、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、めんつゆ、しょうゆ、本みりん	牛乳 ビスコ 豆乳 ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	450 18.2 16.1 479	kcal g g mg
28 (土)	カレーピラフ りんごジュース ブロッコリーのチキンサラダ ウインナースープ チーズ	米、フレンチドレッシング、油、小麦粉、砂糖、メープルシロップ、ハッピーターン	鶏もも肉、鶏ささ身、チーズ、ウインナーソーセージ、メープルシロップ、卵、牛乳、バター	りんごジュース、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、キャベツ、えだまめ、コーン	コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳 ハッピーターン 麦茶 パンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	465 16.4 14.4 210	kcal g g mg
30 (月)	ごはん ごま塩 根菜と豚肉のみそ煮 小松菜とツナの和え物 たけのこのすまし汁	米、砂糖、油、せんべい、パウムクーヘン	牛乳、豚肉、ツナ、油漬缶、かまぼこ、白みそ	こまつな、だいこん、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、赤ピーマン、いんげん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 パウムクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	408 13.5 14.1 183	kcal g g mg

※食べたことのない食材はご家庭でお試しいたきますようお願いいたします。
※都合により、献立を変更させていただく場合もございますのでご了承ください。

