

平成30年



幼児

曜日	幼児昼食	材料	幼児夕食	材料
1 木	豆腐のカラフル丼 南瓜の含め煮 白菜のおかか和え 清し汁 果物	米 豆腐 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 油 みりん 醤油 塩 片栗粉 南瓜 砂糖 醤油 白菜 かつお節 醤油 麩 長葱 果物	ごはん 肉団子の中中華あんかけ 春雨サラダ 中華スープ 果物	米 豚挽肉 玉葱 塩 生姜 片栗粉 油 砂糖 醤油 酒 片栗粉 春雨 胡瓜 人参 酢 塩 砂糖 ごま油 醤油 チンゲン菜 きこの果物
16 金	3歳未満児:291kcal 3歳以上児:424kcal		3歳未満児:269kcal 3歳以上児:410kcal	
2 金	ごはん 白身魚の風味焼き ほうれん草ときのこのソテー スープ 果物	米 魚 塩 玉葱 人参 油 醤油 バター パセリ レモン ほうれん草 きこの人参 塩 バター じゃが芋 玉葱 パセリ 果物	ごはん 親子煮 もやしのカレー和え 味噌汁 果物	米 鶏もも肉 人参 きこの油 砂糖 醤油 みりん 卵 ほうれん草 のり もやし 胡瓜 人参 醤油 カレー粉 ごま 切干大根 油揚げ 味噌 果物
17 土	3歳未満児:242kcal 3歳以上児:349kcal		3歳未満児:279kcal 3歳以上児:396kcal	
3 土	チャーハン 中華風野菜炒め トマトの香味和え 中華スープ 果物	米 鶏挽肉 人参 長葱 コーン グリンピース ごま油 塩 醤油 チンゲン菜 人参 玉葱 もやし 豚挽肉 塩 醤油 ごま油 トマト わかめ 醤油 ごま油 かぶ かぶの葉 果物	ごはん 豚肉のソテー キャベツの和風サラダ スープ 果物	米 豚もも肉 塩 油 ケチャップ キャベツ 人参 ブロッコリー 油 酢 醤油 塩 玉葱 人参 果物
18 日	3歳未満児:271kcal 3歳以上児:390kcal		3歳未満児:260kcal 3歳以上児:380kcal	
4 日	ごはん 煮魚 白菜のレモン和え 味噌汁 果物	米 魚 生姜 砂糖 みりん 醤油 白菜 人参 胡瓜 レモン 油 砂糖 塩 小松菜 麩 味噌 果物	ごはん 豆腐のねぎ塩だれ もやしとほうれん草の中中華和え 中華スープ 果物	米 豆腐 塩 小麦粉 長葱 生姜 にんにく 塩 酒 砂糖 ごま油 もやし ほうれん草 人参 砂糖 ごま油 酢 醤油 ごま きこのこ なら 果物
19 月	3歳未満児:252kcal 3歳以上児:361kcal		3歳未満児:246kcal 3歳以上児:356kcal	
5 月	和風スパゲティ ブロッコリーサラダ スープ 果物	スパゲティ 油 人参 玉葱 ベーコン きこの塩 醤油 酒 ブロッコリー 塩 マヨ キャベツ 人参 豚挽肉 果物	さつま芋ごはん 鶏肉の照り焼き 胡瓜のごまみそ和え 清し汁 果物	米 さつま芋 塩 黒胡麻 鶏もも肉 みりん 醤油 油 胡瓜 人参 わかめ 味噌 胡麻 大根 万能葱 果物
20 火	3歳未満児:283kcal 3歳以上児:379kcal		3歳未満児:277kcal 3歳以上児:375kcal	
6 火	ごはん 中華風卵炒め もやしのナムル 中華スープ 果物	米 卵 豚挽肉 玉葱 小松菜 塩 醤油 ごま油 もやし 人参 胡麻 砂糖 醤油 酢 ごま油 玉葱 きこの果物	ごはん チリコンカン風 白菜のサラダ スープ 果物	米 大豆水煮 人参 きこの玉葱 バター 豚挽肉 小麦粉 ケチャップ 塩 白菜 人参 醤油 塩 砂糖 小松菜 コーン 果物
21 水	3歳未満児:267kcal 3歳以上児:396kcal		3歳未満児:272kcal 3歳以上児:403kcal	
7 水	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草のさっぱり和え 味噌汁 果物	米 鶏もも肉 酒 醤油 生姜 片栗粉 油 ほうれん草 もやし 人参 酢 砂糖 塩 なめこ 長葱 味噌 果物	中華丼 ブロッコリーのごましょうゆ和え 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 きこの白菜 もやし 玉葱 油 砂糖 醤油 塩 片栗粉 グリンピース ブロッコリー 人参 醤油 ごま油 わかめ きこの果物
22 木	3歳未満児:281kcal 3歳以上児:399kcal		3歳未満児:267kcal 3歳以上児:390kcal	
8 木	ごはん 魚のカレー焼き じゃがいもソテー スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 カレー粉 油 じゃが芋 人参 玉葱 ピーマン 塩 油 もやし 人参 パセリ 果物	ごはん 厚揚げの味噌炒め キャベツの磯和え 清し汁 果物	米 生揚げ 豚もも肉 人参 玉葱 きこの油 砂糖 味噌 醤油 キャベツ 人参 のり 醤油 小松菜 麩 果物
