

# 5月のメニュー

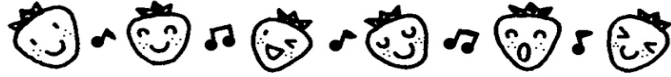
2020年度 大久野保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜
				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	金	御飯 鮭の塩焼き 大豆とひじき煮 じゃがいものみそ汁 果物	あげぼん 牛乳	米、ロールパン、じゃがいも、油、グラニュー糖、三温糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、だいたず水、煮缶詰、油揚げ	にんじん、切り干しだいこん、ほうれんそう、ひじき、カットわかめ	菓子牛乳	16	土
2	土	ほうとう風うどん ボイル野菜 果物	菓子牛乳	ゆでうどん、マヨネーズ	牛乳、豚こま切れ肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、ねぎ、ごぼう	菓子牛乳	18	月
3	日	<憲法記念日>						19	火
4	月	<みどりの日>						20	水
5	火	<こどもの日>						21	木
6	水	<振替休日>						22	金
7	木	ミートスパゲティ きゅうりの華風サラダ 玉ねぎとセロリのスープ 果物	かしわもち 麦茶	スパゲティ、砂糖、しらたき、油、小麦粉、ごま油、あんこ 上新粉	豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、きな粉、粉チーズ	たまねぎ、もやし、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、セロリー、にんにく	菓子牛乳	23	土
8	金	たけのこ御飯 鶏肉の治部煮 切干し大根の旨煮 若竹汁 果物	ほろほろクッキー 牛乳	米、上新粉、ドライブルー、砂糖、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、油揚げ	たけのこ、にんじん、生わかめ、切り干しだいこん、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	菓子牛乳	25	月
9	土	ちゃんぽんうどん キャベツとコーンの中華あえ 果物	菓子 のむヨーグルト	ゆでうどん、米、ごま油、片栗粉、油、砂糖	のむヨーグルト、豚こま切れ肉	キャベツ、トマト、コーン缶、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、にら	菓子牛乳	26	火
11	月	ハヤシライス 大根と水菜のあえ物 きやべつスープ 果物	ジャムサンド 麦茶	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、油	豚こま切れ肉、ハム、バター、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、生わかめ、きょうな、いちごジャム	菓子牛乳	27	水
12	火	フィッシュバーガー チンゲン菜と豚肉の中華スープ 果物	ヨーグルトケーキ 麦茶	コッペパン、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、油、マヨネーズ、小麦粉、ごま油	かれない、ヨーグルト(無糖)、卵、豚肉(もも)、バター	キャベツ、トマト、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが	菓子牛乳	28	木
13	水	御飯 チキンの照り焼き キャベツと油揚げの胡麻和え けんちん汁 バナナ	マカロニきな粉 牛乳	米、マカロニ、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、きな粉、すりごま	バナナ、キャベツ、だいこん、ねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが	菓子牛乳	29	金
14	木	きのかカレーうどん わかさぎの磯部揚げ わかめのサラダ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	ゆでうどん、黒蒸しパンミックス、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、わかさぎ	きゅうり、生わかめ、もやし、しいたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ、しめじ、えのきたけ、あおりのり	菓子牛乳	30	土
15	金	スタミナ中華丼 いんげんのごまマヨネーズあえ みそ汁 果物	蒸かし芋 ピーチミルク	さつまいも、米、砂糖、ごま油、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、もも缶、いんげん、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく	菓子牛乳		



