



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				行事予定 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
01 (木)	ごはん 鯖の梅煮 キャベツのそぼろ煮 味噌汁(豆腐 なめこ 青葱)	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、さば、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめこ、うめ干し、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	人参ケーキ 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 216 mg
02 (金)	ごはん 筑前煮 味噌汁(ソーメン 玉葱 青葱)	じゃがいも、米、小麦粉、板こんにゃく、マーガリン、干しとうめん、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	たまねぎ、にんじん、ごぼう、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	クッキー 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.7 g カルシウム 151 mg
03 (土)	きつねうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、さつまいも、ロールパン、三温糖	牛乳、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	パン・ロールパン 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.2 g カルシウム 255 mg
05 (月)	ごはん 鮭の味噌焼き キャベツの胡麻和え (ひよこ・あひる)煮物	味噌汁(鮭 さつま揚げ 青葱) 米、小麦粉、三温糖、油、焼ふ	牛乳、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、さつま揚げ、すりごま	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ	しょうゆ、酒	チーズボール 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.4 g カルシウム 252 mg
06 (火)	ごはん 豆腐の中華風煮 ぼりぼり胡瓜 (ひよこ・あひる)薩摩芋煮	味噌汁(ソーメン 法蓮草) じゃがいも、米、干しとうめん、片栗粉、油、三温糖、ごま油、さつまいも	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、まいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	焼きポテト 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.4 g カルシウム 208 mg
07 (水)	ごはん クリームシチュー ツナサラダ	米、じゃがいも、ライ麦パン、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	酢、コンソメ、しょうゆ	胚芽ロール 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.8 g カルシウム 183 mg
08 (木)	ごはん 豚肉と野菜の卵とじ 味噌汁(薩摩芋 玉葱)	ゆでうどん、米、さつまいも、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、だいこん、しめじ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	野菜うどん 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 8.8 g カルシウム 200 mg
09 (金)	じゃこごはん じゃが芋のそぼろ煮 ゴールデンキウイ1/6 味噌汁(豆腐 キャベツ わかめ)	じゃがいも、米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、しらす干し	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、キャベツ、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	きな粉蒸しパン 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.7 g カルシウム 243 mg
10 (土)	具だくさんうどん 南瓜煮	ゆでうどん、ぶどうパン、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、葉ねぎ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 8.4 g カルシウム 179 mg
12 (月)	ごはん 野菜の胡麻味噌煮 味噌汁(白菜 油揚げ 青葱)	米、食パン、黒砂糖、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	かぼちゃ、だいこん、はくさい、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	黒糖ラスク 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.8 g カルシウム 207 mg
13 (火)	ごはん ひじき入り玉子焼き 春雨サラダ (ひよこ・あひる)煮物	味噌汁(大根 しめじ) 米、はるさめ、油、三温糖、ごま油、さつまいも	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ごま	だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ひじき、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、本みりん	ヨーグルト 花型ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 375 mg
14 (水)		さつまいも	牛乳、だいず(乾)	にんじん、あおのり	食塩	お弁当保育 カミカミ大豆 牛乳	エネルギー 154 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 5.8 g カルシウム 151 mg
15 (木)	ごはん 鯖の梅煮 キャベツのそぼろ煮 味噌汁(豆腐 なめこ 青葱)	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、さば、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめこ、うめ干し、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	人参ケーキ 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 216 mg
16 (金)	ごはん 筑前煮 味噌汁(ソーメン 玉葱 青葱)	じゃがいも、米、小麦粉、板こんにゃく、マーガリン、干しとうめん、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	たまねぎ、にんじん、ごぼう、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	クッキー 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.7 g カルシウム 151 mg
17 (土)	きつねうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、さつまいも、ロールパン、三温糖	牛乳、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	パン・ロールパン 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.2 g カルシウム 255 mg

19	ごはん (月) 鮭の味噌焼き キャベツの胡麻和え (ひよこ・あひる)煮物	味噌汁(鮭 さつま揚げ 青葱) 米、小麦粉、三温糖、油、焼ふ	牛乳、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、さつま揚げ、すりごま	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ	しょうゆ、酒	チーズボール 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 252 mg
20	ごはん (火) 豆腐の中華風煮 ぼりぼり胡瓜 (ひよこ・あひる)薩摩芋煮	味噌汁(ソーメン 法蓮草) じゃがいも、米、干しそうめん、片栗粉、油、三温糖、ごま油、さつまいも	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、まいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	焼きポテト 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.4 g カルシウム 208 mg
21	ごはん (水) クリームシチュー ツナサラダ	米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、ゼラチン	りんご濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かんでん	酢、コンソメ、しょうゆ	保育参加 リンゴゼリー ソルトクラッカー2枚 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.3 g カルシウム 188 mg
22	ごはん (木) 豚肉と野菜の卵とじ 味噌汁(薩摩芋 玉葱)	ゆでうどん、米、さつまいも、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、だいこん、しめじ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	野菜うどん 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 8.8 g カルシウム 200 mg
23	じゃこごはん (金) じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁(豆腐 キャベツ わかめ)	じゃがいも、米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、しらす干し	たまねぎ、にんじん、キャベツ、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	きな粉蒸しパン 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 10.7 g カルシウム 238 mg
24	具だくさんうどん (土) 南瓜煮	ゆでうどん、ぶどうパン、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、葉ねぎ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 8.4 g カルシウム 179 mg
26	ごはん (月) 野菜の胡麻味噌煮 味噌汁(白菜 油揚げ 青葱)	米、食パン、黒砂糖、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	かぼちゃ、だいこん、はくさい、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	黒糖ラスク 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.8 g カルシウム 207 mg
27	ごはん (火) ひじき入り玉子焼き 春雨サラダ (ひよこ・あひる)煮物	味噌汁(大根 しめじ) 米、はるさめ、油、三温糖、ごま油、さつまいも	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ごま	だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ひじき、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、本みりん	ヨーグルト 花型ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 375 mg
28	発芽玄米入りご飯 (水) タンドリーチキン ジャーマンポテト コーンスープ	じゃがいも、米、胚芽米、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	たまねぎ、クリームコーン缶、はくさい、にんじん、グリーンアスパラガス	ケチャップ、コンソメ、カレールウ	お誕生日会 カステラ 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 11.8 g カルシウム 169 mg
29	ごはん (木) 鯖の梅煮 キャベツのそぼろ煮 味噌汁(豆腐 なめこ 青葱)	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、さば、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめこ、うめ干し、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	人参ケーキ 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.8 g カルシウム 216 mg
30	ごはん (金) 筑前煮 味噌汁(ソーメン 玉葱 青葱)	じゃがいも、米、小麦粉、板こんにゃく、干しそうめん、上新粉、三温糖、白玉粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ゆであずき缶、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、ごぼう、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	水無月 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 10.1 g カルシウム 149 mg



## こんだて紹介



### ☆ 水無月(みなづき) 作り方

- 白玉粉 40g ①白玉粉・片栗粉・小麦粉・砂糖を合わせる。
- 片栗粉 54g ②①に水を加え混ぜる。
- 小麦粉 126g ③生地を9割、器(園では、牛乳パックを使用)に入れ、蒸し器で5分蒸します。
- 水 470cc ④生地が少し固まれば、小豆のをせ残りの生地をかけ、さらに5分蒸し
- 砂糖 60g ⑤好きな形に切り分ければ出来上がり！！
- 小豆缶 100g

