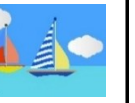


2020年																2021年															
日付	献立名	材料名			おやつ	熱量(kcal) 蛋白質(g)		日付	献立名	材料名			おやつ	熱量(kcal) 蛋白質(g)																	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの			体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの																	
1 水	御飯 冷やししゃぶしゃぶ スナップエンドウと卵のサラダ 鶏がらスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 ごま油 マヨネーズ	豚肉 錦糸卵 卵 粉チーズ	果物 にんじん・たまねぎ スナップエンドウ ねぎ・きゅうり だいこん・トマト	牛乳 果物	434 20.8	382 17.7	17 金	御飯 鶏肉の梅にんにく焼き 切干大根のごま和え なすとズッキーニの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま	鶏肉 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ 切干大根・なす ほうれん草・ねぎ ズッキーニ・梅・にんにく	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 マカロニのあべかわ風	545 22.1	437 20.1																
2 木	御飯 インド煮 おかひじきのサラダ レタスのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま・ごま油 じゃが芋	鶏肉 さつまあげ ツナ	果物 にんじん・たまねぎ もやし・きゅうり おかひじき レタス・みつば	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・いりこ かんぱん・ちりめん	501 20.1	437 18.0	18 土	おにぎり そうめん こぶき芋のゆかりマヨ和え 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油・じゃが芋 そうめん・ごま マヨネーズ	ハム 錦糸卵	果物 にんじん・きゃべつ わかめ ほうれんそう 干しいたけ	牛乳 果物 牛乳 フルーツ盛り合わせ	565 18.5	492 17.1																
3 金	御飯 おろしハンバーグ おくらとビーフンのサラダ もずくのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ビーフン マヨネーズ	鶏ミンチ 豚ミンチ ツナ	果物 にんじん・たまねぎ もずく・おくら きゅうり・きゃべつ だいこん・みつば	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 煮豆	567 24.8	496 20.3	20 月																							
4 土	タコライス チキンナゲット ニラの中華スープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	牛ミンチ 豚ミンチ チーズ 鶏肉 卵	果物 にんじん・たまねぎ ピーマン・パプリカ きゃべつ・ニラ トマト	牛乳 果物 牛乳 サクサクフレーク	643 23.8	576 19.9	21 火	御飯 さわらの照り焼き ひじきのトマト煮 ふとみつばのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ふ	さわら ツナ 大豆	果物 にんじん・たまねぎ トマト・ひじき コーン・みつば えのき・わかめ	牛乳 チーズ 牛乳 マーメレードケーキ	536 22	458 21.5																
6 月	御飯 白身魚のオーロラソースかけ マカロニサラダ みょうがと豆腐の味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 米粉・マカロニ マヨネーズ・フレンチドレッシング	白身魚 ハム 豆腐	果物 にんじん きゅうり・みつば きゃべつ・みょうが えのき・だいこん	牛乳 チーズ 牛乳 レモンケーキ	539 21.2	472 20.6	22 水	御飯 チリコンカン(アメリカ) さやいんげんとコーンの白和え セロリのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま じゃが芋	豚ミンチ 牛ミンチ 豆腐 大豆 ハム	果物 にんじん・たまねぎ コーン・さやいんげん トマト缶・きゃべつ セロリ・ピーマン	牛乳 果物 牛乳 バナナきなこ	545 19.7	476 17.3																
7 火	ちらし寿司 タンドリーチキン そうめんサラダ おくらのすまし汁 スイカ	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ そうめん	錦糸卵 でんぶ ツナ 鶏肉 かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ ごぼう・きぬさや おくら・トマト きゅうり・きゃべつ	牛乳 果物 牛乳 みかんアイス	634 24.8	531 20.4	23 木	御飯 とうがんと厚揚げの胡麻味噌煮 ねばねばサラダ かまぼこのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ ごま	牛ミンチ 厚揚げ 納豆 かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ いんげん・とうがん もやし・きゅうり おくら・こまつな	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・こんぶ	537 20.8	467 18.9																
8 水	御飯 ゴーヤチャンプル パプリカとチーズのサラダ 高野豆腐の味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖・マカロニ なたね油 ごま マヨネーズ	ベーコン 卵 豆腐 チーズ 高野豆腐	果物 にんじん・たまねぎ ゴーヤ・パプリカ チンゲンサイ・きゃべつ ねぎ・ブロッコリー	牛乳 果物 牛乳 ゼリー	530 20.7	441 17.6	24 金	わかめご飯 米粉の鶏の唐揚げ 三色野菜(ブロッコリー・さつま芋・にんじん) フライドポテト・中華スープ スイカ	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油・米粉 じゃが芋 さつま芋	鶏肉 	果物 にんじん・たまねぎ ブロッコリー きゃべつ・わかめ ニラ	牛乳 果物 牛乳 焼きとうもろこし	566 25.2	473 20.7																
