

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				栄養価
		午前おやつ 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	カレーライス — 彩りナムル 水 わかめスープ — みかん	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 お麩ラスク	米、じゃがいも、 麩、マーガリン、グラニュー糖、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、牛乳、ハム	もやし、みかん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン、こまつな、わかめ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.8 g カルシウム 216 mg
2	豆腐ナゲット — カミカミ和え 木 ごはん — 味増汁(キャベツ・たまねぎ・えのきたけ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 いもち	米、じゃがいも、片栗粉、油、片栗粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	パイン、たくあん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、切干大根	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.2 g カルシウム 239 mg
3	鶏肉のトマト煮 — キャベツのごまだれサラダ 金 ごはん — 味増汁(こまつな・油揚げ・だいこん)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 かぼちゃスコーン	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マーガリン、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、みそ、油揚げ、かつお節、ごま	キャベツ、トマト、かぼちゃ、もも、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、しめじ、切干大根	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.2 g カルシウム 259 mg
4	鶏肉のみそ焼き — きゅうりの塩こんぶ和え 土 ちらし寿司 ミニゼリー — すまし汁(とうふ・わかめ・花麩)	麦茶 バタービスケット 牛乳 フルーツヨーグルト	米、砂糖、麩、油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ、さくらでんぶ	バナナ、きゅうり、もやし、もも、みかん、れんこん、もも、にんじん、絹さや、塩こんぶ、しいたけ、わかめ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 308 mg
5	休日保育	麦茶 ミニゼリー バタービスケット				エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.9 g 脂 質 2.0 g カルシウム 70 mg
6	マーボー豆腐丼 — はるさめサラダ 月 わかめスープ — パイン	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ナポリタン	米、マカロニ、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウィンナー、みそ	パイン、たまねぎ、もやし、ねぎ、しめじ、きゅうり、コーン、にんじん、ピーマン、わかめ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 236 mg
7	肉じゃが — こまつなのごま和え 火 ごましおごはん みかん — 味増汁(わかめ・なめこ・とうふ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 シュガートースト	米、食パン、じゃがいも、しらたき、グラニュー糖、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、みそ、ごま	こまつな、たまねぎ、みかん、にんじん、えのきたけ、なめこ、わかめ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.3 g カルシウム 270 mg
8	みそマヨつくね — カリカリ油揚げのサラダ 水 ごはん — 中華スープ(もやし・しめじ・こまつな)	麦茶 バタービスケット 牛乳 ミニピザ	米、ぎょうざの皮、マヨネーズドレッシング、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ、ウィンナー、油揚げ、みそ	キャベツ、もやし、もも、たまねぎ、こまつな、きゅうり、しめじ、ピーマン	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.1 g カルシウム 283 mg
9	ミートスパゲティ — だいこんのツナサラダ 木 コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・じゃがいも) — ミニゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 たぬきおにぎり	スパゲティ、米、じゃがいも、天かす、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ、ベーコン	たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、トマト、キャベツ、きゅうり、ねぎ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 211 mg
10	鶏肉の照り焼き — カレーポテトサラダ 金 わかめおにぎり — 味増汁(こまつな・油揚げ・えのきたけ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 桜クッキー	米、じゃがいも、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	バナナ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、いちご、にんじん	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.6 g カルシウム 211 mg
11	豚肉と厚揚げのみそ炒め — もやしのナムル 土 ごはん — 中華スープ(キャベツ・しいたけ・コーン)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 マシュマロサンド	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、生揚げ、みそ	もやし、たまねぎ、みかん、こまつな、きゅうり、キャベツ、コーン、にんじん、しいたけ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 224 mg
12	休日保育	麦茶 ミニゼリー 塩せんべい				エネルギー 91 kcal たんぱく質 1.9 g 脂 質 0.2 g カルシウム 6 mg
13	ハンバーグ — キャベツとひじきの和風コールスロー 月 ごはん — 味増汁(こまつな・油揚げ・たまねぎ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 にんじんケーキ	米、ホットケーキミックス、パン粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、片栗粉、マーガリン	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、ひじき	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 268 mg
14	バーベキューチキン — ごぼうサラダ 火 ごはん — 味増汁(キャベツ・高野豆腐・えのきたけ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 チヂミ	米、小麦粉、片栗粉、マヨネーズドレッシング、ごま油、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、チーズ、高野豆腐、ごま	パイン、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ねぎ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.4 g カルシウム 261 mg
15	豚肉とだいこんのみそ炒め — こまつなのおかか和え 水 ごはん — 中華スープ(もやし・しめじ・にんじん)	麦茶 バタービスケット 牛乳 鶏そぼろおにぎり	米、砂糖、ごま油、ごま油	牛乳、豚小間肉、みそ、かつお節	だいこん、こまつな、もやし、もも、えのきたけ、しめじ、ねぎ、にんじん	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 198 mg
16	鶏肉のから揚げ — きんぴらだいこん 木 ごはん — 味増汁(わかめ・なめこ・とうふ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ボンデケーキ	米、白玉粉、じゃがいも、こんにゃく、片栗粉、小麦粉、ホットケーキミックス、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、チーズ、ごま	だいこん、みかん、にんじん、なめこ、わかめ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.5 g カルシウム 241 mg

