

# 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 ( )は未満値	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 火	カレーライス グリーンサラダ くだもの	623.1(525.5) 18.0(15.0) 21.1(17.6) 2.6(2.1)	七分つき米、チルドポテト、 ○小麦粉、○ねぎ ま、フレンチドレッシング (分離型)、○砂糖、油	○牛乳、牛肉、○調製豆乳	いちご、玉葱、人参、レタス、 胡瓜、○いちごジャム、 にんにく、しょうが	ゴマスコーン ぎゅうにゅう	ネバネバあえ みそ汁(豆腐) 七分つき米	にゅうえんしき あひるきゅうえんび
02 水	コロッケ わふうコールスロー みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	436.2(342.1) 15.3(12.1) 12.3(9.8) 1.8(1.4)	七分つき米、油	○牛乳、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、 ちりめんじゃこ、 カットわかめ	きゃべつ、 トマト*、 玉葱、 レタス、 青葱	コーンフレーク ぎゅうにゅうかけ	鮭の塩焼き みそ汁(ほうれん草) 七分つき米	
03 木	やきにくふういためもの 1さい:ちりめんじゃこ 2~5さい:ししゃも みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	554.8(418.7) 26.4(18.9) 23.4(17.3) 1.7(1.3)	七分つき米、○小麦粉、 ○マーガリン、○砂糖、 油、おつけ麺	○牛乳、牛肉、納豆、 ししゃも、○卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 ○きな粉、 うす揚、 ちりめんじゃこ	きゃべつ、 玉葱、 竹の子(ゆで)、 人参、 ピーマン、 青葱	きなこクッキー ぎゅうにゅう	えびフライ みそ汁(キャベツ) 七分つき米	
04 金	チキンライス フロッキーのごまあえ フライドポテト スープ(オクラ) ジュース(りんご)	492.7(420.1) 11.3(9.2) 12.2(10.7) 1.9(1.5)	七分つき米、スマイルポテト、 油、砂糖	鶏モモ肉、 いりごま	りんご天然果汁、 玉葱、 オクラ(冷凍)、 人参、 マッシュルーム缶、 グリーンピース(冷凍)	さくらまんじゅう むぎぢゃ	チンゲン菜の炒め物 みそ汁(はくさい) 七分つき米	にゅうえん、 しんきゅう おいわいかい
05 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	
07 月	かしのこうみやき こうやどうふのもの みそしる(こまつな) ななぶつきまい(なっとう)	556.4(486.2) 19.2(15.5) 15.2(12.4) 1.6(1.3)	七分つき米、 ゴマ油、 砂糖	鶏モモ肉、 納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 高野豆腐、 うす揚	小松菜(冷凍)、 トマト*、 きゃべつ、 玉葱、 人参、 サニーレタス、 みつば	ゼリー おかし むぎぢゃ	うの花炒り みそ汁(はくさい) 七分つき米	
08 火	やきそば はくさいのびたし スープ(もやし)	391.5(336.6) 10.9(9.2) 10.7(8.5) 1.8(1.3)	焼きそばめん、 ○七分つき米、 油、 砂糖、 ゆでうどん	豚バラ肉、 ツナ缶、 カットわかめ	きゃべつ、 はくさい、 もやし、 人参、 玉葱、 ピーマン、 しめじ、 ○だいこん(葉)	おにぎり むぎぢゃ	ねぎま みそ汁(豆腐) 七分つき米	
