



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				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	午後おやつ
1	金	エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 9.3 g カルシウム 202 mg	ごはん 魚の照り焼き はくさいの酢物 豆腐のみそ汁	じゃがいも、砂糖、ごま、油、米、押麦	ヨーグルト(加糖)、魚切身、木綿豆腐、みそ、煮干し(だし用)	はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、ねぎ	オレンジジュース お茶 ヨーグルト
2	土		入園式				
3	日						
4	月	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.2 g カルシウム 282 mg	ごはん 豆腐団子のから揚げ もやしときゅうりの酢物 白菜スープ	小麦粉、油、砂糖、米、押麦	牛乳、押し豆腐、合挽肉、ベーコン	もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、たまねぎ	牛乳 牛乳 米せんべい
5	火	エネルギー 510 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.9 g カルシウム 134 mg	カレーライス キャベツとツナのサラダ トマト	じゃがいも、油、砂糖、米、押麦	豚肉(もも)、ツナ油漬缶	りんご天然果汁、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく	牛乳 りんごジュース スナック菓子
6	水	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 23.3 g カルシウム 134 mg	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 果物	じゃがいも、米、マヨネーズ、パン粉、押麦、油、砂糖、ロールパン	合挽肉、鶏もも肉、ロースハム、卵、からあげ(松山あげ)	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ささきごぼう、昆布(だし用)、干しいたけ	牛乳 お茶 しょうゆ飯
7	木	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.0 g カルシウム 318 mg	ごはん 八宝菜 青菜とちりめんのおひたし トマト	じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま油、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、ちりめん	ごまつな、たまねぎ、はくさい、トマト、もやし、にんじん、ピーマン、干しいたけ	牛乳 牛乳 ポテトフライ
8	金	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 187 mg	ごはん 魚のマヨネーズ焼き キャベツとスナップエンドウのソテー トマト	ビーフン、マヨネーズ、油、米、押麦	サーモン(切身)、ウインナー、煮干し(だし用)、みそ	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、スナップえんどう、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳 お茶 カステラ
9	土	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 363 mg	ごはん 厚揚げと豚肉の中華炒め キャベツとわかめの甘酢あえ	砂糖、油、片栗粉、ごま油、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、厚揚げ、ちりめん	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、わかめ(乾)	牛乳 牛乳 チーズパン
10	日						
11	月	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.5 g カルシウム 217 mg	ごはん レバーのバーベキューソース スパゲティサラダ 果物	マヨネーズ、スパゲティ、片栗粉、油、砂糖、米、押麦	牛乳、牛レバー、ロースハム	バナナ、きゅうり、にんじん、りんご、レモン(果汁のみ使用)、しょうが	牛乳 牛乳 甘辛せんべい
12	火	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.3 g カルシウム 235 mg	ごはん 焼き魚 かぼちゃのうま煮 豆腐とたまねぎのサラダ	スパゲティ、油、砂糖、米、押麦	さば(切身)、木綿豆腐、ウインナー、みそ、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍)、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 お茶 ナポリタン
13	水	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.4 g カルシウム 227 mg	ごはん ささみフライ じゃがいもとベーコンのカレー炒め ゆでブロッコリー	じゃがいも、サンドイッチパン、油、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、米、押麦	牛乳、鶏ささ身、ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、ジャム、ピーマン、にんじん	牛乳 牛乳 ジャムサンド
14	木	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 9.4 g カルシウム 229 mg	ごはん 華風炒め 青菜のおひたし トマト	ビーフン、油、砂糖、ごま油、米、押麦	調整豆乳(フルーツ味)、豚肉(もも)、かまぼこ	ごまつな、トマト、キャベツ、たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんじん、しょうが、干しいたけ	飲むヨーグルト フルーツ豆乳 ウエハース
15	金	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.8 g カルシウム 236 mg	ごはん 魚のノルウェー風 レタスとコーンのサラダ じゃがいものスープ	じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、米、押麦	牛乳、魚切身、ベーコン	レタス、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、にんじん、パセリ	牛乳 牛乳 ゴーフレット
16	土	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.1 g カルシウム 295 mg	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじき煮	系こんにゃく、砂糖、油、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、からあげ(松山あげ)、煮干し(だし用)	みかん缶、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干しひじき、しょうが	牛乳 牛乳 サブレ