3歳

3歳



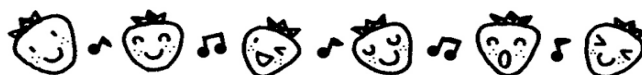
黄色い枠は手作りおやつです。

昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
		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	
きのこうどん かぼちゃのサラダ 果物	菓子牛乳	ゆでうどん、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ハム、油揚げ	かぼちゃ、きゅうり、なめこ、しめじ、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、にんじん、しいたけ	菓子牛乳
御飯 さわらとごぼうの煮つけ もやしの彩りあえ 五目みそ汁 バナナ	ポップビーンズ牛乳	米、さいとも、片栗粉、油、三温糖、砂糖	牛乳、さわら、だいず水煮缶詰、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	バナナ、ごぼう、もやし、だいこん、にんじん、にら、ねぎ、しょうが、あおのり	菓子牛乳
コッペパン 肉団子のケチャップがけ 春雨サラダ はくさいスープ 果物	みそ焼きおにぎり 麦茶	コッペパン、米、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、卵、ベーコン、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、こまつな、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、しょうが	菓子牛乳
御飯 鮭の塩焼き 大豆とひじき煮 じゃがいものみそ汁 果物	あげぼん牛乳	米、ロールパン、じゃがいも、油、グラニュー糖、三温糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮缶詰、油揚げ	にんじん、切り干しだいこん、ほうれんそう、ひじき、カットわかめ	菓子牛乳
ミートスパゲティ きゅうりの華風サラダ 玉ねぎとセロリのスープ 果物	豆腐団子 麦茶	マカロニ・スパゲティ、白玉粉、砂糖、しらたき、油、小麦粉、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、きな粉、粉チーズ	たまねぎ、もやし、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、セロリ、にんにく	菓子牛乳
たけのこ御飯 鶏肉の治部煮 切干し大根の旨煮 若竹汁 果物	ほろほろクッキー牛乳	米、上新粉、ドライブルー、砂糖、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、油揚げ	たけのこ、にんじん、生わかめ、切り干しだいこん、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	菓子牛乳
ちゃんぽんうどん キャベツとコーンの中華あえ 果物	菓子のむヨーグルト	ゆでうどん、米、ごま油、片栗粉、油、砂糖	のむヨーグルト、豚こま切れ肉	キャベツ、トマト、コーン缶、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、にら	菓子牛乳
ハヤシライス 大根と水菜のあえ物 きゃべつスープ 果物	ジャムサンド 麦茶	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、油	豚こま切れ肉、ハム、バター、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、生わかめ、きょうな、いちごジャム	菓子牛乳
フィッシュバーガー チンゲン菜と豚肉の中華スープ 果物	ヨーグルトケーキ 麦茶	コッペパン、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、油、マヨネーズ、小麦粉、ごま油	かえい、ヨーグルト(無糖)、卵、豚肉(もも)、バター	キャベツ、トマト、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが	菓子牛乳
御飯 チキンの照り焼き キャベツと油揚げの胡麻和え けんちん汁 バナナ	マカロニきな粉牛乳	米、マカロニ、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、きな粉、すりごま	バナナ、キャベツ、だいこん、ねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが	菓子牛乳
きのこカレーうどん わかさぎの磯部揚げ わかめのサラダ 果物	黒糖蒸しパン牛乳	ゆでうどん、黒糖蒸しパンミックス、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、わかさぎ	きゅうり、生わかめ、もやし、まいたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ、しめじ、えのきたけ、あおのり	菓子牛乳
スタミナ中華丼 いんげんのごまマヨネーズあえ みそ汁 果物	蒸かし芋 ピーチミルク	さつまいも、米、砂糖、ごま油、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、もも缶、いんげん、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく、	菓子牛乳
きのこうどん かぼちゃのサラダ 果物	菓子牛乳	ゆでうどん、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ハム、油揚げ	かぼちゃ、きゅうり、なめこ、しめじ、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、にんじん、しいたけ	菓子牛乳

