

夏休みの献立表

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 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				
7月25日 (土)	ビビンバ丼 きゅうりの甘酢和え 豆腐の中華スープ チーズ	米、ごま油、砂糖、ごま、卵ポーチ、ハッピーターン	豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、鶏ささみ、牛乳	きゅうり、ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ、野菜ジュース、にんにく、しょうが	甘酢、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 卵ボーロ 野菜ジュース ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 17.3 15.9 332	kcal g g mg
27 (火)	ごはん 豚肉の源たれ炒め 白菜のゆかり和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも、油、ココアウエハース、クリームパン	牛乳、豚肉、白みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲン菜	かつお・昆布だし、焼き肉のたれ、食塩	牛乳 ココアウエハース 麦茶 クリームパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	413 15.5 13.4 257	kcal g g mg
28 (火)	タンメン 野菜豆腐ナゲット ポパイサラダ バナナ	ゆで中華めん、油、小麦粉、ハッピーターン、ワッフル	ヨーグルト、木綿豆腐、豚肉、白身魚すり身、ハム、牛乳	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、れんこん、えだまめ	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ハッピーターン 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	433 17.7 17.3 262	kcal g g mg
29 (水)	ごはん 赤魚のしょうが焼き がんもの煮物 白菜のみそ汁	米、砂糖、片栗粉、ビスコ	牛乳、あかうお、がんもどき、挽きわり納豆、白みそ	にんじん、みかん缶、はくさい、オクラ、いんげん、万能ねぎ、干しいたけ、粉かんでん、しょうが	かつお・昆布だし、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	牛乳 ビスコ 麦茶 杏仁豆腐	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	407 17.8 11.8 274	kcal g g mg
30 (木)	ごはん 鮭ののりマヨ焼き 高野豆腐のふわふわ煮 五目みそ汁	米、砂糖、せんべい、クッキー	牛乳、さけ、卵、白みそ、凍り豆腐	にんじん、たまねぎ、れんこん、しめじ、いんげん、みつば、のり佃煮、干しいたけ	かつお・昆布だし、しょうゆ、本みりん、しょうゆ	牛乳 せんべい 麦茶 クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	407 18.0 12.4 157	kcal g g mg
31 (金)	ごはん 厚揚げのみそ炒め かぼちゃの甘煮 チンゲン菜のすまし汁	米、砂糖、片栗粉、ごま油、白い風船、ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、生揚げ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、ピーマン、えのきたけ、しいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし、しょうゆ、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 ぶどうゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	423 12.2 9.9 209	kcal g g mg
01 (土)	たまごサンド ブロッコリーとウインナーのサラダ カレーポトフ	食パン、じゃが芋、マヨネーズ、フレンチドレッシング、ビスコ、星たべよ	牛乳、卵、鶏もも肉、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、キャベツ、かぶ、たまねぎ、黄ピーマン、にんじん、野菜ジュース	コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳 ビスコ 野菜ジュース 星たべよ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	418 17.6 16.4 264	kcal g g mg
03 (月)	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し 大根のみそ汁	米、米こうじ、クッキー、パウムクーヘン	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、白みそ	こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、なめこ	かつお・昆布だし、しょうゆ、食塩	牛乳 クッキー 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	410 15.4 14.4 184	kcal g g mg
04 (火)	冷やしきつねうどん 肉団子の中華炒め ブロッコリーのごまサラダ バナナ	ゆでうどん、ごまドレッシング、砂糖、ごま油、すりごま、せんべい、プリン	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン、チンゲン菜、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 プリン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 18.6 16.9 248	kcal g g mg
05 (水)	カレーライス 寒天サラダ トマト メロン	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油、砂糖、ホットケーキ粉、卵ボーロ	牛乳、豚肉、ヨーグルト	メロン(緑肉)、トマト、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かんでん	カレールウ	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ヨーグルトマフィン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	432 11.4 15.0 269	kcal g g mg
06 (木)	ごはん あじのごま焼き 冬瓜のそぼろ煮 焼き豆腐のみそ汁	米、ごま、片栗粉、油、砂糖、ハッピーターン、ドーナツ	あじ、焼き豆腐、豚ひき肉、チーズ、白みそ、牛乳	とうがん、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし、しょうゆ、本みりん、しょうゆ	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	458 19.7 16.4 259	kcal g g mg
07 (金)	バンズパン メンチカツ コーンサラダ ミネストローネ	バーガーパン、じゃが芋、フレンチドレッシング、パン粉、油、小麦粉、砂糖、さつまいも、ビスコ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、卵、きな粉	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、コーン、きゅうり、にんじん、セロリ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 きなこさつま芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	403 13.7 16.0 221	kcal g g mg
