


				1(金)		2(土)					
昼食				鯉のほりちらし 米 穀物酢 上白糖 食塩 鶏ひき肉 にんじん れんこん 乾しいたけ さやいんげん 錦糸玉子 焼きのり こいのぼり蒲鉾 ほうれん草のツナ和え ほうれんそう にんじん まぐろ缶詰 みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし わかめと新玉ねぎのすまし汁 カットわかめ たまねぎ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし フルーツ入りゼリー もも缶詰 みかん缶詰 マスカットゼリーの素	焼きうどん うどん 豚ばら キャベツ にんじん ブラックマツバもやし 葉ねぎ あおのり 焼きそばソース きゅうりのゆかり和え きゅうり にんじん みりん風調味料 こいくちしょうゆ ゆかり粉 だし さつまいものレモン煮 さつまいも 上白糖 食塩 レモン なすと油揚げの味噌汁 なす 油揚げ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ						
				よもぎうどん 薄力粉 くず粉 白玉粉 グラニュー糖 よもぎ	おにぎり(菜めし) 米 菜めしの素						
成分値				<一日合計> 1食分 - 425 kca たんぱく質 14 g 脂質 5.8 g	<一日合計> 1食分 - 508 kca たんぱく質 14 g 脂質 16 g						
4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		8(金)		9(土)	
昼食				ごはん 米 赤魚の煮つけ あかうお しょうが こいくちしょうゆ 上白糖 みりん風調味料 料理酒 高野豆腐のそぼろ煮 高野豆腐 にんじん 鶏ひき肉 グリンピース こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし 片栗粉 青菜と油揚げの味噌汁 チンゲンサイ 油揚げ 淡色辛みそ だし フルーツ: オレンジ バレンシアオレンジ	ごはん 米 鶏肉の西京焼き 鶏もも 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料 和風ポテトサラダ じゃがいも にんじん きゅうり たまねぎ かつお節 穀物酢 マヨドレ 食塩 ひじきの煮物 ほしひじき 油揚げ にんじん こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし キャベツとわかめのすまし汁 キャベツ カットわかめ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	ポークカレー 米 豚もも たまねぎ じゃがいも にんじん カレールウ 小松菜とささみのゴマドレサラダ こまつな ささ身 スイトーン缶詰 ごまドレッシング みかんゼリー みかん缶詰 寒天 グラニュー糖					
				ココアケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 ビュアココア	きなこちんすこう 薄力粉 上白糖 ラード きな粉	黒糖お麩ラスク 焼きふ 黒砂糖 マーガリン					
成分値				<一日合計> 1食分 - 501 kca たんぱく質 20 g 脂質 14 g	<一日合計> 1食分 - 569 kca たんぱく質 19 g 脂質 21 g	<一日合計> 1食分 - 571 kca たんぱく質 17 g 脂質 17 g					

