

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価	
6	20	月	ドライカレー	米、豚ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、カレールウ、ケチャップ、油	牛乳	エネルギーKcal 569
			ひじきのサラダ	ひじき、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖、酢、油	牛乳	たんぱく質g 23.8
			コーンスープ	クリームコーン缶、たまねぎ、食塩、パセリ粉、コーン缶、洋風だしの素	マカロニきな粉	脂質g 18.8
			果物	果物	マカロニ、きな粉、砂糖	塩分g 1.6
7	火	火	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 509
			かれのい照り焼き	かれのい、しょうゆ、砂糖、油	牛乳	たんぱく質g 25.2
			ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、ツナ油漬缶、コーン缶、たまねぎ、レモン果汁、食塩、砂糖、油	七草がゆ	脂質g 15.2
			飛鳥汁	だいこん、にんじん、さといも、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお・昆布だし汁、牛乳、豆乳(バター)	米、だいこん、かぶ、ごまつな、食塩	塩分g 1.4
21	火	火	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 573
			かれのい照り焼き	かれのい、しょうゆ、砂糖、油	牛乳	たんぱく質g 26.8
			ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、ツナ油漬缶、コーン缶、たまねぎ、レモン果汁、食塩、砂糖、油	おこわ	脂質g 16.1
			飛鳥汁	だいこん、にんじん、さといも、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお・昆布だし汁、牛乳、豆乳(バター)	米、もち米、干しいたけ、鶏ひき肉、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、ごま油	塩分g 1.5
8	水	水	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 524
			豚肉の生姜焼き	豚肉(もも)、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、りんご、油	牛乳	たんぱく質g 21.6
			れんこんサラダ	れんこん、にんじん、いんげん、ひじき、マヨドレ、しょうゆ	豆乳くずもち	脂質g 14.8
			もやしとにんじんのみそ汁	もやし、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	塩分g 1.1
誕生 日会	22	水	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 491
			チャプチェ	豚肉(もも)、はるさめ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、しょうゆ、砂糖、ごま油	牛乳	たんぱく質g 23.4
			きゅうりとわかめのサラダ	きゅうり、カットわかめ、ごま、ごま油、しょうゆ、砂糖	きなこプリン	脂質g 14.3
			大根のみそ汁	だいこん、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	豆乳、砂糖、ゼラチン、きな粉、黒蜜	塩分g 1.5
9	木	木	食パン	食パン	牛乳	エネルギーKcal 549
			タンドリーチキン	鶏もも肉(皮付き)、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、油	牛乳	たんぱく質g 22
			コールスローサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ハム、酢、砂糖、食塩、油	いなりずし	脂質g 18
			じゃがいものコンソメスープ	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩、洋風だしの素	米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁	塩分g 1.9
23	木	木	食パン	食パン	牛乳	エネルギーKcal 529
			タンドリーチキン	鶏もも肉(皮付き)、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、油	牛乳	たんぱく質g 20.7
			コールスローサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ハム、酢、砂糖、食塩、油	海苔巻き(幼児クラス食育おやつ恵方巻)	脂質g 16
			じゃがいものコンソメスープ	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩、洋風だしの素	米、酢、砂糖、食塩、干しいたけ、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁、きゅうり、にんじん、焼きのり	塩分g 1.9
10	24	金	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 491
			鮭のごまだれがけ	さけ、食塩、油、しょうが、たまねぎ、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、しょうゆ、すりごま	牛乳	たんぱく質g 19.3
			はくさいのお浸し	はくさい、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁	いもけんぴ	脂質g 15.1
			だいこんのみそ汁	だいこん、ごまつな、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	さつまいも、油、砂糖、水	塩分g 1.3
27	月	月	鶏そぼろ丼	米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、油、ほうれんそう、しょうゆ、砂糖、コーン缶、焼きのり	牛乳	エネルギーKcal 525
			ごぼうサラダ	ごぼう、にんじん、ハム、しょうゆ、マヨドレ	牛乳	たんぱく質g 21.7
			豆腐とわかめのみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	お麩ラスク	脂質g 19.5
			果物	果物	焼ふ、豆乳(バター)、きな粉、砂糖、食塩	塩分g 1.3
14	28	火	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 486
			さばのみそ煮	さば、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、ねぎ	牛乳	たんぱく質g 25.6
			ささみときゃべつの和え物	鶏ささ身、キャベツ、にんじん、カットわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油	焼きうどん	脂質g 16.2
			えのきとお麩のすまし汁	焼ふ、えのきたけ、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ゆでうどん、豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、にら、油、しょうゆ、食塩、ごま油	塩分g 1.6
15	29	水	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 552
			とりマヨ	鶏もも肉(皮付き)、食塩、片栗粉、油、マヨドレ、ケチャップ、砂糖	牛乳	たんぱく質g 19.1
			もやしときゅうりのしらす和え	もやし、きゅうり、しらす干し、しょうゆ、砂糖	にんじんケーキ	脂質g 20.6
			春雨スープ	はるさめ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ホットケーキ粉、にんじん、牛乳、豆乳(バター)	塩分g 1.5
16	30	木	ほうとう風うどん	ゆでうどん、豚肉(もも)、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ねぎ、油、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖	牛乳	エネルギーKcal 484
			雷豆腐	木綿豆腐、しめじ、ツナ水煮缶、にら、ごま油、しょうゆ、砂糖、かつお節	牛乳	たんぱく質g 26.8
			小松菜としらすの磯和え	ごまつな、にんじん、しらす干し、焼きのり、しょうゆ	サケわかめおにぎり	脂質g 14.7
			果物	果物	米、さけ、カットわかめ、ごま、食塩	塩分g 2.1
17	沖繩 の料理	金	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 525
			チャンプルー	豚肉(もも)、高野豆腐、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、しょうゆ、油	牛乳	たんぱく質g 21
			にんじんシリシリ風サラダ	にんじん、きゅうり、ツナ水煮缶、マヨドレ、しょうゆ	サーターアランダギー	脂質g 18
			かちゅー湯(わかめのスープ)	カットわかめ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩、かつお・昆布だし汁	ホットケーキ粉、牛乳、油	塩分g 16
31	金	金	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 491
			白身魚の野菜あんかけ	たら、しょうが、片栗粉、油、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	牛乳	たんぱく質g 18.8
			かぼちゃの煮物	かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖	ドーナツ	脂質g 12.5
			きゃべつとにんじんのみそ汁	キャベツ、にんじん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	ホットケーキ粉、牛乳、油	塩分g 1.5

※行事等の都合により献立を変更する場合があります。

※誕生日会メニューは誕生日のお子様の好きな食材やメニューを参考にしています。

～沖繩県の料理～「かちゅー湯」 沖繩の家庭で古くから愛飲されているという「かちゅー湯」。お椀にたっぷりのかつお節と味噌を入れ、お湯を注ぐだけという簡単なスープです。自園では、かつお節とわかめの入ったスープとして提供します。

目標	平均値
520	520
21.4	22.7
14.4	16.6
1.4	1.6