08 (土)	ねぎ塩豚丼 小松菜とコーンの和え物 キャベツのみそ汁	米、油、砂糖、ウエハース、ハッピーターン	豚肉、白みそ、油揚げ、調製豆乳	こまつな、キャベツ、ねぎ、にんじん、コーン、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし、しょうゆ、食塩	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	437 18.1 17.8 458	kcal g g 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				
10 (月)	ごはん 鮭のパン粉焼き 白菜の昆布和え なすのみそ汁	米、パン粉、ミルクサブレ、ビスケット、ミルクサブレ	牛乳、さけ、白みそ	はくさい、キウイフルーツ、なす、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ	かつお・昆布だし、しょうゆ、めんつゆ	牛乳 ビスケット 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	415 15.5 14.0 317	kcal g g mg
11 (火)	山の日								
12 (水)	あんかけそぼろ丼 ほうれん草と切干の和え物 五目みそ汁 オレンジ	米、砂糖、ごま油、片栗粉、ココアウエハース、卵ボーロ、ココアウエハース	鶏ひき肉、白みそ、かまぼこ、油揚げ、牛乳	ほうれんそう、オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ピーマン、切り干しだいこん	かつお・昆布だし、しょうゆ、鶏ガラだしの素	牛乳 卵ボーロ 麦茶 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	436 17.9 15.1 470	kcal g g mg
13 (木)	焼きそば 肉団子(トマトソース) ブロッコリーとささみのサラダ	焼きそばめん、パン粉、和風ドレッシング、油、砂糖、クッキー、せんべい	牛乳、鶏もも肉、豚肉、鶏ささみ、調製豆乳	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ	中濃ソース、ケチャップ、オイスターソース、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 クッキー 豆乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	435 20.0 19.3 186	kcal g g mg
14 (金)	スタミナ丼 海藻ナムル 冬瓜スープ	米、油、ごま、ごま油、片栗粉、白い風船、たい焼き	牛乳、豚肉、木綿豆腐	もやし、とうがん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、ねぎ、海藻ミックス	しょうゆ、鶏ガラだしの素、オイスターソース、食塩	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	409 14.9 12.9 210	kcal g g mg
15 (土)	インディアンスパゲティ 枝豆入りポテトサラダ 茹でブロッコリー バナナ	スパゲティ、じゃがいも、油、ビスコ、ハッピーターン	牛乳、豚肉	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、えだまめ、ピーマン、きゅうり、野菜ジュース	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、食塩	牛乳 ビスコ 野菜ジュース ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	411 13.9 14.4 208	kcal g g mg
17 (月)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 白菜の磯和え 小松菜のすまし汁	米、砂糖、すりごま、コーンフレーク、ビスコ、マシュマロ	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、無塩バター	はくさい、オレンジ、きゅうり、こまつな、にんじん、えのきたけ、焼きのり	かつお・昆布だし、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 マシュマロおこし	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	403 14.9 11.7 226	kcal g g mg
18 (火)	食パン いちごジャム ケチャップマカロニ キャベツのおかかマヨサラダ 洋風かき玉スープ	りんごゼリー、食パン、マカロニ、油、星たべよ	牛乳、卵、ちくわ、豚ひき肉、かつお節	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、いちごジャム、にんじん、コーン、赤ピーマン	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳 星たべよ 麦茶 りんごゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 13.6 10.1 187	kcal g g mg
19 (水)	ごはん さばの塩焼き きのこナムル 白菜のみそ汁	米、ごま油、ごま、クッキー、ワッフル	牛乳、さば、挽きわり納豆、白みそ	もやし、はくさい、こまつな、しめじ、えのきたけ、オクラ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 クッキー 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	420 17.8 16.4 190	kcal g g mg
20 (木)	ごはん マーボーナス 切干大根のサラダ 豆腐の中華スープ	米、和風ドレッシング、ごま油、片栗粉、砂糖、せんべい、あんぱん	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、白みそ	なす、ねぎ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、チンゲン菜、切り干しだいこん	しょうゆ、テンメシジャン、おろしにんにく、おろししょうが、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 あんぱん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 14.0 10.9 183	kcal g g mg
21 (金)	ちゃんぽんめん とうもろこしの香ばし揚げ きゅうりの甘酢和え バナナ	ゆで中華めん、小麦粉、油、ごま油、砂糖、ホットケーキ粉、白い風船	牛乳、豚肉、白身魚すり身、鶏ささみ、かまぼこ、卵、脱脂粉乳、調製豆乳	バナナ、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、黒きくらげ	しょうゆ、甘酢、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 抹茶蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	416 16.5 12.5 229	kcal g g mg
22 (土)	星の子祭								
24 (月)	ごはん さわらの和風ムニエル 大根のおかかサラダ 高野豆腐のみそ汁	米、和風ドレッシング、小麦粉、白い風船、メロンパン	牛乳、さわら、白みそ、バター、凍り豆腐、かつお節	だいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし、しょうゆ、本みりん	牛乳 白い風船 麦茶 ミニメロンパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	413 16.4 13.3 183	kcal g g mg
25 (火)	かぼちゃカレーライス 春雨サラダ メロン チーズ	米、はるさめ、ごま油、砂糖、ハッピーターン	豚肉、チーズ、ハム、ヨーグルト、牛乳	メロン、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もも缶、みかん缶、バナナ	カレールウ、甘酢、しょうゆ	牛乳 ハッピーターン 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	435 13.7 15.7 210	kcal g g mg

