

きゅうしよくこんだてよていひょう

社会福祉法人 路交館

幼保連携型認定こども園 北丘聖愛園

地域子育てセンター北丘

日付	ひるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名			3時おやつ	夕軽食	行事 食育活動
			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			
01 木	にくじゃかに はるさめサラダ みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	549.3(468.2) 20.4(17.0) 17.5(14.9) 2.0(1.6)	七分つき米、チルドポテト、 ○小麦粉、糸こんにゃく、 ○ねりごま、はるさめ、 ○砂糖、砂糖、油、ゴマ油	○牛乳、納豆、○調製豆乳、 牛肉、米みそ(淡色辛みそ)、 カニかまぼこ、カットわかめ	玉葱、はくさい、人参、 胡瓜、○いちごジャム、 いんげん(冷)、青葱	ゴマスコーン ぎゅうにゅう	鮭の塩焼き みそ汁(大根) 七分つき米	
02 金	ぎゅうちゃんごはん ブロッコリーのごまボンず みそしる(なめこ)	474.8(409.5) 17.1(14.1) 10.8(8.7) 1.5(1.2)	七分つき米、板こんにゃく、 砂糖	○牛乳、豆腐、牛肉、米みそ (淡色辛みそ)、いりごま	ササガキコボウ(冷)、人参、 みつば、なめこ、青葱	1~2さいじ: かしわまんじゅう 3~5さいじ: かしわもち ぎゅうにゅう	たてわりDAYキャンプ 19じへいえん	
07 水	コロッケ マカロニサラダ スープ(きゃべつ) ななぶつきまい(なっとう) フチゼリー	672.2(556.8) 22.0(18.2) 27.6(22.4) 1.9(1.5)	チルドポテト、七分つき米、 ○砂糖、○小麦粉、パン粉、 マカロニ、油、マヨネーズ、 小麦粉、○マーガリン	○牛乳、納豆、○卵、合挽肉、 ツナ缶、卵	グチブロッコリー(冷凍)、 玉葱、きゃべつ、人参、 胡瓜	ココアケーキ ぎゅうにゅう	エリンギ炒め みそ汁(はくさい) 七分つき米	たんじょうかい
08 木	かしわのこうみやき きゃべつのごんぶあえ みそしる(ごまつな) ななぶつきまい(なっとう)	468.2(377.2) 22.0(17.7) 14.7(11.7) 1.8(1.5)	七分つき米、○砂糖、 ゴマ油	鶏モモ肉、○調製豆乳、 納豆、○あずき(乾)、米みそ (淡色辛みそ)、うす揚	きゃべつ、小松菜、 トマト*、玉葱、 胡瓜、○こんぶ、 サニーレタス、 塩こんぶ	とうにゅうぜんさい 1~2さいじ: せんべい 3~4さいじ: カムカム むぎぢゃ	春巻 みそ汁(ほうれん草) 七分つき米	
09 金	さばのしおやき レバーとじゃがいものあまからに みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	606.5(460.5) 33.2(26.1) 25.3(17.5) 2.4(1.7)	七分つき米、チルドポテト、 ○マカロニ、油、砂糖、 ○砂糖、片栗粉	○牛乳、塩鯖、 鶏レバー、納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 ○きな粉、うす揚、 塩鯖(大)、さわら	玉葱、えのき茸、 青葱	マカロニのあべかわ ぎゅうにゅう	小松菜の煮浸し みそ汁(豆腐) 七分つき米	
10 土	キッズピビンバ ショウマイ スープ(オクラ)	544.8(446.3) 17.5(14.5) 17.5(14.5) 1.7(1.5)	七分つき米、砂糖、 ゴマ油	○牛乳、エビ入り シューマイ(冷)、 合挽肉、錦糸卵、 いりごま	もやし、 オクラ(冷凍)、 人参、サニーレタス、 にら	おかし ぎゅうにゅう	パン 牛乳	
12 月	ぶたにくのしょうがき ごもくにまめ みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	506.2(396.7) 24.8(19.7) 16.9(13.4) 1.9(1.5)	七分つき米、板こんにゃく、 砂糖、油	○牛乳、豚モモ肉、 納豆、大豆(乾)、 米みそ(淡色辛みそ)、 うす揚	はくさい、 トマト*、人参、 玉葱、 ごぼう、 サニーレタス、 しょうが、 青葱、 刻みこんぶ	コーンフレーク ぎゅうにゅうかけ	鶏手羽の塩焼き みそ汁(豆腐) 七分つき米	
13 火	かしわとやさいのスープに グリーンサラダ ロールパン	509.7(453.5) 18.6(15.9) 27.2(23.8) 2.1(1.8)	チルドポテト、 NEGロール、 ○油、 フレンチドレッシング (分離型)、 油、 麦ロール	○牛乳、 鶏モモ肉、 ベーコン	玉葱、 新きゃべつ、 人参、 レタス、 胡瓜、 セロリ	フライドポテト ぎゅうにゅう	ほうれん草の磯辺あえ みそ汁(キャベツ) 七分つき米	
14 水	ハムステーキ ポテトサラダ みそしる(キャベツ) ななぶつきまい(なっとう)	602.0(530.6) 24.0(21.3) 20.8(18.1) 1.8(1.6)	七分つき米、チルドポテト、 マヨネーズ	○牛乳、 納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 うす揚、 カットわかめ	きゃべつ、 トマト*、 胡瓜、 人参、 サニーレタス、 玉葱、 青葱	バナナカステラ ぎゅうにゅう	けんちん煮 みそ汁(ほうれん草) 七分つき米	きりんあるきこみ①
15 木	にくうどん うのはないり	332.4(292.3) 13.8(11.5) 5.6(4.6) 2.2(1.7)	ゆでうどん、 ○七分つき米、 板こんにゃく、 砂糖、 油	牛肉、 おから、 竹輪、 いわし(煮干し)、 干しえび(煮干)、 うす揚	青葱、 人参、 ○塩こんぶ	おにぎり むぎぢゃ	かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(はくさい) 七分つき米	
16 金	あかうおのてりやき ほうれんそうのしらあえ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	504.4(429.3) 27.1(23.8) 17.7(15.1) 2.1(1.8)	七分つき米、 ○食パン(薄い)、 糸こんにゃく、 砂糖、 ○マーガリン、 ○砂糖	○牛乳、 赤魚、 納豆、 豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、 白みそ、 いりごま、 うす揚	玉葱、 ほうれん草、 人参、 しめじ、 青葱	かわりトースト ぎゅうにゅう	コロッケ みそ汁(大根) 七分つき米	
17 土	ぶたにくのスープに ブロッコリーのごまあえ じゃこめし	509.8(406.1) 18.4(14.7) 16.7(13.2) 2.0(1.6)	七分つき米、 はるさめ、 油、 砂糖	○牛乳、 厚揚げ(三角)、 豚モモ肉、 ちりめんじゃこ、 いりごま	はくさい、 人参、 チンゲンサイ、 しめじ、 竹の子(ゆで)	おかし ぎゅうにゅう	パン 牛乳	

