

社会福祉法人 路交館 幼保連携型認定こども園 聖愛園・あすなろ つくしクラブ 地域子育てセンター 児童発達支援

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			10時おやつ (1~2歳児用)	3時おやつ	行事
			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	おやこどん ツナのすのもの みそしる(なす)	546.2(462.5) 19.4(15.8) 17.2(14.3) 2.2(1.9)	七分つき米、〇小麦粉、〇マーガリン、〇砂糖、砂糖、油	〇牛乳、鶏モモ肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、かまぼこ赤奴、うす揚、〇卵、カットわかめ	玉葱、胡瓜、なす、みつば、人参、青葱	ぼたぼたやき	ロックビスケット ぎゅうにゅう	
02 水	とんかつ はるさめサラダ スープ(オクラ) ロールパン くだもの	391.0(373.9) 18.2(16.5) 15.5(13.4) 3.1(2.9)	NEGロール、〇ゆでうどん、パン粉、マヨネーズ、はるさめ、油、小麦粉	豚モモ肉、〇卵、〇しろ天、カニかまぼこ、卵	オレンジ、トマト*、〇ほくさい、刻みオクラ、きゃべつ、胡瓜、〇生しいたけ、〇人参、〇青葱	せんべい	にこみうどん むぎちゃ	
03 木	ぶたにくのうまに わふうコールスロー みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	516.1(453.0) 21.2(17.6) 14.3(12.1) 1.6(1.3)	七分つき米、〇小麦粉、〇砂糖、油、砂糖	〇牛乳、豚モモ肉、納豆、ソフト木綿、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、人参、れんこん、竹の子(ゆで)、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱	アスパラビスケット	みなづき おかし ぎゅうにゅう	
04 金	ジャージャーめん トマトサラダ	398.1(366.3) 15.1(12.6) 13.4(11.6) 1.7(1.4)	ゆで中華めん、砂糖、ゴマ油、〇砂糖、ゆでうどん	〇牛乳、合挽肉、みそ、錦糸卵、〇アカー	トマト、胡瓜、玉葱、人参、青葱、〇みかん缶、〇オレンジ天然果汁	ぼたぼたやき	(0~2さいじ) フルーツゼリー おかし (3~5さいじ) おかし ぎゅうにゅう	3~5さいじ えんない1ぱくほいく
05 土	ぶたにくのしょうがやき きりほしだいこんのナムル みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	542.2(469.5) 28.5(24.2) 18.6(15.3) 2.0(1.8)	七分つき米、砂糖、油、おつゆ 麩、ゴマ油	〇牛乳、豚モモ肉、納豆、〇返りちりめん、米みそ(淡色辛みそ)、ロースハム、カットわかめ	トマト*、玉葱、胡瓜、切り干しだいこん、青葱、土生姜	せんべい	カムカムおやつ ほんがし リッツ ぎゅうにゅう	3~5さいじ えんない1ぱくほいく
06 日	ハンバーグ きゃべつのにびたし みそしる(ふ) ななぶつきまい	602.6(495.5) 26.0(21.1) 19.7(15.8) 2.2(1.8)	七分つき米、パン粉、おつゆ 麩、油、砂糖	〇牛乳、合挽肉、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、牛乳、カットわかめ	玉葱、きゃべつ、トマト*、人参、青葱		ゼリー おかし ぎゅうにゅう	
07 月	かしわのさっぱりやき ごちくにまめ みそしる(キャベツ) ななぶつきまい(なっとう)	592.0(522.7) 23.0(22.5) 20.4(20.1) 1.2(1.1)	七分つき米、〇小麦粉、板こんにゃく、〇砂糖、〇油、砂糖、〇粉糖	鶏モモ肉、納豆、大豆(ゆで)、〇ホイップクリーム、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、〇牛乳、うす揚、刻みこんぶ	〇りんご果汁、〇オレンジ果汁、きゃべつ、トマト*、大根おろし、人参、ごぼう、サニーレタス、青葱、土生姜	アスパラビスケット	フルーツゼリー (3~5さいじホイップつき) (0~2さいじ)ぎゅうにゅう (3~5さいじ)ジュース	えんない1ぱくほいく やったぞパーティー