今月の平均栄養量

児以上	エネルギー 571kcal
	たんぱく質 20.9 g
児未満	エネルギー 457kcal
	たんぱく質 16.4 g





2020年度 大久野保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの
1	金	御飯 鮭の塩焼き 大豆とひじき煮 じゃがいものみそ汁 果物	あげぱん 牛乳	米、ロールパン、じゃがいも、油、グラニュー糖、三温糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、だいたい水、煮缶詰、油揚げ
2	土	ほうとう風うどん ポイル野菜 果物	菓子 牛乳	ゆでうどん、マヨネーズ	牛乳、豚こま切れ肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ
3	日	<憲法記念日>			
4	月	<みどりの日>			
5	火	<こどもの日>			
6	水	<振替休日>			
7	木	ミートスパゲティ きゅうりの華風サラダ 玉ねぎとセロリのスープ 果物	かしわもち 麦茶	スパゲティ、砂糖、しらたき、油、小麦粉、ごま油、あんこ 上新粉	豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、きな粉、粉チーズ
8	金	たけのこ御飯 鶏肉の治部煮 切干し大根の旨煮 若竹汁 果物	ほろほろクッキー 牛乳	米、上新粉、ドライブルー、砂糖、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、油揚げ
9	土	ちゃんぽんうどん キャベツとコーンの中華あえ 果物	菓子 のむヨーグルト	ゆでうどん、米、ごま油、片栗粉、油、砂糖	のむヨーグルト、豚こま切れ肉
11	月	ハヤシライス 大根と水菜のあえ物 きゃべつスープ 果物	ジャムサンド 麦茶	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、油	豚こま切れ肉、ハム、バター、ごま
12	火	フィッシュバーガー チンゲン菜と豚肉の中華スープ 果物	ヨーグルトケーキ 麦茶	ロップパン、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、油、マヨネーズ、小麦粉、ごま油	かかれい、ヨーグルト(無糖)、卵、豚肉(もも)、バター
13	水	御飯 チキンの照り焼き キャベツと油揚げの胡麻和え けんちん汁 バナナ	マカロニきな粉 牛乳	米、マカロニ、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、きな粉、すりごま
14	木	きのこカレーうどん わかさぎの磯部揚げ わかめのサラダ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	ゆでうどん、黒蒸しパンミックス、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、わかさぎ
15	金	スタミナ中華丼 いんげんのごまマヨネーズあえ みそ汁 果物	蒸かし芋 ピーチミルク	さつまいも、米、砂糖、ごま油、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま



# 5月のメニュー

保護者印

魚卵

10時おやつ		日	曜	昼食献立名	3時おやつ
体の調子を整えるもの	菓子牛乳	16	土	きのこうどん かぼちやのサラダ 果物	菓子牛乳
かぼちや、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、ねぎ、ごぼう	菓子牛乳	18	月	御飯 さわらとごぼうの煮つけ もやしの彩りあえ 五目みそ汁 バナナ	ポップビーンズ 牛乳
		19	火	コッペパン 肉団子のケチャップがけ 春雨サラダ はくさいスープ 果物	みそ焼きおにぎり 麦茶
		20	水	御飯 鮭の塩焼き 大豆とひじき煮 果物 じゃがいものみそ汁	あげぱん 牛乳
		21	木	ミートスパゲティ きゅうりの華風サラダ 玉ねぎとセロリのスープ 果物	豆腐団子 麦茶
		22	金	たけのこ御飯 鶏肉の治部煮 切干し大根の旨煮 若竹汁 果物	ほろほろクッキー 牛乳
たまねぎ、もやし、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、セロリー、にんにく	菓子牛乳	23	土	ちゃんぽんうどん キャベツとコーンの中華あえ 果物	菓子 のむヨーグルト
たけのこ、にんじん、生わかめ、切り干しだいこん、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	菓子牛乳	25	月	ハヤシライス 大根と水菜のあえ物 きゃべつスープ 果物	ジャムサンド 麦茶
キャベツ、トマト、コーン缶、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、にら	菓子牛乳	26	火	フィッシュバーガー チンゲン菜と豚肉の中華スープ 果物	ヨーグルトケーキ 麦茶
たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、生わかめ、きょうな、いちごジャム	菓子牛乳	27	水	御飯 チキンの照り焼き キャベツと油揚げの胡麻和え けんちん汁 バナナ	マカロニきな粉 牛乳
キャベツ、トマト、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが	菓子牛乳	28	木	きのこカレーうどん わかさぎの磯部揚げ わかめのサラダ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳
バナナ、キャベツ、だいこん、ねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが	菓子牛乳	29	金	スタミナ中華丼 いんげんのごまマヨネーズあえ みそ汁 果物	蒸かし芋 ピーチミルク
きゅうり、生わかめ、もやし、しいたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ、しめじ、えのきたけ、あおのり	菓子牛乳	30	土	きのこうどん かぼちやのサラダ 果物	菓子牛乳
はくさい、もも缶、いんげん、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく、	菓子牛乳				