※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)			午前おやつ
				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	午後おやつ
17	日						
18	月	エネルギー 596 kcal	ごはん 肉じゃが キャベツの酢物 かぼちゃのみそ汁	じゃがいも、ロールパン、砂糖、油、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ、煮干し(だし用)	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、さやいんげん、わかめ(乾)	牛乳
		たんぱく質 25.1 g					牛乳
		脂質 18.7 g					ココア揚げパン
		カルシウム 391 mg					
19	火	エネルギー 487 kcal	ごはん 白身魚のオーロラソース キャベツの甘酢あえ 野菜スープ	片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、米、押麦	牛乳、白身魚すり身、ベーコン、かにかまぼこ	きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん	牛乳
		たんぱく質 19.9 g					牛乳
		脂質 16.2 g					揚げせんべい
		カルシウム 237 mg					
20	水	エネルギー 490 kcal	牛丼 はるさめの酢物 トマト	系こんにゃく、はるさめ、砂糖、油、米、押麦	牛乳、牛肉(もも)、かまぼこ、煮干し(だし用)	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、干しいたけ	牛乳
		たんぱく質 21.2 g					フルーツ豆乳
		脂質 16.8 g					牛乳
		カルシウム 222 mg					ミニシュークリーム
21	木	エネルギー 561 kcal	ごはん 魚のカレーあんかけ コールスローサラダ きのこスープ	マヨネーズ、片栗粉、油、米、押麦	牛乳、魚切身、ベーコン	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、レタス、だいこん、しめじ、ピーマン、しいたけ、えのきたけ、コーン(冷凍)	牛乳
		たんぱく質 20.8 g					牛乳
		脂質 25.9 g					えびせん
		カルシウム 230 mg					
22	金	エネルギー 481 kcal	ごはん マーボー豆腐 青菜ときのこのあえもの 果物	砂糖、片栗粉、油、米、押麦	木綿豆腐、合挽肉、削りぶし	バナナ、こまつな、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、干しいたけ	牛乳
		たんぱく質 18.2 g					お茶
		脂質 14.8 g					プリン
		カルシウム 298 mg					
23	土	エネルギー 447 kcal	ごはん 高野豆腐の挽き肉かけ もやしの彩あえ	砂糖、片栗粉、すりごま、米、押麦	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、ちくわ、煮干し(だし用)	こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、干しいたけ	牛乳
		たんぱく質 22.2 g					牛乳
		脂質 14.4 g					きなこ菓子
		カルシウム 362 mg					
24	日						
25	月	エネルギー 435 kcal	ロールパン ポークビーンズ 青菜ときのこのソテー 果物	ゆであどん、じゃがいも、油、砂糖、ロールパン	だいず(ゆで)、豚肉(もも)、油揚げ、ベーコン、なると、煮干し(だし用)	バナナ、こまつな、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳
		たんぱく質 20.9 g					お茶
		脂質 17.5 g					きつねうどん
		カルシウム 261 mg					
26	火	エネルギー 544 kcal	松山ずし 【誕生日会】 せんざんき アスパラときゅうりのサラダ 果物	砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、米(以上児50g)、米	牛乳、鶏もも肉、卵、ロースハム、かまぼこ、えそすり身	いちご、レタス、きゅうり、グリーンアスパラガス、にんじん、ごぼう、さやえんどう、しょうが、干しいたけ、昆布だし用、にんにく	牛乳
		たんぱく質 21.9 g					牛乳
		脂質 23.0 g					クッキー
		カルシウム 238 mg					
27	水	エネルギー 603 kcal	ごはん 豚肉のみそ炒め ツナポテト トマト	じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、油、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、卵、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、みそ、バター	トマト、にんじん、きゅうり、ピーマン、たまねぎ、しめじ	牛乳
		たんぱく質 25.7 g					牛乳
		脂質 21.5 g					キャロット蒸しパン
		カルシウム 325 mg					
28	木	エネルギー 381 kcal	ごはん 鶏肉と切り干し大根の煮物 ひじきサラダ けんちん汁	じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油、米、押麦	鶏もも肉、焼き豆腐、ロースハム、煮干し(だし用)	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、はくさい、たまねぎ、ささがきごぼう、干しひじき、ねぎ、セロリー	野菜・果物ジュース
		たんぱく質 19.1 g					お茶
		脂質 6.6 g					じゃがいももち
		カルシウム 202 mg					
29	金		昭和の日				
30	土	エネルギー 453 kcal	ごはん 牛肉の甘辛炒め もやしのごまあえ トマト	油、すりごま、砂糖、米、押麦	牛乳、牛肉(もも)	こまつな、もやし、トマト、たまねぎ、ピーマン、にんじん	牛乳
		たんぱく質 20.4 g					牛乳
		脂質 15.9 g					ワッフル
		カルシウム 299 mg					

ご入園・ご進級おめでとうございます！

お友達と1日元気いっぱいにご過ごすために、“朝ごはん”をしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べると脳に栄養が送られて脳が目覚めます。朝ごはんをしっかりと食べるためには、生活リズムを整えることが大事です。バランスの良い食事(主食・主菜・副菜)を家族と一緒に楽しく食べましょう！



1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)	目標量		未満児		目標量		未満児	
	エネルギー(kcal)	447	495	鉄(mg)	2.2	2.4		
たんぱく質(g)	17.9	20.7	カルシウム(mg)	207	255			
脂質(g)	12.4	16.8	ビタミンC(mg)	19	27			
塩分(g)	1.4	1.4	食物繊維(g)	3.1	4.4			