08 火	ごぼうとひきにくのたまごとし きゅうりのすのもの みそしる(かぼちゃ) ななぶつきまい(なっとう)	395.6(338.8) 15.0(14.0) 7.9(7.0) 1.6(1.4)	七分つき米、砂糖、〇砂糖	納豆、合挽肉、〇カルピス、卵、米みそ、カニかまぼこ、うす揚、〇アカー、カットわかめ、〇あたりめ	かぼちゃ、卵、打ネリ(冷)、〇黄桃缶、胡瓜、人参、みつば、青葱	ぼたぼたやき	カルピスジュレ カムカム むぎちゃ	4さいじしよくいく さつまいもうえ
09 水	チャーハン パンパンジーサラダ スープ(ワカメ) ゼリー	570.7(501.1) 20.0(17.0) 20.4(17.1) 2.3(2.0)	七分つき米、〇砂糖、〇小麦粉、油、〇マーガリン、砂糖、ゴマ油	〇牛乳、鶏モモ肉、卵、〇卵、焼き豚、〇粉チーズ、いりごま、カットわかめ	トマト*、玉葱、レタス、人参、胡瓜、青葱、〇レモン、にら	せんべい	チーズケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうかい
10 木	とりにくのなんばんづけ ブロッコリーのごまあえ みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう)	517.6(435.4) 23.6(19.3) 19.6(16.5) 1.7(1.4)	七分つき米、〇マカロニ、砂糖、油、〇砂糖、片栗粉	〇牛乳、鶏モモ肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉、いりごま、カットわかめ	アガリツリ(冷凍)、大根、玉葱、人参、セロリ、青葱	アスパラビスケット	マカロニあべかわ ぎゅうにゅう	3~5さいじ べんとうび
11 金	さけのしおやき オクラのおかかあえ とんじる ななぶつきまい(なっとう)	553.0(487.9) 28.7(25.2) 16.8(15.1) 2.3(2.2)	七分つき米、〇小麦粉、里芋、〇砂糖、〇マーガリン	〇牛乳、骨なし塩鮭、納豆、〇ヨーグルト、豚モモ肉、米みそ、こんぶ巻き、焼きのり、かつお節、骨なし塩鮭(大)	刻みオクラ、大根、人参、青葱	ぼたぼたやき	ヨーグルトパン ぎゅうにゅう	
12 土	ぎゅうちゃんごはん だいこんさっぱりサラダ みそしる(はくさい)	441.0(387.4) 16.6(14.3) 11.2(9.3) 2.7(2.3)	七分つき米、板こんにゃく、砂糖	〇牛乳、牛肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、〇あたりめ、カットわかめ	大根、はくさい、卵、打ネリ(冷)、人参、みつば、水菜、青葱	せんべい	カムカムおやつ ほんがし リッツ ぎゅうにゅう	
13 日	えびピラフ(後期:軟飯) かぼちゃサラダ (後期:南瓜の煮物) コーンスープ	568.4(470.7) 19.6(15.9) 17.4(14.1) 1.7(1.3)	七分つき米、マヨネーズ、マーガリン	〇牛乳、牛乳、冷凍むきえび	乗かぼちゃ、玉葱、〇パイン缶、ミックスベジタブル(冷凍)、マッシュルーム缶		かんフルーツ おかし ぎゅうにゅう	
14 月	あつあげとこんにさいのもの ししゃも(2~5さいじ) ちりめんじゃこ(0~1さいじ) みそしる(ほうれんそう) ななぶつきまい(なっとう)	418.3(333.5) 20.2(14.7) 11.7(8.7) 1.6(1.3)	七分つき米、里芋(冷凍)、〇砂糖、砂糖、油	〇牛乳、納豆、厚揚げ(四角)、ししゃも、豚肩ロース、米みそ(淡色辛みそ)、〇あたりめ、〇かんてん(粉)、ちりめんじゃこ	〇みかん缶、ほうれん草、人参、ごぼう、〇パイン缶、えのき茸、いんげん(冷)、干し椎茸	アスパラビスケット	しんれんとうふ カムカム むぎちゃ	
15 火	ホワイトシチュー グリーンサラダ ロールパン	545.0(475.9) 19.0(16.3) 24.6(20.5) 2.0(1.8)	NEGロール、チルドポテト、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、〇マヨネーズ、マーガリン、麦ロール	〇牛乳、鶏モモ肉、牛乳、〇ツナ缶、ベーコン	玉葱、人参、レタス、〇胡瓜、胡瓜、〇ブルーベリージャム、セロリ	ぼたぼたやき	カナッペ ぎゅうにゅう	