今月の平均栄養量	
3歳児以上	エネルギー 571kcal
	たんぱく質 20.9g



1人分の栄養素	
3歳児未満	エネルギー 457kcal
	たんぱく質 16.4g

\* 昼食の場合 \* 除去食: → × 代替え: → ○○ と記載。 \* お

やつの場合 \* 赤印のおやつはアレルギー対応菓子に代替え。

飲み物は麦茶に代替え。

・乳製品・サバ・エビ・カニ・ピーナッツ・キウイ さくとくん

材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
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	
ゆでうどん、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ハム、油揚げ	かぼちゃ、きゅうり、なめこ、しめじ、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、にんじん、しいたけ	菓子牛乳
米、さといも、片栗粉、油、三温糖、砂糖	牛乳、さわら、だいた水、煮缶詰、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	バナナ、ごぼう、もやし、だいこん、にんじん、にら、ねぎ、しょうが、あおのり	菓子牛乳
コッペパン、米、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、卵、ベーコン、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、こまつな、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、しょうが	菓子牛乳
米、ロールパン、じゃがいも、油、グラニュー糖、三温糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、だいた水、煮缶詰、油揚げ	にんじん、切り干しだいこん、ほうれんそう、ひじき、カットわかめ	菓子牛乳
マカロニ・スパゲティ、白玉粉、砂糖、しらたき、油、小麦粉、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、きな粉、粉チーズ	たまねぎ、もやし、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、セロリー、にんにく	菓子牛乳
米、上新粉、ドライブルー、砂糖、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、油揚げ	たけのこ、にんじん、生わかめ、切り干しだいこん、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	菓子牛乳
ゆでうどん、米、ごま油、片栗粉、油、砂糖	のむヨーグルト、豚こま切れ肉	キャベツ、トマト、コーン缶、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、にら	菓子牛乳
米、食パン、砂糖、マヨネーズ、油	豚こま切れ肉、ハム、バター、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、生わかめ、きょうな、いちごジャム	菓子牛乳
コッペパン、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、油、マヨネーズ、小麦粉、ごま油	かおれい、ヨーグルト(無糖)、卵、豚肉(もも)、バター	キャベツ、トマト、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが	菓子牛乳
米、マカロニ、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、きな粉、すりごま	バナナ、キャベツ、だいこん、ねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが	菓子牛乳
ゆでうどん、黒蒸しパンミックス、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、わかさぎ	きゅうり、生わかめ、もやし、まいたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ、しめじ、えのきたけ、あおのり	菓子牛乳
さつまいも、米、砂糖、ごま油、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、もも缶、いんげん、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく、	菓子牛乳
ゆでうどん、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ハム、油揚げ	かぼちゃ、きゅうり、なめこ、しめじ、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、にんじん、しいたけ	菓子牛乳