23 金	3歳未満児:271kcal 3歳以上児:380kcal		3歳未満児:293kcal 3歳以上児:411kcal	
9 金	ごはん 魚の甘酢あんかけ ほうれん草の中中華和え 中華スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 油 酢 酒 ケチャップ 砂糖 みりん 片栗粉 ほうれん草 人参 砂糖 ごま油 醤油 胡麻 もやし 玉葱 果物	ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツのチーズ炒め スープ 果物	米 鶏もも肉 塩 パン粉 バター キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 粉チーズ 塩 油 じゃが芋 人参 パセリ 果物
24 土	3歳未満児:261kcal 3歳以上児:379kcal		3歳未満児:261kcal 3歳以上児:370kcal	
10 土	煮込みうどん さつま芋煮 果物	茹でうどん 豚もも肉 油揚げ 人参 玉葱 ほうれん草 里芋 みりん 醤油 塩 さつま芋 砂糖 果物	ごはん 豆腐の中中華風煮込み トマトの中中華サラダ 中華スープ 果物	米 豚もも肉 醤油 酒 人参 きこの豆腐 油 チンゲン菜 砂糖 醤油 酒 トマト わかめ 砂糖 酢 醤油 ごま油 白菜 万能葱 果物
25 日	3歳未満児:259kcal 3歳以上児:358kcal		3歳未満児:261kcal 3歳以上児:376kcal	
11 日	カレーライス キャベツサラダ 野菜ジュース	米 豚もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 りんご カレールウ 鶏ささみ キャベツ 胡瓜 油 酢 醤油 塩 野菜ジュース	ごはん 厚焼き卵 ひじきの煮付 具だくさん味噌汁 果物	米 卵 砂糖 塩 酒 油 ひじき 人参 油揚げ 砂糖 醤油 酒 みりん 豚挽肉 大根 長葱 ごぼう 味噌 果物
26 月	3歳未満児:300kcal 3歳以上児:435kcal		3歳未満児:291kcal 3歳以上児:405kcal	
12 月	ごはん はんぺんの磯辺揚げ ごま和え 味噌汁 果物	米 はんぺん 小麦粉 青のり 油 醤油 ほうれん草 キャベツ 人参 胡麻 砂糖 醤油 きこの豆腐 味噌 果物	ピラフ ブロッコリーのマヨネーズ焼き コーンスープ 果物	米 人参 玉葱 鶏挽肉 コーン 塩 バター グリンピース ブロッコリー 人参 玉葱 塩 マヨ パン粉 パセリ クリームコーン 玉葱 果物
27 火	3歳未満児:277kcal 3歳以上児:397kcal		3歳未満児:283kcal 3歳以上児:390kcal	
13 火	ごはん 白身魚のフライ キャベツサラダ スープ 果物	米 魚 小麦粉 卵 パン粉 油 ソース キャベツ 人参 油 酢 醤油 塩 じゃが芋 玉葱 パセリ 果物	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ チンゲン菜の中中華和え 中華スープ 果物	米 鶏もも肉 塩 油 酢 酒 ケチャップ 砂糖 みりん 片栗粉 チンゲン菜 人参 醤油 ごま油 わかめ 玉葱 果物
28 水	3才未満児:274kcal 3才以上児:408kcal		3歳未満児:264kcal 3歳以上児:384kcal	
14 水	チーズサンド コーンチャウダー わかめのサラダ 果物	食パン チーズ 人参 玉葱 じゃが芋 鶏もも肉 白菜 クリームコーン きこの塩 わかめ 胡瓜 トマト 油 酢 醤油 果物	ごはん 豆腐とひじきのかきあげ 切干大根の煮付 味噌汁 果物	米 豆腐 塩 長葱 人参 ひじき 小麦粉 卵 油 醤油 酒 切干大根 人参 油揚げ 砂糖 醤油 酒 みりん 小松菜 なめこ 長葱 味噌 果物
29 木	3歳未満児:252kcal 3歳以上児:341kcal		3歳未満児:297kcal 3歳以上児:406kcal	
15 木	ごはん 焼き肉 ほうれん草のナムル 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 玉葱 油みりん 酒 醤油 ほうれん草 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま もやし コーン 果物	高野豆腐のそぼろごはん ごまみそ和え 清し汁 果物	米 酒 醤油 塩 人参 鶏挽肉 きこの高野豆腐 油 砂糖 醤油 酒 胡瓜 人参 味噌 砂糖 酒 白ごま おくら 麩 果物
30 金	3歳未満児:302kcal 3歳以上児:389kcal		3才未満児:261kcal 3才以上児:404kcal	



☆仕入れ食材の都合により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

☆塩は食塩を使用します。油は植物油を使用します。