09 水	からあげ マカロニサラダ プチゼリー みそしる(とうふ) ゆかりごはん	657.2(532.7) 25.8(20.8) 32.1(26.1) 2.2(1.7)	七分つき米、 ○砂糖、 マカロニ、 ○小麦粉、 マヨネーズ、 油、 片栗粉、 ○マーガリン	○牛乳、 鶏モモ肉、 ○卵、 豆腐、 ○ホイップクリーム、 米みそ(淡色辛みそ)、 ローズハム、 カットわかめ	トマト、 ○いちご、 胡瓜、 きゃべつ、 サニーレタス、 人参、 青葱、 しょうが、 にんにく	ショートケーキ ぎゅうにゅう	切干大根の煮付 みそ汁(キャベツ) 七分つき米	たんじょうかい
10 木	にくじゃがに きゅうりもみ みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	530.5(453.6) 21.2(17.7) 12.6(10.3) 1.6(1.3)	七分つき米、 チルドポテト、 糸こんにゃく、 砂糖、 おつけ麺、 ○麦ロール	○牛乳、 納豆、 牛肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 ちりめんじゃこ、 カットわかめ	玉葱、 胡瓜、 人参、 いんげん(冷)、 青葱	バナナカステラ ぎゅうにゅう	ささ身のさっぱりあえ みそ汁(大根) 七分つき米	
11 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(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	633.0(501.7) 32.1(25.6) 25.8(18.1) 2.5(1.9)	七分つき米、 チルドポテト、 ○コーンフレーク、 油、 砂糖、 片栗粉、 ○マーガリン	○牛乳、 塩鯖、 鶏レバー、 納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 うす揚、 塩鯖(大)、 さわら	はくさい、 青葱	フレークおこし ぎゅうにゅう	シュウマイ みそ汁(ほうれん草) 七分つき米	あひるきゅうえんび
12 土	おべんとう					おかし ぎゅうにゅう	パン 牛乳	おやこであそぼう おべんとうび
14 月	かしのてりやき きりぼしだいこんのナムル みそしる(キャベツ) ななぶつきまい(なっとう)	557.9(449.0) 27.7(22.3) 19.5(15.6) 2.3(1.9)	七分つき米、 ○砂糖、 砂糖、 ゴマ油	○牛乳、 鶏モモ肉、 ○調製豆乳、 納豆、 ○あずき(乾)、 米みそ(淡色辛みそ)、 ローズハム、 うす揚	きゃべつ、 トマト*、 胡瓜、 ○こんぶ、 切り干しだいこん、 青葱、 しょうが	とうにゅうぜんざい 1~2さい:おかし 3~5さい:カムカム ぎゅうにゅう	焼ビーフン みそ汁(ほうれん草) 七分つき米	
15 火	ボークシチュー バインサラダ ロールパン	523.2(443.3) 20.1(16.9) 20.7(17.3) 2.0(1.7)	NEGロール、 チルドポテト、 ○小麦粉、 マカロニ、 小麦粉、 ○マーガリン、 ○砂糖、 フレンチドレッシング (分離型)、 マーガリン、	○牛乳、 豚モモ肉、 牛乳、 ○卵、 ベーコン	玉葱、 人参、 きゃべつ、 バイン缶、 胡瓜、 セロリ	ロックビスケット 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	