お花見メニュー



日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				栄養価	
		午前おやつ 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		調味料
17 — 金 —	ハヤシライス ささみの中華サラダ はるさめスープ もも	麦茶 塩せんべい 牛乳 バナナきなこ	米、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、鶏ささ身、きな粉、ごま	もやし、もも、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン、ごまつな、わかめ	ハヤシルウ、しょうゆ、ケチャップ、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、食塩	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.1 g カルシウム 207 mg
18 — 土 —	チャーハン キャベツのサラダ 味噌汁(わかめ・なめこ・とうふ) ミニゼリー	麦茶 バタービスケット 牛乳 フルーチェムース	米、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、みそ	パイ、たくあん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中華だしの素、鶏がらスープの素、食塩、酢、おろししょうが	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 22.0 g カルシウム 237 mg
19 — 日 —	休日保育	麦茶、バタービスケット 麦茶 塩せんべい クリームサンドビスケット			キャベツ、トマト、かぼちゃ、もも、たまねぎ、だいこん、ごまつな、にんじん、しめじ、切干大根		エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.9 g 脂 質 1.6 g カルシウム 53 mg
20 — 月 —	じゃがいものそぼろ煮 切干大根のサラダ ごはん パイ 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・しめじ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 メロンパンクッキー	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マーガリン、マヨネーズドレッシング、砂糖、グラニュー糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、ツナ	パイ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、しめじ、切干大根、いんげん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 236 mg
21 — 火 —	五目うどん ちくわの磯辺揚げ バナナ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 鮭おにぎり	うどん、米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、鶏もも肉、さけ、油揚げ、ごま	バナナ、ごまつな、えのきたけ、にんじん、しいたけ、ねぎ、あおのり	かつお・にぼしだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、和風だしの素	エネルギー 527 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 221 mg
22 — 水 —	ポークケチャップ ツナポテトサラダ ごはん もも 味噌汁(ごまつな・油揚げ・えのきたけ)	麦茶 ウエハース 牛乳 とうふドーナツ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚小間肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、ツナ、きな粉	たまねぎ、もも、ごまつな、えのきたけ、きゅうり、にんじん	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、おろしにんにく	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.3 g カルシウム 244 mg
23 — 木 —	タンドリーチキン スパゲティサラダ ごはん コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん)	麦茶 バタービスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	米、スポンジケーキ、スパゲティ、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、生クリーム、ベーコン、ハム	もも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、パイ、きゅうり、みかん、さくらんぼ	ケチャップ、食塩、カレー粉、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 24.5 g カルシウム 208 mg
24 — 金 —	豚肉とキャベツの中華炒め ごまつなとちくわのナムル ごはん みかん わかめスープ	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 セサミクッキー	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、ちくわ、ごま	もやし、キャベツ、ごまつな、みかん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、わかめ	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 20.0 g カルシウム 232 mg
25 — 土 —	チキンライスシチュー かぼちゃサラダ コンソメスープ(キャベツ・しめじ・にんじん) パイ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 コーンスナック・ビスケット	米、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	かぼちゃ、パイ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ、コーン、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.6 g カルシウム 254 mg
26 — 日 —	休日保育	麦茶、野菜ビスケット 麦茶 塩せんべい バタービスケット					エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.2 g 脂 質 1.2 g カルシウム 37 mg
27 — 月 —	チーズつくね パリパリサラダ ごはん ミニゼリー 味噌汁(えのきたけ・たまねぎ・ごまつな)	麦茶 塩せんべい 牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、油、ワタンの皮、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ、みそ	キャベツ、たまねぎ、ごまつな、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ねぎ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩、和風だしの素、酢	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 23.5 g カルシウム 262 mg
28 — 火 —	カレーのごま照り焼き 大豆とひじきの煮物 ごはん もも 味噌汁(わかめ・なめこ・たまねぎ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 きなこトースト	米、食パン、こんにゃく、マーガリン、砂糖、油	牛乳、かれい、だいず、みそ、きな粉、油揚げ、ごま	もも、にんじん、たまねぎ、なめこ、ひじき、絹さや、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、和風だしの素	エネルギー 526 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 15.0 g カルシウム 262 mg
29 — 水 —	休日保育	麦茶、クリームサンドビスケット 麦茶 ミニゼリー バタービスケット					エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.9 g 脂 質 2.0 g カルシウム 70 mg
30 — 木 —	ささみフライ ごまつなのツナ和え ごはん 豚汁 みかん	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ココアケーキ	米、ホットケーキミックス、パン粉、小麦粉、油、こんにゃく、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、豚小間肉、みそ、ツナ	もやし、ごまつな、みかん、だいこん、にんじん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 528 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 14.0 g カルシウム 263 mg

☆仕入れの都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。変更の際は玄関の掲示にてご連絡致します。
 ☆こでまり組は誤食・誤嚥防止の為、鶏卵を使用していない食材、0歳児のお子様がお食べやすいものを考慮し、一部の献立が変更となります。離乳食献立表をご確認ください。