暑い日が続いて食欲が下がりが気味になるこの季節。

つい冷たいものばかり食べてしまいがちですが、胃腸の動きが低下し下痢を起こしやすく、夏バテの原因にもなってしまいます。花火大会やお祭りなど夏ならではのイベントを楽しむためにも、しっかりとごはんを食べ、暑い夏を乗り切りましょう。

※食べたことのない食材はご家庭でお試しいただ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。





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			
7月25日 (土)	ビビンバ丼 きゅうりの甘酢和え 豆腐の中華スープ チーズ	米、ごま油、砂糖、ごま	豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、鶏ささみ	きゅうり、ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	甘酢、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	382 16.1 12.7 124	kcal g g mg
27 (月)	ごはん 豚肉の源たれ炒め 白菜のゆかり和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、白みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲン菜	かつお・昆布だし汁、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	411 17.2 12.2 153	kcal g g mg
28 (火)	タンメン 野菜豆腐ナゲット ポパイサラダ バナナ	ゆで中華めん、油、小麦粉	ヨーグルト、木綿豆腐、豚肉、白身魚すり身、ハム	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、れんこん、えだまめ	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	391 17.6 13.0 160	kcal g g mg
29 (水)	ごはん 赤魚のしょうが焼き がんもの煮物 白菜のみそ汁	米、砂糖、片栗粉	牛乳、あかうお、がんもどき、挽きわり納豆、白みそ	にんじん、はくさい、オクラ、いんげん、万能ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	418 20.7 10.5 209	kcal g g mg
30 (木)	ごはん 鮭ののりマヨ焼き 高野豆腐のふわふわ煮 五目みそ汁	米、砂糖	牛乳、さけ、卵、白みそ、凍り豆腐	にんじん、たまねぎ、れんこん、しめじ、いんげん、みつば、のり佃煮、干しいたけ	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	418 21.2 11.1 162	kcal g g mg
31 (金)	ごはん 厚揚げのみそ炒め かぼちゃの甘煮 チンゲン菜のすまし汁	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、生揚げ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、ピーマン、えのきたけ、しいたけ、にんにく、しょうが	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	417 15.5 11.1 197	kcal g g mg
8月1日 (土)	たまごサンド ブロッコリーとウインナーのサラダ カレーポトフ 牛乳	食パン、じゃが芋、マヨネーズ、フレンチドレッシング	牛乳、卵、鶏もも肉、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、キャベツ、かぶ、たまねぎ、黄ピーマン、にんじん	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	402 20.3 18.7 173	kcal g g mg
03 (月)	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し 大根のみそ汁	米、米こうじ	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、白みそ	こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、なめこ	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	382 21.3 8.0 194	kcal g g mg
04 (火)	冷やしきつねうどん 肉団子の中華炒め ブロッコリーのごまサラダ バナナ	ゆでうどん、ごまだレッシング、砂糖、ごま油、すりごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン、チンゲン菜、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、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 18.2 16.2 215	kcal g g mg
05 (水)	カレーライス 寒天サラダ トマト メロン	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油	牛乳、豚肉	メロン、トマト、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かんでん	カレールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	407 12.2 12.2 147	kcal g g mg
06 (木)	ごはん あじのごま焼き 冬瓜のそぼろ煮 焼き豆腐のみそ汁	米、ごま、片栗粉、油、砂糖	あじ、焼き豆腐、豚ひき肉、チーズ、白みそ	とうがん、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、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	382 18.7 10.2 162	kcal g g mg
07 (金)	ハンズパン メンチカツ コーンサラダ ミネストローネ	バーガーパン、じゃが芋、フレンチドレッシング、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、卵	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、コーン、きゅうり、にんじん、セロリ	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	395 15.6 16.9 162	kcal g g mg
08 (土)	ねぎ塩豚丼 小松菜とコーンの和え物 キャベツのみそ汁 小魚	米、油、砂糖、ごま	豚肉、白みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	こまつな、キャベツ、ねぎ、にんじん、コーン、カットわかめ、にんにく	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	374 18.2 10.0 210	kcal g g mg