☆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・ほたほた焼き・アスパラガスビスケット・芋けんぴを提供します。

☆朝おやつ(夏季)は塩せんべい・アスパラガスビ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。

# 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			
16 水	ぶたにくのしょうが焼き オクラのばいにくあえ みそしる (はくさい) ななぶつきまい (なっとう)	508.8(407.1) 25.3(20.2) 17.7(14.1) 1.9(1.5)	七分つき米、○小麦粉、 ○砂糖、油、砂糖、○ マーガリン	○牛乳、豚モモ肉、納豆、 ○ヨーグルト(無糖)、米み そ(淡色辛みそ)、うす揚、 かつお節	はくさい、オクラ(冷凍)、 玉葱、梅ペースト、青葱、 しょうが	ヨーグルトパン ぎゅうにゅう	クロック みそ汁(豆腐) 七分つき米	
17 木	さんしょくごはん ごもくきんびら みそしる (ふ)	507.2(417.8) 18.2(14.9) 17.6(14.2) 1.9(1.6)	七分つき米、油、糸こんに ゃく、砂糖、おつゆ麩	○牛乳、合挽肉、卵、米 みそ(淡色辛みそ)、カット わかめ	○オレンジ、ピーマン、れ んこん、ササガキコホウ (冷)、人参、セロリ、青葱	おかし くだもの ぎゅうにゅう	もやし炒め みそ汁(大根) 七分つき米	ひなんくんれん
18 金	あかうおのたつたあげ ほうれんそうのいそべあえ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	523.6(449.3) 25.7(22.9) 17.9(15.5) 2.5(2.1)	七分つき米、ONEGロー ル(小)、片栗粉、油、○ マーガリン、砂糖、○麦 ロール	○牛乳、冷凍骨なし赤 魚、納豆、米みそ(淡色辛 みそ)、カットわかめ	ほうれんそう(冷凍)、玉 葱、○いちごジャム、しょ うが、もみのり、青葱	ジャムドック ぎゅうにゅう	けんちん煮 みそ汁(はくさい) 七分つき米	
19 土	ぶたにくのスープに プロックリーのごまあえ 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	おやこであそぼう (よびび)
21 月	ハムステーキ ポテトサラダ みそしる(なす) ななぶつきまい(なっとう)	520.0(448.8) 23.0(20.3) 20.2(17.5) 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	なす、トマト*、胡瓜、人 参、サニーレタス、玉葱、 青葱	いまがわやき ぎゅうにゅう	春巻 みそ汁(ほうれん草) 七分つき米	
22 火	ぶたとだいこんのもの もやしのごます みそしる(ほうれんそう) ななぶつきまい(なっとう)	502.4(423.0) 24.5(19.9) 15.5(12.5) 1.9(1.5)	七分つき米、○小麦粉、 糸こんにゃく、○砂糖、砂 糖	○牛乳、豚モモ肉、納豆、 一口がんと、米みそ(淡色 辛みそ)、カニかまぼこ、う す揚、いりごま	大根、もやし、ほうれんそ う(冷凍)、人参、胡瓜、 小松菜、○レーズン	むしパン ぎゅうにゅう	きんぴられんこん みそ汁(キャベツ) 七分つき米	
23 水	ようふうすし にまめ スープ(やさしい)	547.5(458.5) 19.4(15.9) 15.9(13.5) 2.2(1.7)	七分つき米、○北海道ミ ルクパン、砂糖、○麦ロー ル	○牛乳、金時豆(乾)、 ローズハム、チーズ、ちり めんじゃこ、ベーコン	きゃべつ、人参、胡瓜、 玉葱	かしパン ぎゅうにゅう	かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(大根) 七分つき米	
24 木	わふうホイコーロ プロックリーのごまボンず みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	471.8(377.4) 23.7(19.0) 15.8(12.6) 2.0(1.6)	七分つき米、○マカロニ、 ○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚モモ肉、納豆、 みそ、米みそ(淡色辛み そ)、○きな粉、いりごま、 カットわかめ	きゃべつ、玉葱、ピーマ ン、しめじ、人参、竹の子 (ゆで)、青葱、しょうが	マカロニのあべかわ ぎゅうにゅう	えびチリ みそ汁(はくさい) 七分つき米	たけのこをみるひ
25 金	たけのこごはん ネパネパあえ みそしる(ほうれんそう)	515.0(430.7) 23.3(19.5) 18.3(15.4) 2.7(2.3)	七分つき米、○食パン (薄い)、長芋、○マーガ リン、○麦ロール	○牛乳、鶏モモ肉、納豆、 ○とろけるチーズ、うす 揚、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	オクラ(冷凍)、筍(生)、 ほうれんそう(冷凍)、人 参	チーストースト ぎゅうにゅう	鶏手羽の塩焼き みそ汁(豆腐) 七分つき米	
26 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	アチアチ(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	
28 月	にくうどん かぼちゃのふくめに	342.8(281.2) 13.4(10.8) 4.1(3.3) 2.2(1.7)	ゆでうどん、○七分つき 米、○雑穀、砂糖	牛肉、竹輪、いわし(煮干 し)	カボチャ(冷)、青葱、○ 青菜ふりかけ	ざっこくがゆ むぎぢゃ	揚げ餃子 みそ汁(はくさい) 七分つき米	
30 水	チキンとやさしい あげシュウマイ みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	579.9(493.2) 26.6(22.1) 22.3(18.4) 2.0(1.7)	七分つき米、油、砂糖	○牛乳、鶏モモ肉、エビ 入りシューマイ(冷)、納豆、 豆腐、米みそ(淡色辛み そ)、いりごま、カットわか め	きゃべつ、ほうれん草、人 参、青葱	たいやき ぎゅうにゅう	ひじきの煮付 みそ汁(豆腐) 七分つき米	

☆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・アスパラガスビスケット・芋けんぴを提供します。

☆朝おやつ(夏季)は塩せんべい・アスパラガスビ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。