9 木	御飯 厚揚げとモロッコ豆のそぼろ煮 かぼちゃのサラダ 牛乳味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ じゃが芋	牛ミンチ 厚揚げ ハム 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ ごぼう・かぼちゃ きゃべつ・モロッコ豆 スナップエンドウ・ねぎ	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・いりこ	599 21.9	504 18.2	25 土	おにぎり 焼きうどん わかめとコーンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 うどん	豚肉	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・わかめ ピーマン コーン	牛乳 果物 牛乳 ジャムサンド	586 21.2	473 20.7																
10 金	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め おくらとモロヘイヤの塩昆布和え 卵スープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	豚肉 ツナ 卵	果物 にんじん・たまねぎ だいこん・きゅうり おくら・モロヘイヤ・なす 塩昆布・ねぎ・ズッキーニ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 大豆とちりめんの甘辛煮	529 23	501 22.8	27 月	御飯 さばのねぎあんかけ 切干大根の煮物 みつばのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	さば 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ えのき・みつば・ねぎ さやいんげん 干しいたけ・切干大根	牛乳 チーズ 牛乳 あおのりポテト	695 24.5	689 23																
11 土	おにぎり 夏野菜の冷製パスタ ベーコンとレタスのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 スパゲティ	ツナ ベーコン	果物 にんじん・たまねぎ パプリカ・トマト ズッキーニ・なす レタス・ねぎ	牛乳 果物 牛乳 たまねぎとえのきの味噌汁 おふのラスク	632 23.2	597 19.5	28 火	御飯 高野豆腐の五目煮 錦糸瓜の酢の物 たまねぎとえのきの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	鶏肉 高野豆腐 かにかまぼこ 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ 錦糸瓜・だいこん きゅうり・しめじ えのき・みつば	牛乳 果物 牛乳 フルーツパフェ風	652 23.4	599 19.2																
13 月	御飯 鮭のアクアパッツァ風 ☆ひじきのサラダ とうみょうのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ	鮭 ツナ	果物 にんじん・たまねぎ トマト・きゅうり きゃべつ・とうみょう わかめ・ひじき	牛乳 チーズ 牛乳 野菜クッキー	582 22.1	565 20.9	29 水	御飯 ★夏野菜カレー スパゲティサラダ レタスの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油・カレールウ マヨネーズ スパゲティ	牛肉 牛乳 ハム	果物 にんじん・たまねぎ なす・かぼちゃ さやいんげん レタス・みつば	牛乳 果物 牛乳 プリン	685 22.4	599 19.2																
14 火	御飯 豚肉とおおば炒め とうがんとかにかまのサラダ かぼちゃとなすの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま マヨネーズ	豚肉 かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・おおば パプリカ・とうがん かぼちゃ・なす	牛乳 果物 牛乳 えだまめケーキ(乳児) えだまめ(幼児)	489 19.2	425 16.7	30 木	御飯 フリッタータ(イタリア) ゴーヤサラダ チンゲンサイと豆腐のすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ ごま	卵 鶏ミンチ チーズ ツナ 豆腐	果物 にんじん・たまねぎ ゴーヤ・ズッキーニ パプリカ・チンゲンサイ トマト・きゅうり	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・いりこ かんぱん・ちりめん	605 24.5	515 22.2																
15 水	御飯 夏マーボー らっきょうと鮭フレークのコールスロー風 セロリとだいこんのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ	豚ミンチ 豆腐 鮭フレーク	果物 にんじん・たまねぎ セロリ・だいこん きゃべつ・らっきょう なす・ピーマン	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・いりこ かんぱん・ちりめん	542 22.6	455 18.3	31 金	御飯 肉団子の甘酢あんかけ おくらとトマトのもずく和え 豆乳味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	鶏ミンチ しらす干し 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・ねぎ ごぼう・おくら・パプリカ もずく・トマト	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 コーンバター	526 19.7	428 17																
16 木		お楽しみに！			牛乳 果物 牛乳			ひよこ組の2日・15日・30日のおやつのちりめんはバナナに変更になります ひよこ組のかりんとう・かんぱんは、お子さませんべい・ぱりんこをローテーションで使用しています ☆:園長おすすめメニューです ★今月の絵本メニュー:「キューピーちゃんの やさい ばたけで かくれんぼ」 【野草体験日程】 13日(月)枝豆まき(年少) 23日(木)とうもろこしの皮むき(年長)																							