

日	曜	献立名	午後 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	6:15 おやつ	エネルギー表示 (4歳児)
1	木	スパゲッティーナポリタン れんこんサラダ わかめスープ バナナ	牛乳 ★鶏めしおむすび	スパゲティ 油 バター 砂糖 米	ウインナー 粉チーズ ツナ わかめ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン れんこん キャベツ コーン ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.3 g 塩分 2.3 g
2	金	さんまのかば焼き丼 かぼちゃのそぼろあんかけ 大根と厚揚げの味噌汁	牛乳 ★ジャムサンド	米 片栗粉 油 砂糖 食パン いちごジャム	さんま 鶏ひき肉 生揚げ 牛乳	南瓜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 大根 葉ねぎ	麦茶 せんべい	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.8 g 塩分 2.4 g
3	土	しらすチャーハン じゃがいものそぼろ煮 チーズ 豆腐とわかめのスープ バナナ	牛乳 ★ツナおむすび	米 油 じゃがいも	しらす 豚ひき肉 チーズ 豆腐 わかめ ツナ 牛乳	人参 玉ねぎ コーン バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.7 g 塩分 2.7 g
5	月	キーマカレー 豆腐サラダ コンソメスープ	牛乳 ★メープルサンド	米 油 砂糖 カレールウ ごま油 食パン メープルシロップ マーガリン	豚ひき肉 大豆 豆腐 しらす 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース キャベツ きゅうり 葉ねぎ	麦茶 せんべい	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.9 g 塩分 3 g
6	火	天然酵母の牛乳パン マカロニグラタン オーロラサラダ 白菜と豆腐のスープ なし	牛乳 ★焼きおむすび	ローレルパン マカロニ バター 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 砂糖 米	鶏肉 牛乳 粉チーズ ウインナー 豆腐	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ キャベツ きゅうり コーン 白菜 なし	麦茶 せんべい	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.4 g 塩分 3 g
7	水	ごはん 鮭の西京焼き 筑前煮風 玉ねぎとわかめの味噌汁 りんご	牛乳 ★ジャリパン	米 砂糖 油 こんにゃく 食パン グラニュー糖 マーガリン	鮭 鶏肉 ちくわ わかめ 牛乳	ごぼう 人参 れんこん いんげん 玉ねぎ りんご	麦茶 せんべい	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g
8	木	焼肉丼 ナムル かぶのスープ ヨーグルト	牛乳 ★かぼちゃ蒸しパン	米 小麦粉 油 白ごま ごま油 砂糖	豚肉 ロースハム 生揚げ しらす 牛乳 たまご ヨーグルト	にら もやし ほうれん草 人参 かぶ しめじ 葉ねぎ 南瓜	麦茶 せんべい	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23 g 脂質 16.6 g 塩分 2.3 g
誕生会	9	塩ラーメン 餃子 ポテトサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ★ピザ	中華麺 砂糖 餃子の皮 油 じゃがいも マヨネーズ ゼリー	なると 豚ひき肉 ロースハム ウインナー 牛乳 チーズ わかめ	キャベツ もやし 人参 コーン ニラ きゅうり 玉ねぎ えのき ブロッコリー	麦茶 せんべい	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.3 g 塩分 2.6 g
10	土	チャーマヨ井 じゃがいもとベーコンの炒め 豆腐とえのきの味噌汁 バナナ	牛乳 ★わかめおむすび	米 マヨネーズ 油	焼き豚 ベーコン 豆腐 わかめ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ えのき バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー 569 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.5 g 塩分 2.4 g
13	火	ローレルパン ガリパタチキン かぼちゃサラダ きのこスープ なし	牛乳 ★鮭チーズおむすび	ローレルパン 油 小麦粉 バター マヨネーズ 米 白ごま 砂糖	鶏肉 ロースハム 鮭 チーズ 牛乳	かぼちゃ きゅうり 人参 コーン 葉ねぎ 玉ねぎ えのき 椎茸 しめじ なし	麦茶 せんべい	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.2 g 塩分 3.1 g
14	水	チキンカレー 和風サラダ 野菜スープ	牛乳 ★アップルカスタードパイ	米 押麦 バター じゃがいも カレールウ 油 白ごま パイ皮 小麦粉 砂糖	鶏肉 しらす たまご 牛乳	人参 玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ りんご えのき パセリ	麦茶 せんべい	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.8 g 塩分 2.9 g
15	木	肉うどん のり塩れんこん サイコロサラダ 柿	牛乳 ★しらすゆかりおむすび	うどん 油 砂糖 片栗粉 さつまいも じゃがいも 米 マヨネーズ	豚肉 油揚げ 青のり ツナ しらす 牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 れんこん きゅうり コーン 柿	麦茶 せんべい	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.5 g 塩分 2.2 g
16	金	ごはん かじきのごまみそ焼き 切り干し大根サラダ 豚汁 バナナ	牛乳 ★お麩ラスク	米 油 砂糖 白ごま 里芋 焼き麩 バター グラニュー糖	かじき 豚肉 ロースハム 豆腐 牛乳	切り干し大根 きゅうり 人参 ごぼう ねぎ 大根 バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.5 g 塩分 1.8 g

