



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午後おやつ
				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	
1	火	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 23.4 g カルシウム 208 mg	パン ビーフシチュー キャベツとツナのサラダ 果物	じゃがいも、油、砂糖	牛乳、牛肉(もも)、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)	牛乳 コーンスナック
2	水	エネルギー 396 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.3 g カルシウム 213 mg	ごはん 鶏肉のハワイアン煮 ポテトサラダ トマト	じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、牛乳、卵、ロースハム、バター	トマト、パイン缶、きゅうり、にんじん、にんにく	牛乳 フレンチトースト
3	木	エネルギー 618 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 24.6 g カルシウム 314 mg	恵方巻 ゆでブロッコリー じゃこ天のきんぴら 鶏団子スープ	砂糖、さつまいも、油、片栗粉、ごま油、ごま	鶏ひき肉、牛乳、じゃこ天、木綿豆腐、脱脂粉乳、煮干し(だし用)	はくさい、れんこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、ねぎ、しょうが	お茶 鬼まんじゅう
4	金	エネルギー 385 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 21.3 g カルシウム 316 mg	ごはん 魚のたつた揚げ おひたし さといものみそ汁	洗いさといも、油、片栗粉	牛乳、さば(切身)、木綿豆腐、みそ、煮干し(だし用)、ちりめん	キャベツ、しめじ、ねぎ、しょうが、わかめ(乾)	牛乳 薄焼きせんべい
5	土	エネルギー 297 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 228 mg	ごはん 鶏肉とごぼうのみそ炒め ナムル	糸こんにゃく、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ	チンゲンサイ、もやし、コーン(冷凍)、ささがきごぼう、たまねぎ、ピーマン	牛乳 ウエハース
6	日						
7	月	エネルギー 387 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.1 g カルシウム 136 mg	パン チキンカツ 青菜のごまあえ ミネストローネ	米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、すりごま	鶏ささ身、ちくわ、ベーコン、しらす(釜揚げ)、削りぶし	こまつな、たまねぎ、カットトマト缶詰、もやし、にんじん、パセリ	お茶 焼きおにぎり
8	火	エネルギー 570 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 29.0 g カルシウム 335 mg	ごはん 魚のカレーニエル ブロッコリーのフレンチサラダ のっぺい汁	小麦粉、洗いさといも、砂糖、油	牛乳、サーモン(切身)、ウインナー、卵、ロースハム、煮干し(だし用)、からあげ(松山キジ)	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、干ししいたけ	牛乳 ウインナードーナツ
9	水	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 28.8 g カルシウム 262 mg	ごはん 豆腐団子のから揚げ かぼちゃのサラダ トマト	マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	牛乳、押し豆腐、合挽肉、ロースハム	かぼちゃ、トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)	牛乳 クッキー
10	木	エネルギー 315 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 6.7 g カルシウム 180 mg	ごはん 肉じゃが わかめとはくさいの酢物 果物	ゆで中華めん、じゃがいも、砂糖、油	豚肉(もも)、煮干し(だし用)、かにかまぼこ	はくさい、みかん缶、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、わかめ(乾)	お茶 中華そば
11	金		建国記念の日				
12	土	エネルギー 405 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 22.7 g カルシウム 377 mg	ごはん 厚揚げと青菜のうま煮 中華風酢物	はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、厚揚げ、鶏もも肉、かにかまぼこ、煮干し(だし用)	こまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しいたけ	牛乳 パイ菓子
13	日						
14	月	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 30.7 g カルシウム 375 mg	キーマカレー スパゲティサラダ トマト	ホットケーキ粉、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、油	牛乳、合挽肉、脱脂粉乳、ロースハム、バター	たまねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん	牛乳 ココア入り蒸しパン 
15	火	エネルギー 337 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.2 g カルシウム 105 mg	ごはん タンドリーチキン風 ひじきの中華あえ 果物	片栗粉、油、砂糖、ごま油	調整豆乳(フルーツ味)、鶏もも肉、ロースハム、ヨーグルト(無糖)	りんご、きゅうり、セロリ、干しひじき	フルーツ豆乳 クラッカー
16	水	エネルギー 399 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 24.5 g カルシウム 201 mg	ごはん 白身魚のから揚げマヨソース キャベツのゆかりあえ ビーフ汁	マヨネーズ、ピーマン、砂糖、油、片栗粉、すりごま	ヨーグルト(加糖)、魚切身、ベーコン、煮干し(だし用)	キャベツ、黄桃缶、もやし、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ	お茶 もも入りヨーグルト

