



## 園献立表



日	曜	献立名	主に使われる食品(アレルゲン物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	乳	小麦	魚	バナナ	卵
5	月	御飯 味噌汁 鮭塩焼き ひじき煮 みかん缶	米 麩 わかめ 味噌 鮭 油 干しひじき 人参 白滝 油揚げ 油 醤油	せんべい等  リンゴジュース	504 606	16.5 21.6		サラダせんべい 麩無し味噌汁			
6	火	ハヤシライス コンソメスープ マカロニサラダ モモ缶	米 豚肉 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ トマト ハヤシルウ キャベツ いんげん コンソメ マカロニ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン マヨネーズタイプ	さつま芋蒸しパン (ホットケーキミックス 豆乳 油 さつま芋)  牛乳	514 604	20.8 25.7		トマト煮込み/さつま芋米粉蒸しパン  マロニーサラダ			
7	水	御飯 コンソメスープ 鶏のピザ風 切干大根ツナごまサラダ りんご	米 ほうれん草 えのき茸 コンソメ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン トマト ケチャップ コンソメ チーズ 切干大根 胡瓜 シーチキン 醤油 ごま ごま油	ココアクラッカーサンド (クラッカー 純ココア コーンスターク 豆乳)  牛乳	515 608	18.4 22.7		米粉パンココアクリームサンド  チーズ無し鶏のピザ風  豆乳			
8	木	御飯 味噌汁 厚揚げ野菜炒め 南瓜煮 パイン缶	米 小松菜 長ねぎ 味噌 生揚げ 豚肉 しょうが にんにく 干し椎茸 人参 玉ねぎ 白菜 油 醤油 南瓜 醤油	ぶどうゼリー (ぶどうゼリーの素)  牛乳	507 604	20.7 24.6					
9	金	御飯 中華スープ さわら甘酢ソース カレーソース バナナ	米 もやし わかめ 中華だし 醤油 さわら 油 玉ねぎ 人参 醤油 ケチャップ グリンピース カリフラワー ブロッコリー ウィンナー 油 カレー粉 醤油	せんべい等  リンゴジュース	512 603	20.1 24.1		サラダせんべい  鶏肉の甘酢ソース			
10	土	メキシカンライス オニオンスープ ポテトサラダ モモ缶	米 ウィンナー 人参 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース コンソメ カレー粉 玉ねぎ ブロッコリー 油 コンソメ じゃが芋 玉ねぎ ミックスベジタブル マヨネーズタイプ	ビスケット  リンゴジュース	518 603	15.8 20.4		サラダせんべい			
12	月	成人の日									
13	火	わかめご飯 味噌汁 さば塩麹焼き れんこんきんぴら パイン缶	米 もやし 長ねぎ 味噌 さば 塩麹 れんこん 人参 油 醤油 ごま	シュガートースト (食パン マーガリン)  牛乳	510 600	23.3 28.6		米粉パンシャムサンド  豆乳	米粉パンジャムサンド	鶏肉の塩麹焼き	
14	水	御飯 清まし汁 松風焼 塩昆布和え バナナ	米 小松菜 麻 醤油 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 味噌 醤油 油 ごま キャベツ 人参 塩昆布 醤油	小豆と米粉のまんまる焼き (上新粉 小豆 油)  牛乳	514 602	22.8 27.4		麩無し清まし汁  豆乳			
15	木	ポークカレー コンソメスープ 味噌ドレッシングサラダ みかん	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 しょうが にんにく カレールウ ほうれん草 玉ねぎ コンソメ ブロッコリー 白菜 人参 コーン 味噌 醤油 ごま油	芋ようかん (さつま芋 寒天)  牛乳	512 602	23.0 27.5		肉じゃが風煮込み  豆乳			
16	金	食パン シチュー チキンナゲット コールスローサラダ ヤクルト 1月お誕生会 ③バナナ ①②ゼリー	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリンピース シチュールウ 牛乳 人参 胡瓜 キャベツ コーン マヨネーズタイプ ピーチゼリーの素 生クリーム みかん缶	せんべい等  リンゴジュース	518 612	16.0 20.3		米粉パン 豆乳煮込み  野菜ジュース  ホイップ無しゼリー	米粉パン/サラダせんべい 豆乳煮込み ウインナー		
17	土	焼きうどん 中華スープ 白菜トロトロ煮 パイン缶	茹でうどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 油 中華だし 醤油 青のり もやし わかめ 中華だし 醤油 ごま 白菜 人参 油揚げ 醤油 いんげん	ビスケット  リンゴジュース	507 602	17.4 24.5		焼うどん/サラダせんべい (マロニー使用)			
19	月	御飯 味噌汁 チキンオニオンソース ほうれん草海苔サラダ みかん	米 いんげん しめじ 味噌 鶏肉 玉ねぎ にんにく 醤油 ほうれん草 人参 もやし 醤油 海苔	麩ラスク (麩 油)  牛乳	510 608	18.4 22.4		米粉ロールクッキー  豆乳			
20	火	御飯 清まし汁 豚味噌漬け焼き 大根のしらす和え モモ缶	米 ほうれん草 豆腐 醤油 豚肉 味噌 油 大根 きゅうり 人参 しらす 醤油 ごま油	ピザトースト (食パン コーン ケチャップ マヨネーズタイプ チーズ)  牛乳	518 604	18.1 23.1		チーズ無し米粉パンピザトースト  豆乳	チーズ無し米粉パンピザトースト  豆乳	しらす無し和え物	

