

曜日	日にち・行事			昼食献立名	材料と体内ではたらく			栄養価		三未以下 添加	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	熱量 Kcal	蛋白質 g		午前 (三未以下)	午後 (全量)	
金	1	交通指導 (年中組・年長組)	15	豚肉の生姜炒め 粉ふきいも ひじきふりかけ	米、砂糖、油 じゃがいも、白ごま 乾マカロニ	牛乳、豚肉、きな粉 乾きくらげ、乾ひじき	玉ねぎ、赤ピーマン ピーマン、生姜	520	22.8		牛乳、菓子	牛乳 マカロニのあべかわ	
土	2		16	豚汁うどん 牛乳	乾うどん、砂糖、油 さといも、菓子	牛乳、豚肉 油あげ、中みそ	人参、大根 ごぼう、奴ねぎ 糸こんにゃく	454	16.7		牛乳、菓子	2日：アンパンマンソフトせんべい 16日：ばかうけ	
月			18	参観週間(0,1歳児) (～22日まで)	赤魚の生姜煮 彩野菜の和え物 みかん	米、砂糖、油 さつまいも、バター 黒ごま	牛乳、赤魚、油あげ 削りかつお、卵	生姜、人参、小松菜 キャベツ、もやし ホールコーン、みかん	541	24.7		牛乳、菓子	牛乳 スイートポテト
火	5	杉本先生のリズム指導 (午後)	19	千草焼き もやしの和え物 みそ汁	米、砂糖、油 白ごま	牛乳、卵、豚ひき肉 乾きくらげ、厚揚げ 乾わかめ、中みそ ツナ缶	人参、玉ねぎ もやし、ほうれん草 キャベツ、大根 しめじ	606	23.2		牛乳、菓子	牛乳 ツナとごまのおにぎり	
水	6	絵本読み聞かせ (年中組)	20	絵本読み聞かせ(年少組) スマイルキッズサッカー (年長組)	鶏肉のマーメレード焼き さつまいものきなこサラダ ブロッコリーの塩ゆで	米、砂糖、油 さつまいも、黒ごま マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、きな粉 おから、ちくわ ピザ用チーズ	マーメレード、人参 ごぼう、れんこん ブロッコリー、奴ねぎ	575	19.2		牛乳、菓子	牛乳 うの花チヂミ
木	7		21	誕生会	手作りがんもどき 五色あえ、刻み昆布のじゃこ煮 誕生会(21日)	米、片栗粉、食パン マーガリン、砂糖 小倉あん、油	牛乳、豆腐 乾きくらげ 刻み昆布 削りかつお、ちりめん	人参、ごぼう 小松菜、白菜 しめじ、ホールコーン	599	20.4		牛乳、菓子	牛乳 小倉サンド 牛乳、ロールケーキ
金	8		22	避難訓練	チキンカレー フレンチサラダ パイン缶	米、砂糖、油 じゃがいも、菓子 カレールウ	牛乳、鶏肉 昆布	人参、玉ねぎ パイン缶 グリーンピース キャベツ、きゅうり	577	16.2		牛乳、菓子	牛乳、昆布、エアリアル 牛乳、昆布横綱あられ
土	9			八宝麺 焼きポテト 牛乳	ゆで中華麺、ごま油 砂糖、油、片栗粉 じゃがいも、菓子	牛乳、豚肉、ちくわ 乾きくらげ、青のり粉	人参、白菜、玉ねぎ もやし、小松菜	439	18.6		牛乳、菓子	9日：ぼたぼた焼き	
月	11	カワイ体操指導 (年長組)	25	身体計測 (ひよこ組・ひまわり組)	五目煮 小松菜とツナの和え物 みかん	米、砂糖、油 じゃがいも、白ごま 小麦粉、マーガリン	牛乳、鶏肉、油あげ 乾ひじき、高野豆腐 ツナ缶、ちりめん スキムミルク	人参、れんこん 糸こんにゃく、小松菜 グリーンピース、もやし みかん、かぼちゃ	601	21.8	ちりめん ごはん	牛乳、菓子	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
火	12		26	身体計測 (年少・年中・年長組)	甘酢チキン キャベツとコーンの和え物 バナナ	米、砂糖、油 片栗粉、白ごま さつまいも	牛乳、鶏肉 削りかつお	キャベツ、人参 小松菜、バナナ ホールコーン オレンジジュース	564	18.0		牛乳、菓子	牛乳 さつまいものオレンジ煮
水	13	絵本読み聞かせ(年長組) カワイ体操指導(年中組)	27	絵本読み聞かせ (ひまわり組)	厚揚げと大根のそぼろ煮 白菜の塩昆布和え 小魚三杯酢	米、砂糖、油 ごま油、食パン マーガリン、片栗粉 グラニュー糖	牛乳、厚揚げ 鶏ひき肉 乾しいたけ、塩昆布 ちりめん、高野豆腐	人参、ごぼう グリーンピース、白菜 大根、きゅうり	583	28.0		牛乳、菓子	牛乳 シュガートースト
木	14		28	ミートグラタン わかめスープ オレンジ	米、砂糖、油、菓子 じゃがいも、ケチャップ 乾マカロニ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉 ピザ用チーズ、小魚 ベーコン、乾わかめ	玉ねぎ、人参、しめじ ピーマン、キャベツ オレンジ	547	19.1		牛乳、菓子	牛乳、小魚の甘辛 サッポロポテト 牛乳、小魚の甘辛 ハッピーターン	
金			29	さばの照り焼き ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁	米、砂糖、油 さつまいも 小麦粉、バター グラニュー糖	牛乳、さば、鶏肉 ちくわ、乾ひじき 油あげ、中みそ、卵 乾わかめ、ココア	人参、玉ねぎ 奴ねぎ グリーンピース	658	25.6		牛乳、菓子	牛乳 ココアクッキー	
土			30	カレーうどん キャベツのごま酢あえ 牛乳	乾うどん、カレールウ 砂糖、油、片栗粉 白ごま、菓子	牛乳、豚肉、油あげ	人参、玉ねぎ、しめじ 白ねぎ、キャベツ	484	18.2		牛乳、菓子	30日：星たべよ	

感謝して食べよう！

私たちが食べ物口にするまで、食べ物を生産する人や運ぶ人、調理をする人など、多くの人がかかわっています。「いただきます」や「ごちそうさま」は食べ物の命や多くの人への感謝の気持ちを表す言葉です。「ありがとう」の気持ちを込めて、あいさつしましょう！



誕生会

- ☆中華風混ぜごはん ☆豆腐スープ
- ☆秋鮭の塩焼き ☆みかん
- ☆ごま塩サラダ



この献立の栄養価は3～5歳児の平均で作成されています。平均の熱量は553kcalでたんぱく質は20.5gです。