☆ななぶつきまいは国産です
☆〇は午後おやつに使用している食材です。

☆10時のおやつは、変更する場合があります。
☆0歳児クラスは、ハイハイ、塩せんべいを食べています。

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			10時おやつ (1~2歳児用)	3時おやつ	行事
			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	さかなのサクサクやき きゃべつのごます みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	501.5(498.4) 25.8(23.9) 15.7(14.0) 2.1(2.1)	七分つき米、Oカソパン、マヨネーズ、パン粉、砂糖	O牛乳、冷凍骨なしレムルルーサ、納豆、米みそ、カニかまぼこ、うす揚、焼きのり、いりごま、カットわかめ	Oメロン、はくさい、トマト*、きゃべつ、胡瓜、人参、青葱	せんべい	かんぱん くだもの ぎゅうにゅう	ひななくれん
17 木	かやくごはん きゅうりもみ みそしる(とうふ)	506.2(446.1) 16.5(14.0) 13.1(11.4) 1.9(1.6)	七分つき米、板こんにゃく、油、砂糖	O牛乳、ソフト木綿、鶏モモ肉、米みそ、うす揚、錦糸卵、ちりめんじゃこ、カットわかめ	胡瓜、人参、ごぼう、なめこ、青葱、干し椎茸	アスパラビスケット	たいやき ぎゅうにゅう	5さいじあるきこみ④ べんとうび
18 金	チンジャオロースー ポテサラダ みそしる(きのこ) ななぶつきまい(なっとう)	577.1(486.1) 22.5(18.3) 24.2(19.7) 1.4(1.2)	七分つき米、チルドポテト、マヨネーズ、Oホットケーキシロップ、O油、片栗粉、砂糖	O牛乳、牛肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	Oかぼちゃ、ピーマン、しめじ、トマト*、人参、竹の子(ゆで)、胡瓜、玉葱、青葱、土生姜	ぼたぼたやき	だいがくかぼちゃ ぎゅうにゅう	
19 土	やさしいため ししゃも(2~5さいじ) ちりめんじゃこ(0~1さいじ) みそしる(じゃがいも) ななぶつきまい(なっとう)	488.9(401.9) 25.3(19.1) 16.6(12.3) 1.9(1.7)	七分つき米、じゃが芋、油	O牛乳、豚モモ肉、納豆、ししゃも、米みそ(淡色辛みそ)、Oあたりめ、カットわかめ、ちりめんじゃこ	きゃべつ、玉葱、人参、ピーマン、竹の子(ゆで)、生しいたげ、青葱	せんべい	カムカムおやつ ほんがし リッツ ぎゅうにゅう	
20 日	にくうどん さといものにも	395.8(329.6) 17.4(14.2) 11.3(9.0) 2.5(2.0)	ゆでうどん、里芋(冷凍)、砂糖	O牛乳、牛肉、一口がんも、竹輪、カットわかめ	人参、青葱、みつば		ゼリー おかし ぎゅうにゅう	
21 月	ミートスパゲティ はくさいサラダ スープ(Aジガル)	453.7(408.8) 13.1(11.3) 11.4(9.8) 2.7(2.3)	スパゲティ、O七分つき米、フレンチドレッシング(分離型)、油、オリーブ油	合挽肉、ベーコン、O塩こんぶ、O焼きのり、Oかつお節	はくさい、玉葱、りんご、えのき茸、ミックスベジタブル、人参、胡瓜、マッシュルーム、ピーマン、レーズン、セロリ	アスパラビスケット	おにぎり むぎちゃ	
22 火	さばのしょうがに ほうれんそうとコーンのソテー みそしる(じゃがいも) ななぶつきまい(なっとう)	552.6(497.9) 25.0(22.4) 18.1(16.7) 2.6(2.3)	七分つき米、じゃが芋、O砂糖、砂糖、マーガリン	O牛乳、骨なしサバ、納豆、米みそ、こんぶ巻き、Oアガー、カットわかめ、骨なしさわら、骨なしサバ(大)	Oりんご天然果汁、ほうれん草、Oみかん缶、Oパイン缶、Oトナリ缶、人参、青葱、土生姜	ぼたぼたやき	フルーツゼリー カムカム ぎゅうにゅう	
23 水	もすくどんぶり にんじんシリシリ みそしる(だいこん)	676.1(561.5) 19.3(15.8) 26.2(21.0) 1.9(1.6)	七分つき米、O小麦粉、O砂糖、オラード、油、砂糖、片栗粉	O牛乳、卵、豚ひき肉、もすく、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、うす揚	大根、人参、レタス、青葱、土生姜	せんべい	ちんすこう ぎゅうにゅう	びよびよひろば