暑い日が続いて食欲が下がりが気味になるこの季節。
つい冷たいものばかり食べてしまいがちですが、胃腸の働きが低下し下痢を起こしやすく、夏バテの原因にもなってしまいます。
花火大会やお祭りなど夏ならではのイベントを楽しむためにも、しっかりとごはんを食べ、暑い夏を乗り切りましょう。

※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。



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			
10 (月)	ごはん 鮭のパン粉焼き 白菜の昆布和え なすのみそ汁	米、パン粉	牛乳、さけ、白みそ	はくさい、キウイフルーツ、なす、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、塩こぶ、にんにく	かつお・昆布だし汁、パセリ粉、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	395 18.4 9.2 159	kcal g g mg
11 (火)	山の日							
12 (水)	あんかけそぼろ丼 ほうれん草と切干の和え物 五目みそ汁 オレンジ	米、砂糖、ごま油、片栗粉	鶏ひき肉、白みそ、かまぼこ、油揚げ、牛乳	ほうれん草、オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ピーマン、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	376 14.8 8.0 70	kcal g g mg
13 (木)	焼きそば 肉団子(トマトソース) ブロッコリーとささみのサラダ 牛乳	焼きそばめん、パン粉、和風ドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉、鶏ささみ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトビュレ	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	378 21.7 16.2 158	kcal g g mg
14 (金)	スタミナ丼 海藻ナムル 冬瓜スープ 牛乳	米、油、ごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、木綿豆腐	もやし、とうがん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、ねぎ、海藻シクス	しょうゆ、鶏ガラだしの素、オイスターソース、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	385 15.1 11.4 176	kcal g g mg
15 (土)	インディアンズバグティ 枝豆入りポテトサラダ 茹でブロッコリー バナナ	スパゲティ、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、えだまめ、ピーマン、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	375 15.0 12.6 148	kcal g g mg
17 (月)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 白菜の磯和え 小松菜のすまし汁	米、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ	はくさい、オレンジ、きゅうり、こまつな、にんじん、えのきたけ、焼きのり	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	395 21.1 9.1 185	kcal g g mg
18 (火)	食パン いちごジャム ケチャップマカロニ キャベツのおかかマヨサラダ 洋風かき玉スープ	食パン、マカロニ、油	牛乳、卵、ちくわ、豚ひき肉、かつお節	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、いちごジャム、にんじん、コーン、赤ピーマン	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	390 16.0 11.8 159	kcal g g mg
19 (水)	ごはん さばの塩焼き きのこナムル 白菜のみそ汁	米、ごま油、ごま	牛乳、さば、挽きわり納豆、白みそ	もやし、はくさい、こまつな、しめじ、えのきたけ、オクラ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、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	424 20.3 14.4 186	kcal g g mg
20 (木)	ごはん マーボーナス 切干大根のサラダ 豆腐の中華スープ	米、和風ドレッシング、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、白みそ	なす、ねぎ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、チンゲン菜、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	しょうゆ、テンメンジャン、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	396 14.0 11.3 188	kcal g g mg
21 (金)	ちゃんぽんめん とうもろこしの香ばし揚げ きゅうりの甘酢和え バナナ	ゆで中華めん、小麦粉、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、白身魚すり身、鶏ささみ、いわし(煮干し)、かまぼこ、卵、脱脂粉乳	バナナ、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、黒きくらげ	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	374 19.0 10.5 201	kcal g g mg
22 (土)	星の子祭							
24 (月)	ごはん さわらの和風ムニエル 大根のおかかサラダ 高野豆腐のみそ汁	米、和風ドレッシング、小麦粉	牛乳、さわら、白みそ、バター、凍り豆腐、かつお節	だいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、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	402 18.0 12.1 153	kcal g g mg
25 (火)	かぼちゃカレーライス 春雨サラダ メロン チーズ	米、はるさめ、ごま油、油	豚肉、チーズ、ハム	メロン、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	カレールウ、甘酢、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	416 12.0 11.9 85	kcal g g mg

始園日