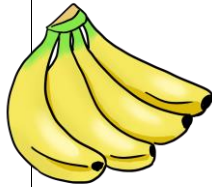


	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
昼食	パン パン ポトフ 鶏もも キャベツ じゃがいも たまねぎ にんじん コンソメ だし 大豆サラダ だいたい水煮缶詰 にんじん きゅうり マヨドレ フルーツヨーグルト もも缶詰 みかん缶詰 上白糖 ヨーグルト	ごはん 米 八宝菜 豚もも はくさい にんじん 生しいたけ たけのこ さゆさや だし うすくちしょうゆ 片栗粉 春雨の酢の物 普通はるさめ きゅうり にんじん ロースハム 穀物酢 上白糖 食塩 だし ふかしいも さつまいも 中華スープ チンゲンサイ 木綿豆腐 だし うすくちしょうゆ	◎まごわやさしい献立 豆ごはん 青えんどう 米 食塩 鯖のごま味噌焼き さわら 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料 ごま 小松菜とひじきの白和え こまつな ほしひじき にんじん 油揚げ うすくちしょうゆ 絹ごし豆腐 木綿豆腐 ごま 食塩 甘みそ 上白糖 じゃが芋のひき肉オイスター炒め じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ オイスターソース 調合油 えのきたと人参のすまし汁 えのきたけ にんじん 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	ミートスパゲティ マロ・スパゲティ 食塩 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 調合油 トマト缶詰 トマトケチャップ コンソメ キャベツとささみの塩昆布和え キャベツ ささ身 塩昆布 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし じゃがいもスープ じゃがいもポタージュ たまねぎ じゃがいも ウインナーソーセージ 調製豆乳 パセリ オレンジゼリー カップゼリーの素	ごはん 米 鶏肉から揚げ 鶏もも こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 片栗粉 薄力粉 調合油 フロッコリーの彩りサラダ フロッコリー たまねぎ ささ身 赤ピーマン イタリアンレタス 大根のコンソメ煮 大根 だし コンソメ 料理酒 上白糖 片栗粉 もやしとわかめの味噌汁 りょくとうもやし カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	肉みそキャベツ丼 米 キャベツ 豚ひき肉 淡色辛みそ こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 こま油 三色なます 大根 にんじん きゅうり ごま 穀物酢 みりん風調味料 うすくちしょうゆ 上白糖 だし 豆腐と玉ねぎの味噌汁 木綿豆腐 たまねぎ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし フルーツ:バナナ バナナ
	アレルギージャムスコーン 薄力粉 ベーキングパウダー マーガリン 粉糖 調製豆乳 ブルーベリージャム	コーントースト 麦ロール スイートコン缶詰 マヨドレ パセリ	豆乳もち 調製豆乳 片栗粉 上白糖 きな粉	きつねおにぎり 米 油揚げ 上白糖 こいくちしょうゆ	キャラットケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調合油 調製豆乳 にんじん	マーレードジャム蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 上白糖 調合油 マーレード
	<<一日合計>> エネルギー 513 kcal たんぱく質 21 g 脂質 16 g	<<一日合計>> エネルギー 494 kcal たんぱく質 17 g 脂質 12 g	<<一日合計>> エネルギー 513 kcal たんぱく質 24 g 脂質 14 g	<<一日合計>> エネルギー 628 kcal たんぱく質 23 g 脂質 15 g	<<一日合計>> エネルギー 627 kcal たんぱく質 18 g 脂質 26 g	<<一日合計>> エネルギー 485 kcal たんぱく質 15 g 脂質 11 g
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
昼食	ごはん 米 豚肉の生姜炒め 豚もも しょうが たまねぎ キャベツ 赤ピーマン 調合油 うすくちしょうゆ 料理酒 ピーマンのサラダ ピーマン きゅうり にんじん ロースハム マヨドレ だし 穀物酢 白菜と豆腐の味噌汁 はくさい 木綿豆腐 葉ねぎ 淡色辛みそ だし フルーツ:りんご りんご	◎お誕生会 フロッコリーのチキンカレー 米 鶏もも たまねぎ じゃがいも キャベツ プロッコリー カレーウ 豆腐サラダ にんじん 木綿豆腐 カットわかめ まぐろ缶詰 ごまドレッシング みかんケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 みかん缶詰	ごはん 米 ひじき入りハンバーグ 豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ にんじん 木綿豆腐 ほしひじき 食塩 パン粉 調製豆乳 こいくちしょうゆ みりん風調味料 片栗粉 青菜ともやしのごま和え チンゲンサイ りょくとうもやし 上白糖 こいくちしょうゆ ごま だし 切干大根とツナの和風煮 切干しだいこん まぐろ缶詰 にんじん うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ	◎料理長おまかせ献立 たけのこごはん 米 うすくちしょうゆ だし たけのこ 生しいたけ にんじん 鶏の新緑みそ焼き 鶏もも グリーンピース 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料 オリーブ油 新じゃがのそぼろ煮 じゃがいも 豚ひき肉 えだまめ うすくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 上白糖 だし 鯛潮汁 大根 にんじん まだい 葉ねぎ うすくちしょうゆ 食塩 だし 甘夏ゼリー オレンジ飲料 なつみかん缶詰 寒天 上白糖	ごはん 米 アジのフライ まあじ 食塩 薄力粉 パン粉 調合油 とんかつソース かぼちゃサラダ 西洋かぼちゃ ささ身 きゅうり たまねぎ マヨドレ キャベツとわかめの味噌汁 キャベツ カットわかめ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ ふどうゼリー ぶどう飲料 寒天 上白糖	チキンライス 米 鶏もも たまねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン 青ピーマン コンソメ トマトケチャップ 食塩 フロッコリーのツナ和え フロッコリー にんじん まぐろ缶詰 みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし フライドポテト フライドポテト 食塩 コンソメスープ はくさい にんじん パセリ コンソメ だし
	ごまクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 ごま	マカロニきんこ マカロニ きな粉 上白糖	水羊羹 こしあん 上白糖 粉寒天 ゼラチン	ミニスイートポテト さつまいも 調製豆乳 上白糖	ココアクリームサンド 薄力粉 豆乳ホイップ ビュアココア 上白糖	りんごケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調合油 調製豆乳 りんご
	<<一日合計>> エネルギー 518 kcal たんぱく質 16 g 脂質 19 g	<<一日合計>> エネルギー 736 kcal たんぱく質 23 g 脂質 21 g	<<一日合計>> エネルギー 421 kcal たんぱく質 18 g 脂質 12 g	<<一日合計>> エネルギー 561 kcal たんぱく質 22 g 脂質 14 g	<<一日合計>> エネルギー 587 kcal たんぱく質 19 g 脂質 20 g	<<一日合計>> エネルギー 574 kcal たんぱく質 15 g 脂質 19 g
	成分値	成分値	成分値	成分値	成分値	成分値