2020年度 大久野保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	熱と力になるもの
1	金	御飯 鮭の塩焼き 大豆とひじき煮 じゃがいものみそ汁 果物	あげぼん 牛乳	米、ロールパン、じゃがいも、油、グラニュー糖、三温糖
2	土	ほうとう風うどん ボイル野菜 果物	菓子 牛乳	ゆでうどん、マヨネーズ
3	日	<憲法記念日>		
4	月	<みどりの日>		
5	火	<こどもの日>		
6	水	<振替休日>		
7	木	ミートスパゲティ きゅうりの華風サラダ 玉ねぎとセロリのスープ 果物	かしわもち 麦茶	スパゲティ、砂糖、しらたき、油、小麦粉、ごま油、あんこ 上新粉
8	金	たけのこ御飯 鶏肉の治部煮 切干し大根の旨煮 若竹汁 果物	ほろほろクッキー 牛乳	米、上新粉、ドライブルー、砂糖、小麦粉、片栗粉
9	土	ちゃんぽんうどん キャベツとコーンの中華あえ 果物	菓子 のむヨーグルト	ゆでうどん、米、ごま油、片栗粉、油、砂糖
11	月	ハヤシライス 大根と水菜のあえ物 きゃべつスープ 果物	ジャムサンド 麦茶	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、油
12	火	フィッシュバーガー チンゲン菜と豚肉の中華スープ 果物	ヨーグルトケーキ 麦茶	コッパン、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、油、マヨネーズ、小麦粉、ごま油
13	水	御飯 チキンの照り焼き キャベツと油揚げの胡麻和え	マカロニきな粉 牛乳	米、マカロニ、砂糖、三温糖、ごま油

		けんちん汁	バナナ		
14	木	きのこカレーうどん わかさぎの磯部揚げ わかめのサラダ	果物	黒糖蒸しパン 牛乳	ゆでうどん、黒糖蒸しパン ミックス、片栗粉、油、砂糖
15	金	スタミナ中華丼 いんげんのごまマヨネーズあえ みそ汁	果物	蒸かし芋 ピーチミルク	さつまいも、米、砂糖、 ごま油、片栗粉、マヨ ネーズ、油





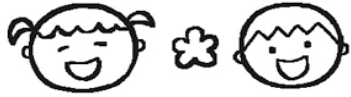
# 5月のメニュー

材料(昼食と午後おやつ)		10時おやつ	日	曜	昼食南
血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、だいたず水、煮缶詰、油揚げ	にんじん、切り干しだいこん、ほうれんそう、ひじき、カットわかめ	菓子 牛乳	16	土	きのこうどん かぼちゃのサラダ
牛乳、豚こま切れ肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、ねぎ、ごぼう	菓子 牛乳	18	月	御飯 さわらとごぼうの もやし <small>の</small> 彩りあえ 五目みそ汁
			19	火	コッペパン 肉団子のケチャ 春雨サラダ はくさいスープ
			20	水	御飯 鮭の塩焼き 大豆とひじき煮 じゃがいものみそ
			21	木	ミートスパゲティ きゅうりの華風サ 玉ねぎとセロリの
			22	金	たけのこ御飯 鶏肉の治部煮 切干し大根の旨 若竹汁
豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、きな粉、粉チーズ	たまねぎ、もやし、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、セロリー、にんにく	菓子 牛乳	23	土	ちゃんぽんうどん キャベツとコーン
牛乳、鶏もも肉、無塩バター、油揚げ	たけのこ、にんじん、生わかめ、切り干しだいこん、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	菓子 牛乳	25	月	ハヤシライス 大根と水菜のあ きゃべつスープ
のむヨーグルト、豚こま切れ肉	キャベツ、トマト、コーン缶、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、にら	菓子 牛乳	26	火	フィッシュバーカ チンゲン菜と豚
豚こま切れ肉、ハム、バター、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、生わかめ、きょうな、いちごジャム	菓子 牛乳	27	水	御飯 チキンの照り焼き キャベツと油揚げ けんちん汁
かわいい、ヨーグルト(無糖)、卵、豚肉(もも)、バター	キャベツ、トマト、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが	菓子 牛乳	28	木	きのこカレーうどん わかさぎの磯部 わかめのサラダ
牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、きな粉、すりごま	バナナ、キャベツ、だいこん、ねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが	菓子 牛乳	29	金	スタミナ中華丼 いんげんのごま みそ汁

