



| 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 |
| 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 |
| 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 | フルーツ豆乳 |
| | | たんぱく質 21.2 g | | | | | 牛乳 |
| | | 脂質 16.8 g | | | | | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |

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 | | | |