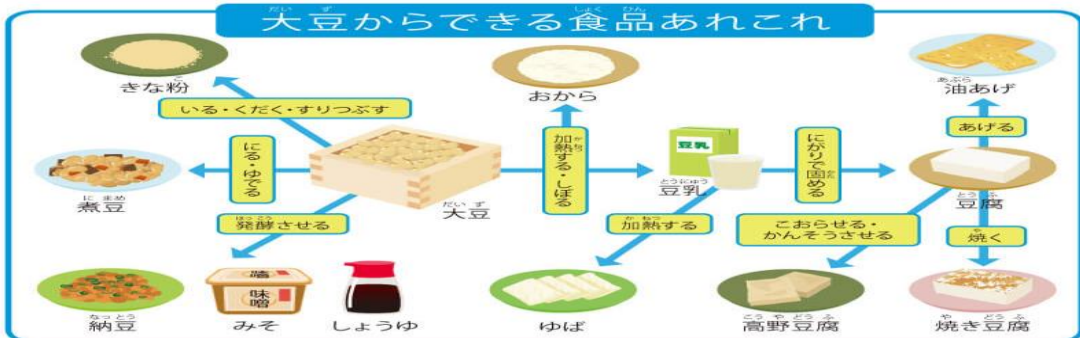
※材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午後おやつ
				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	
17	木	エネルギー 479 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 23.1 g カルシウム 490 mg	ごはん 豚肉のしょうが焼き 青菜と油揚げのごまあえ 豆腐とはくさいのみそ汁	白玉粉、油、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、粉チーズ、みそ、煮干し(だし用)、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、ピーマン、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ(乾)	牛乳 ボンデケーキ
18	金	エネルギー 449 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.1 g カルシウム 395 mg	牛丼 【誕生日会】 はくさいのおかかあえ わかめのスープ 果物	さつまいも、糸こんにゃく、砂糖、油、黒ごま	牛乳、牛肉(もも)、かまぼこ、煮干し(だし用)、削りぶし	はくさい、たまねぎ、いちご、だいこん、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳【かみかみおやつ】 大学いも
19	土	ひな祭り発表会 					
20	日						
21	月	エネルギー 338 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.2 g カルシウム 92 mg	ごはん レバーのバーベキューソース 野菜炒め 果物	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛レバー、チーズ(固形)、ウインナー	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、レモン(果汁のみ使用)、しょうが	お茶 じゃがまる
22	火	エネルギー 382 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 18.9 g カルシウム 117 mg	サンドイッチ 【誕生日会】 鶏肉のマーマレード煮 リヨネーズポテト 果物	じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、ハム、バター	いちご、ブロッコリー、にんじん、マーマレード、ジャム、きゅうり、レタス	お茶 プリン
23	水	天皇誕生日					
24	木	エネルギー 331 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 296 mg	ごはん 八宝菜 白和え トマト	砂糖、すりごま、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ちくわ、煮干し(だし用)	たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、トマト、にんじん、ピーマン、干しひじき、干しいたけ	牛乳 米せんべい
25	金	エネルギー 308 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.2 g カルシウム 84 mg	パン 魚のコーンフレーク揚げ 切り干し大根の酢物 はるさめのスープ	小麦粉、油、はるさめ、コーンフレーク、ながいも、砂糖、ごま油	白身魚、卵、豚肉(もも)、ベーコン	キャベツ、レタス、きゅうり、しめじ、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、あおのり	お茶 お好み焼き
26	土	エネルギー 341 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.0 g カルシウム 258 mg	ごはん 豚肉のカレー炒め 青菜のあえもの	油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	ごまつな、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、んにく	牛乳 サブシ
27	日						
28	月	エネルギー 377 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.9 g カルシウム 226 mg	ごはん かき揚げ こぎつねサラダ 果物	小麦粉、油、砂糖	牛乳、ちくわ、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、コーン(冷凍)、ピーマン	牛乳 ワッフル

「大豆(だいず)」を知ろう! ~大豆はとっても変身じょうず~

大豆は、たんぱく質が豊富で、「畑の肉」とも呼ばれており、様々な食品の原料になっています。



今年の恵方は「北北西」です!



1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)	目標量		以上児		目標量		以上児	
	エネルギー(kcal)	391	403	鉄(mg)	2.3	2.3	2.3	2.3
たんぱく質(g)	19.8	20.7	カルシウム(mg)	245	245	245	245	
脂質(g)	15.3	18.9	ビタミンC(mg)	22	36	22	36	
塩分(g)	1.6	1.7	食物繊維(g)	1.9	4.5	1.9	4.5	