牛乳、豚肉、わかさぎ	きゅうり、生わかめ、もやし、 まいたけ、ねぎ、にんじん、 しいたけ、しめじ、えのきた け、あおのり	菓子 牛乳
牛乳、豚肉(もも)、生揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)、ごま	はくさい、もも缶、いんげ ん、だいこん、ごぼう、ね ぎ、にんじん、たけのこ、し いたけ、しょうが、にんにく、	菓子 牛乳

30	土	きのこうどん かぼちゃのサラダ
----	---	--------------------

今月の平均:	
3歳児以上	エ たん
3歳児未満	エ たん



保護者印

\*昼食の場合\*除去食:→× 代替え:→○○と記載。  
 やつの場合\*赤印のおやつはアレルギー対応菓子に代替え。  
 \*菓子パンは食パンに代替え。飲み物は麦茶に代替え

卵・乳製品・バナナ・菓子パン・ドレッシング

伏立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
		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
ダ 果物	菓子 牛乳	ゆでうどん、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ハム、油揚げ	かぼちゃ、きゅうり、なめこ、しめじ、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、にんじん、しいたけ
煮つけ バナナ	ポップビーンズ 牛乳	米、さといも、片栗粉、油、三温糖、砂糖	牛乳、さわら、だいず水煮缶詰、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	バナナ、ごぼう、もやし、だいこん、にんじん、にら、ねぎ、しょうが、あおのり
スープがけ 果物	みそ焼きおにぎり 麦茶	コッペパン、米、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、卵、ベーコン、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、こまつな、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、しょうが
果汁 果物	あげぼん 牛乳	米、ロールパン、じゃがいも、油、グラニュー糖、三温糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮缶詰、油揚げ	にんじん、切り干しだいこん、ほうれんそう、ひじき、カットわかめ
サラダ スープ 果物	豆腐団子 麦茶	マカロニ・スパゲティ、白玉粉、砂糖、しらたき、油、小麦粉、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、きな粉、粉チーズ	たまねぎ、もやし、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、セロリー、にんにく
煮 果物	ほろほろクッキー 牛乳	米、上新粉、ドライブルー、砂糖、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、油揚げ	たけのこ、にんじん、生わかめ、切り干しだいこん、しいたけ、グリーンピース(冷凍)
の中華あえ 果物	菓子 のむヨーグルト	ゆでうどん、米、ごま油、片栗粉、油、砂糖	のむヨーグルト、豚こま切れ肉	キャベツ、トマト、コーン缶、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、にら
え物 果物	ジャムサンド 麦茶	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、油	豚こま切れ肉、ハム、バター、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、生わかめ、きょうな、いちごジャム
勺の中華スープ 果物	ヨーグルトケーキ 麦茶	コッペパン、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、油、マヨネーズ、小麦粉、ごま油	かれない、ヨーグルト(無糖)、卵、豚肉(もも)、バター	キャベツ、トマト、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが
きの胡麻和え バナナ	マカロニきな粉 牛乳	米、マカロニ、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、きな粉、すりごま	バナナ、キャベツ、だいこん、ねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが
ん揚げ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	ゆでうどん、黒蒸しパンミックス、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、わかさぎ	きゅうり、生わかめ、もやし、まいたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ、しめじ、えのきたけ、あおのり
マヨネーズあえ	蒸かし芋 ピーチミルク	さつまいも、米、砂糖、ごま油、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、もも缶、いんげん、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、たけのこ、し

	果物			いたけ、しょうが、にんにく、
ダ	菓子	ゆでうどん、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ハム、油揚げ	かぼちゃ、きゅうり、なめこ、しめじ、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、にんじん、しいたけ
	牛乳			
	果物			

<b>栄養量</b>	
トルギー	571kcal
ひぱく質	20.9 g
トルギー	457kcal
ひぱく質	16.4 g



\*お

つきくん

10時おやつ

菓子  
牛乳

菓子  
牛乳

菓子  
牛乳

菓子  
牛乳

菓子  
牛乳

菓子  
牛乳

菓子  
牛乳

菓子  
牛乳

菓子  
牛乳

菓子  
牛乳

菓子  
牛乳

菓子  
牛乳

菓子
牛乳