24 木	ブルコギごはん レバーサンドフライ ちゅうかスープ	575.1(513.5) 22.9(20.0) 19.4(17.8) 2.4(2.1)	七分つき米、ONEGロール(小)、Oマヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、Oマーガリン	O牛乳、牛肉、ソフト木綿、O卵、竹輪、鶏レバー、卵、もみのり	トマト*、舞茸、人参、もやし、にら、卵かけ(冷)、竹の子(ゆで)、玉葱、干し椎茸、みつば、Oいちごジャム	アスパラビスケット	ミニドック ぎゅうにゅう	すずらん りにゅうしょくこんだん 5さいじ えんがい1はくほいく べんとうび
25 金	にくとごぼうのたきあわせ オクラのはいにくあえ みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	482.2(426.9) 18.6(15.4) 13.6(11.3) 1.8(1.6)	七分つき米、板こんにゃく、O小麦粉、O砂糖、油、砂糖	O牛乳、納豆、牛肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、カットわかめ	ごぼう、O野菜ジュース、刻みオクラ、はくさい、人参、いんげん(冷)、青葱、梅ペースト	ぼたぼたやき	やさしいむしパン ぎゅうにゅう	5さいじ えんがい1はくほいく
26 土	なめだけごはん やさしいフランクいため みそしる(さといも)	472.4(412.8) 18.3(16.0) 13.2(11.0) 2.2(2.0)	七分つき米、里芋(冷凍)、油	O牛乳、O返りちりめん、ツナ缶、米みそ(淡色辛みそ)、アルトバイエルン、うす揚	なめ茸(味付け)、きゃべつ、人参、玉葱、ピーマン、みつば、青葱	せんべい	カムカムおやつ ほんがし リッツ ぎゅうにゅう	
27 日	ちらしずし(後期:軟飯) ほうれんそうのにびたし すましじる	483.4(399.7) 17.0(13.9) 11.1(8.9) 2.3(1.9)	七分つき米、砂糖、おつゆ麩	O牛乳、一口がんも、錦糸卵、うす揚、竹輪、ちりめんじゃこ、高野豆腐、もみのり、カットわかめ	ほうれん草、人参、かんぴょう(乾)、干し椎茸		ゼリー おかし ぎゅうにゅう	
28 月	さわらのクリームコーンやき あまなつサラダ みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	566.0(485.0) 25.3(22.5) 21.3(18.8) 2.2(1.7)	七分つき米、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉	O牛乳、冷凍骨なしさわら、納豆、米みそ、うす揚、カットわかめ、冷凍骨なしさわら(大)、Oアイスクリーム	トマト*、えのき茸、なつみかん缶、クリームコーン缶、きゃべつ、胡瓜、青葱、Oみかん缶	アスパラビスケット	トナリきゅうにゅうがけ むぎちゃ	5さいじ えんがい1はくほく やったぞパーティー
29 火	さんしょくごはん ごもくきんぴら みそしる(キャベツ)	589.1(495.6) 22.2(18.0) 23.9(19.6) 2.0(1.7)	七分つき米、O小麦粉、油、O長芋、系こんにゃく、Oマヨネーズ、砂糖、O油	O牛乳、合挽肉、卵、O卵、O合挽肉、米みそ、O天かす、Oかつお節、O桜えび、カットわかめ、Oあおのり	Oきゃべつ、きゃべつ、ピーマン、卵かけ(冷)、れんこん、O青葱、人参、セロリ、青葱、O紅しょうが	ぼたぼたやき	おこのみやき ぎゅうにゅう	
30 水	やきそばあんかけ かぼちゃのぶくめに	427.6(380.0) 19.0(16.1) 11.5(9.7) 2.4(2.1)	焼きそばめん、O食パン(8枚切り)、O砂糖、Oマーガリン、片栗粉、砂糖、ゆでうどん	O牛乳、豚モモ肉、冷凍むきえび、冷凍むきいか、かまぼこ赤奴	栗かぼちゃ、はくさい、玉葱、竹の子(ゆで)、生しいたげ、人参、ピーマン、土生姜	せんべい	かわりトースト ぎゅうにゅう	

☆ななぶつきまいは国産です
☆ Oは午後おやつに使用している食材です。

☆10時のおやつは、変更する場合があります。
☆0歳児クラスは、ハイハイ、塩せんべいを食べています。