日	曜	献立名	主に使われる食品(アレルゲン物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	乳	小麦	魚	バナナ	卵
21	水	ほうとう風うどん はんぺん天 なめ茸和え バナナ	茹でうどん 豚肉 南瓜 白菜 人参 長ねぎ しょうが 味噌 醤油 はんぺん 小麦粉 油 いんげん キャベツ 人参 なめ茸 醤油	ゆかりおにぎり (米 ゆかりの素)  麦茶	514 600	16.2 20.3		ほうとう風うどん(マロニー使用) 鶏肉の唐揚げ(小麦粉不使用)	鶏肉の唐揚げ(小麦粉不使用)	もも缶	鶏肉の唐揚げ(小麦粉不使用)
22	木	御飯 味噌汁 鶏つくね焼き 納豆和え みかん缶	米 もやし 油揚げ 味噌 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 エリンギ しょうが パン粉 醤油 油 ごま 納豆 小松菜 人参 もやし 醤油	ちんすこう (小麦粉 油)  牛乳	506 602	20.5 24.7	豆乳	米粉ロールクッキー パン粉無し鶏つくね焼き			
23	金	御飯 清まし汁 さば味噌煮 ブロッコリー胡麻和え りんご	米 小松葉 麺 醤油 さば しょうが 味噌 ブロッコリー 人参 コーン 醤油 ごま	せんべい等  リンゴジュース	508 603	19.4 25.7		サラダせんべい 麩無し清まし汁 鶏肉の照り焼き			
24	土	塩焼きそば 中華スープ ワインナー キャベツのコーンマヨ和え みかん缶	中華麵 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 油 中華だし 醤油 ごま油 わかめ 長ねぎ 中華だし 醤油 ワインナー ケチャップ キャベツ 人参 コーン マヨネーズタイプ	ビスケット  リンゴジュース	522 600	20.0 23.5		塩焼きそば/サラダせんべい (マロニー使用)			
26	月	スタミナ焼肉丼 中華スープ 春雨サラダ モモ缶	米 豚肉 しょうが にんにく 玉ねぎ もやし にら バブリカ(赤) 油 味噌 醤油 白菜 わかめ 中華だし 春雨 ほうれん草 人参 コーン 醤油 ごま ごま油	バナナケーキ (ホットケーキミックス 油 豆乳 バナナ)  牛乳	518 602	18.4 22.5	豆乳	米粉蒸しパン	米粉蒸しパン		
27	火	御飯 味噌汁 タンドリーチキン ほうれん草ソテー オレンジ	米 麩 長ねぎ 味噌 鶏肉 豆乳ヨーグルト にんにく カレー粉 ケチャップ 油 ほうれん草 キャベツ 人参 ウインナー 油 コンソメ 醤油	フルーチェ (デザートベースいちご 牛乳)  麦茶	513 607	20.5 26.7	ゼリー	麩無し味噌汁			
28	水	ミートスパゲティ 豆腐コーンスープ ツナきのこサラダ パイン缶	スパゲティ 豚肉 にんにく セロリ 人参 玉ねぎ トマト 油 ウスターソース ケチャップ わかめ 豆腐 玉ねぎ コーン コンソメ えのき茸 しめじ キャベツ ツナ 油 醤油	きな粉おはぎ (米 きな粉)  麦茶	512 606	16.4 22.8		ミートスパゲティ (マロニー使用)	ツナ無しきのこサラダ		
29	木	御飯 味噌汁 肉じゃが かぶ中華和え みかん缶	米 ほうれん草 もやし 味噌 豚肉 しらたき 人参 玉ねぎ じゃが芋 油 醤油 グリンピース かぶ かぶ葉 きゅうり 人参 ごま ごま油 醤油	あずき蒸しパン (ホットケーキミックス 茹であずき 油)  牛乳	504 610	18.5 26.4	豆乳	米粉あずき蒸しパン			
30	金	御飯 コンソメスープ カジキノルウェイ風 切干大根サラダ パイン缶	米 キャベツ 玉ねぎ コンソメ かじき 醤油 じゃが芋 ブロッコリー 油 ウスターソース ケチャップ 切干大根 人参 胡瓜 醤油 マヨネーズタイプ ごま	せんべい等  リンゴジュース	518 616	20.8 25.2		サラダせんべい 鶏肉のノルウェイ風			
31	土	きつねうどん チキンナゲット ゆかり和え みかん缶	茹でうどん 油揚げ 人参 玉ねぎ 小松菜 醤油 もやし きゅうり キャベツ ゆかりの素 しょうゆ	ビスケット  リンゴジュース	513 600	20.4 25.4		きつねうどん(マロニー使用) ワインナー			

平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー Kca	512	605
タンパク質 g	19.2	24.2
脂質 g	16.2	19.3
カルシウム mg	215	269
鉄 mg	2.1	2.3
ビタミンA µgRE	173	198
ビタミンB1 mg	0.35	0.41
ビタミンB2 mg	0.38	0.47
ビタミンC mg	31	32
食塩相当量 g	1.5	1.7

※仕入れの都合により、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

乳アレルギー
小麦アレルギー
魚アレルギー
バナナアレルギー
卵アレルギー
混合アレルギー

※食パン 乳+小麦

※はんぺん 魚+卵