きゅうしょくこんだてよていひょう

日付	ひるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満	材 料 名			3時おやつ	夕軽食	行事 食育活動
			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			
19月	きゅうどん あげシューマイ みそしる(ほうれんそう)	503.0(425.2) 18.8(15.7) 16.1(13.5) 1.7(1.5)	七分つき米、糸こんにゃく、油、砂糖	○牛乳、エビ入りシューマイ(冷)、牛肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	○メロン、玉葱、ほうれんそう(冷凍)、みつば、生しいたけ	くだもの おかし ぎゅうにゅう	焼ビーフン みそ汁(はくさい) 七分つき米	じえいしょうぼうくんれん
20火	かやくごはん きゃべつのみそマヨネーズ みそ汁(もやし)	500.6(414.2) 17.9(14.7) 16.1(13.0) 2.0(1.6)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、油、マヨネーズ	○牛乳、鶏モモ肉、竹輪、うす揚、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、カットわかめ	きゃべつ、人参、もやし、ごぼう、○レーズン、青葱、干し椎茸	むしパン ぎゅうにゅう	スナップえんどうソテー みそ汁(豆腐) 七分つき米	
21水	まめごはん はるさめいため さつまいもてんぷら みそしる(だいこん)	533.5(426.1) 16.3(13.0) 20.2(16.1) 1.8(1.4)	七分つき米、さつまいも、○ホットケーキ粉、はるさめ、○ホットケーキシロップ、油、小麦粉、ゴマ油、○マーガリン	○牛乳、豚バラ肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、卵、カットわかめ	きゃべつ、えんどう豆(輪)、大根、ピーマン、人参、竹の子(ゆで)、干し椎茸、青葱	ホットケーキ ぎゅうにゅう	シューマイ みそ汁(ほうれん草) 七分つき米	あひるぎゅうえんぴ
22木	ふたにくのカレーやき ひじきサラダ みそしる(さ) ななぶつきまい(なっとう)	525.6(421.1) 28.1(22.5) 22.1(17.7) 2.6(2.2)	七分つき米、○チルドポテト、砂糖、油、片栗粉、お豆腐、マヨネーズ	○牛乳、豚モモ肉、納豆、○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○ベーコン、うす揚、卵(黄)、いりごま	トマト*、スイートコーンホール缶、サニーレタス、えのき茸、いんげん(冷)、人参、○ピーマン、ひじき、青葱	ピザポテト ぎゅうにゅう	ネパネバあえ みそ汁(大根) 七分つき米	きりんあるきこみ② べんとうび
23金	ボンゴレ グリーンサラダ スープ(もやし)	506.1(424.9) 20.7(17.2) 20.1(16.5) 2.9(2.3)	スパゲティー、○NEGロール(小)、フレンチドレッシング(分離型)、油、○マーガリン、オリーブ油	○牛乳、あさり水煮缶、ベーコン、カットわかめ	玉葱、ホールトマト缶詰、もやし、レタス、○いちごジャム、人参、胡瓜、マッシュルーム缶、ピーマン	ジャムドック ぎゅうにゅう	えびフライ みそ汁(キャベツ) 七分つき米	
24土	ハンバーグ オクラのばいにくあえ みそしる(こまつな) ななぶつきまい(なっとう)	530.5(424.4) 23.3(18.6) 17.3(13.8) 1.9(1.5)	七分つき米	○牛乳、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、かつお節	プチブロッコリー(冷凍)、オクラ(冷凍)、小松菜(冷凍)、梅ペースト	おかし ぎゅうにゅう	パン 牛乳	