♪栄養量は4歳児の量です

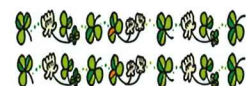
♪食材料の都合により献立を一部変更することがあります

♪タ方のおやつは栄養価は含まれていません

♪おやつ★印は園内の手作りメニューです

♪アレルギー、はんぺんに山芋が使用される場合があります

♪しらすにはエビかきが混じる場合があります



日 曜	献立名	おやつ 午後	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	6:15 おやつ	エネルギー表示 (4歳児)
17 土	焼豚チャーハン じゃがいものそぼろ煮 チーズ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ★塩昆布おむすび	米 油 砂糖 じゃがいも	焼き豚 豚ひき肉 豆腐 わかめ 牛乳 塩昆布 チーズ	人参 玉ねぎ コーン バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.1 g 塩分 2.6 g
19 月	鶏味噌カツ丼 ブロッコリーのお浸し わかめとえのきのすまし汁 りんご	牛乳 ★ツナロールサンド	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉 ロールパン マヨネーズ	鶏肉 たまご 鰹節 わかめ 牛乳 ツナ	キャベツ ブロッコリー 人参 えのき 葉ねぎ りんご きゅうり	麦茶 せんべい	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.2 g 塩分 2.7 g
20 火	わかめおむすび のり塩から揚げ 野菜のごま和え けんちん汁 なし	麦茶 ★フルーツヨーグルト せんべい	米 片栗粉 油 砂糖 せんべい 白ごま	鶏肉 たまご 青のり 生揚げ ヨーグルト わかめ	キャベツ ほうれん草 人参 ごぼう ねぎ 大根 なし バナナ みかん缶 もも缶	麦茶 せんべい	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.3 g 塩分 1.5 g
21 水	マーガリンサンド 鮭のムニエル ほうれん草の醤油フレンチ ポテトスープ バナナ	牛乳 ★カレードリア (災害食)	食パン 小麦粉 バター 油 マーガリン じゃがいも 米 カレールウ	しらす ベーコン 牛乳 チーズ 鮭	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.6 g 塩分 3 g
22 木	ごま味噌うどん 鶏天 ブロッコリーマヨネーズ りんご	牛乳 ★若菜しらすおむすび	うどん 油 砂糖 白ごま 小麦粉 マヨネーズ 米	豚ひき肉 鶏肉 たまご 牛乳 しらす	人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー りんご	麦茶 せんべい	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.2 g 塩分 2.2 g
23 金	ごはん 鶏の塩麹焼き さつま揚げと里芋の田舎煮 玉ねぎと椎茸の味噌汁	牛乳 ★チーズサンド	米 里芋 油 食パン 小麦粉 マーガリン	鶏肉 さつま揚げ ちくわ 牛乳 チーズ	人参 いんげん 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	麦茶 せんべい	エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 14.2 g 塩分 3.1 g
24 土	わかめごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 大根とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 デニッシュパン	米 小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	わかめ 鶏肉 ツナ 牛乳	人参 きゅうり コーン 大根 バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15 g 塩分 2.2 g
26 月	ハヤシライス マカロニサラダ オニオンスープ りんご	牛乳  ★おばけパン	米 バター 油 マカロニ 押麦 マヨネーズ 強力粉 バター 砂糖	豚肉 チーズ ツナ 牛乳	玉ねぎ しめじ 人参 きゅうり えのき りんご	麦茶 せんべい	エネルギー 581 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18.7 g 塩分 2.8 g
27 火	ツナカレー ドレッシングサラダ 卵とわかめのスープ ヨーグルト	麦茶 ★チーズおかかおむすび	米 じゃがいも バター 油 砂糖 カレールウ	ツナ ロースハム たまご わかめ ヨーグルト チーズ 鰹節	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	麦茶 せんべい	エネルギー 564 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.5 g 塩分 2.9 g
28 水	ごはん 鯖の竜田揚げ 白和え 白菜と大根の味噌汁 りんご	牛乳 ★みかんドーナツ	米 片栗粉 油 こんにゃく 白ごま 砂糖 小麦粉 ミックス粉	鯖 豆腐 牛乳 たまご	人参 ほうれん草 白菜 大根 りんご みかん缶	麦茶 せんべい	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.5 g 塩分 2.3 g
29 木	煮込みうどん 肉じゃが ブロッコリーマヨネーズ和え バナナ	牛乳 ★ピラフおむすび	うどん しらたき じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ 米 バター	鶏肉 油揚げ 豚肉 ちくわ 牛乳	人参 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー バナナ ピーマン	麦茶 せんべい	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15 g 塩分 2.8 g
芋ほり 30 金	さつまいもごはん ぶりの照り焼き 野菜の磯和え 豆腐としめじの味噌汁 なし	牛乳 ★バナナケーキ	米 さつまいも 黒ごま 砂糖 油 ごま油 ミックス粉 マーガリン	ぶり 鰹節 豆腐 たまご 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 しめじ 葉ねぎ なし バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.7 g 塩分 2.3 g
31 土	ケチャップライス 鶏肉の味噌マヨ和え チーズ かぶと豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 ★ふりかけおむすび	米 バター 白ごま マヨネーズ	ウインナー ささみ チーズ 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ コーン ピーマン ブロッコリー きゅうり かぶ バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー 605 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.2 g 塩分 2.4 g
おねがい! 保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。 新しい食材は最低2回以上おうちで試し食べをしておいてください。 どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。代替え食品を使用した献立を提供いたします							園の基準 エネルギー 570 kcal たんぱく質 20 g 脂質 18 g 塩分 2 g
							10月の平均値 エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.1 g 塩分 2.5 g