	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
昼食	ごはん 米 鮭のムニエル パにざけ 食塩 薄力粉 マーガリン	ハヤシライス 米 牛もも たまねぎ にんじん マッシュルーム ハヤシルウ トマトケチャップ	親子丼 米 鶏もも たまねぎ 鶏卵 根みつば こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし 片栗粉	◎郷土料理in大阪 かやくごはん 米 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし 鶏もも にんじん 生しいたけ お好み焼き風 キャベツ 木綿豆腐 豚ひき肉 葉ねぎ 片栗粉 だし 調合油 お好み焼きソース かつお節 あおのり	ごはん 米 筑前煮 鶏もも さつま揚げ ごぼう たけのこ水煮缶詰 れんこん にんじん こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	ごはん 米 豚じゃが 豚もも じゃがいも にんじん たまねぎ さやいんげん こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし
	マカロニサラダ マカロニ きゅうり たまねぎ にんじん マヨドレ 食塩	コーンのサラダ キャベツ スイートコーン缶詰 にんじん きゅうり フルフドレッシング	きゅうりの酢の物 きゅうり カットわかめ まぐろ缶詰 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ だし	お好み焼き風 キャベツ 木綿豆腐 豚ひき肉 葉ねぎ 片栗粉 だし 調合油 お好み焼きソース かつお節 あおのり	フロッコリーのごま和え フロッコリー にんじん 上白糖 うすくちしょうゆ ごま だし	ほうれん草の信田和え ほうれん草 にんじん 油揚げ みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし
	白菜の豆乳煮 はくさい スイートコーン 鶏ひき肉 コンソメ 調製豆乳 片栗粉	フルーツ:バナナ バナナ	人蔘と小松菜のごま味噌炒め にんじん こまつな 淡色辛みそ みりん風調味料 だし ごま油 ごま	しろ菜のおかか和え おおさかしろな にんじん みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし かつお節	フロッコリーのごま和え フロッコリー にんじん 上白糖 うすくちしょうゆ ごま だし	なめこわかめの味噌汁 なめこ カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし
	大根と油揚げの味噌汁 大根 油揚げ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	フルーツ:バナナ バナナ	さといもとえのきのすまし汁 さといも えのきたけ 葉ねぎ うすくちしょうゆ 食塩 だし	肉吸い 牛もも 木綿豆腐 葉ねぎ だし 料理酒 うすくちしょうゆ みりん風調味料 食塩	フロッコリーのごま和え フロッコリー にんじん 上白糖 うすくちしょうゆ ごま だし	なめこわかめの味噌汁 なめこ カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし
	いちごジャムケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 いちごジャム	フライドおさつ さつまいも 調合油 食塩	みかん豆乳プリン 調製豆乳 寒天 上白糖 レモン グラニュー糖 みかん缶詰	黒糖レーズン蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 黒砂糖 上白糖 調合油 干しぶどう	お麩ラスク(のりマヨ) 焼きふ マヨドレ あおのり	スノーボールクッキー 薄力粉 粉糖 調合油 粉糖
成分値	<一日合計> エネルギー 592 kcal たんぱく質 24 g 脂質 19 g	<一日合計> エネルギー 499 kcal たんぱく質 12 g 脂質 14 g	<一日合計> エネルギー 510 kcal たんぱく質 20 g 脂質 15 g	<一日合計> エネルギー 514 kcal たんぱく質 18 g 脂質 14 g	<一日合計> エネルギー 473 kcal たんぱく質 20 g 脂質 13 g	<一日合計> エネルギー 599 kcal たんぱく質 18 g 脂質 23 g



★都合により献立を変更することがございます。ご了承くださいませ。
 ★成分値は昼食とおやつ合計値を記載しています。
 ★日付がグレーの日とおやつは、すみれ・ゆり・たんぽぽと預かり保育を申し込まれた方に提供します。
 ★献立に使用している「マヨドレ」は、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。



平均給与栄養量
(3~5歳)

エネルギー 540kcal
たんぱく質 18.5g
脂質 16.0g
食塩 1.7g