26月	やきにくふういためもの きりぼしだいこんのナムル みそしる(なす) ななぶつきまい(なっとう)	526.8(422.3) 22.9(18.3) 18.2(14.6) 1.8(1.5)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、油、○マーガリン、砂糖、ゴマ油	○牛乳、牛肉、納豆、○ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、ロースハム、うす揚	きゃべつ、なす、玉葱、人参、胡瓜、ピーマン、竹の子(ゆで)、切り干しだいこん、青葱	ヨーグルトパン ぎゅうにゅう	きんぴられんこん みそ汁(はくさい) 七分つき米	
27火	はるのすし さといものそぼろに すましる	556.5(437.9) 19.7(15.6) 17.1(13.7) 2.4(1.9)	七分つき米、里芋(冷凍)、○小麦粉、○マーガリン、○砂糖、砂糖	○牛乳、豆腐、○卵、鶏ミンチ、錦糸卵、うす揚、ちりめんじゃこ、○きな粉、高野豆腐、カットわかめ	筍(生)、えんどう豆(輪)、ふき、人参、もみり、みつば	きなこクッキー ぎゅうにゅう	ねぎま みそ汁(大根) 七分つき米	えんどうまめのかわむき(くま)
28水	サーモンフライ だいすサラダ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	572.7(479.3) 31.0(27.5) 24.1(19.2) 1.6(1.3)	七分つき米、マヨネーズ、油、パン粉、小麦粉	○牛乳、鮭、納豆、大豆(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、卵、うす揚、鮭(大)	トマト*、玉葱、胡瓜、人参、サニーレタス、青葱	いまがわやき ぎゅうにゅう	焼ギョーザ みそ汁(豆腐) 七分つき米	きりんあるきこみ③
29木	ジャージャーめん かぼちゃのぶくめに	436.4(349.1) 16.2(13.0) 14.8(11.8) 2.3(1.9)	ゆで中華めん、○コーンフレーク、砂糖、ゴマ油、○マーガリン	○牛乳、合挽肉、みそ、錦糸卵、○黒ごま	カボチャ(冷)、玉葱、人参、胡瓜、青葱	フレークおこし ぎゅうにゅう	ささ身のさっぱりあえ みそ汁(ほうれん草) 七分つき米	
30金	さけごはん ブロッコリーのツナマヨ とんじる	410.9(331.8) 18.1(15.2) 8.9(7.2) 1.7(1.4)	七分つき米、○砂糖、里芋、マヨネーズ	鮭フレーク、豚モモ肉、うす揚、○あずき(乾)、○返りちりめん、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、いりごま	大根、人参、みつば、○かんでん(粉)、青葱	みずようかん 1~2さいじ: せんべい 3~5さいじ: カムカム むぎちや	ひじきの煮付 みそ汁(キャベツ) 七分つき米	きりんあるきこみ よびび
31土	やさしいため じゃこのすのもの みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう)	509.0(405.4) 23.2(18.5) 17.2(13.6) 2.1(1.7)	七分つき米、ゴマ油	○牛乳、豚モモ肉、納豆、返りちりめん、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	きゃべつ、大根、玉葱、人参、ピーマン、竹の子(ゆで)、生しいたけ、青葱	おかし ぎゅうにゅう	パン 牛乳	

☆ななぶつきまいは国産です。

☆ ○は午後おやつに使用している食材です。

☆朝おやつ(夏季以外)は塩せんべい・ぼたぼた焼き・アスパラガスバスケット・芋けんぴを提供します。

☆朝おやつ(夏季)は塩せんべい・アスパラガスバスケットの提供になります。

※夏季のみ幼児に塩昆布を提供します。

☆朝のおやつは、変更する場合があります。