

今月の果物：りんご、みかん、バナナ、みかん缶、もも缶のいずれかです

りす組

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価	
6	20	月	ドライカレー ひじきのサラダ コーンスープ 果物	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 ひじき、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖、酢、油 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、素 果物	牛乳 牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギーKcal 494 たんぱく質g 21.2 脂質g 17.5 塩分g 1.3
		火	ごはん かれのい照り焼き ブロッコリーのサラダ 飛鳥汁 果物	米 かれのい、しょうゆ、砂糖、油 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 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、豆乳パター 果物	牛乳 牛乳 七草がゆ 米、だいこん、かぶ、こまつな、食塩	エネルギーKcal 446 たんぱく質g 22.2 脂質g 14.6 塩分g 1.2
21	火	火	ごはん かれのい照り焼き ブロッコリーのサラダ 飛鳥汁 果物	米 かれのい、しょうゆ、砂糖、油 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 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、豆乳パター 果物	牛乳 牛乳 おこわ 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	エネルギーKcal 498 たんぱく質g 23.6 脂質g 15.3 塩分g 1.2
		水	ごはん 豚肉の生姜焼き れんこんサラダ もやしとにんじんのみそ汁 果物	米 豚肉(もも)、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、りんご、油 れんこん、にんじん、いんげん、ひじき、マヨドレ、しょうゆ 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) 果物	牛乳 牛乳 豆乳くずもち 豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	エネルギーKcal 458 たんぱく質g 19.4 脂質g 14.2 塩分g 0.9
誕生日会	22	水	ごはん チャプチェ きゅうりとわかめのサラダ 大根のみそ汁 果物	米 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 きゅうり、カットわかめ、ごま、ごま油、しょうゆ、砂糖 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) 果物	牛乳 牛乳 きなこプリン 豆乳、砂糖、ゼラチン、きな粉、黒蜜	エネルギーKcal 431 たんぱく質g 20.8 脂質g 13.9 塩分g 1.3
		木	食パン タンドリーチキン コールスローサラダ じゃがいものコンソメスープ 果物	食パン 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 キャベツ、にんじん、きゅうり、ハム、酢、砂糖、食塩、油 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩、洋風だし、素 果物	牛乳 牛乳 子ぎつねおにぎり 米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁	エネルギーKcal 478 たんぱく質g 19.7 脂質g 16.8 塩分g 1.6
10	24	金	ごはん 鮭のごまだれがけ はくさいのお浸し だいこんのみそ汁 果物	米 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 はくさい、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁 だいこん、こまつな、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 果物	牛乳 牛乳 いもけんぴ さつまいも、油、砂糖、水	エネルギーKcal 432 たんぱく質g 17.5 脂質g 14.5 塩分g 1.1
		月	鶏そぼろ丼 ごぼうサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 果物	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 ごぼう、にんじん、ハム、しょうゆ、マヨドレ 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) 果物	牛乳 牛乳 お麩ラスク 焼ふ、豆乳バター、きな粉、砂糖、食塩	エネルギーKcal 459 たんぱく質g 19.5 脂質g 18 塩分g 1.4
14	28	火	ごはん さばのみそ煮 ささみときゃべつの和え物 えのきとお麩のすまし汁 果物	米 さば、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、ねぎ 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 果物	牛乳 牛乳 焼きうどん 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	エネルギーKcal 428 たんぱく質g 22.6 脂質g 15 塩分g 1.3
		水	ごはん とりマヨ もやしときゅうりのしらす和え 春雨スープ 果物	米 鶏もも肉(皮付き)、食塩、片栗粉、油、マヨドレ、ケチャップ、砂糖 もやし、きゅうり、しらす干し、しょうゆ、砂糖 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 果物	牛乳 牛乳 にんじんケーキ ホットケーキ粉、にんじん、牛乳、豆乳バター	エネルギーKcal 481 たんぱく質g 17.4 脂質g 18.9 塩分g 1.2
16	30	木	ほうとう風うどん 蕾豆腐 小松菜としらすの磯和え 果物	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 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 こまつな、にんじん、しらす干し、焼きのり、しょうゆ 果物	牛乳 牛乳 サケわかめおにぎり 米、さけ、カットわかめ、ごま、食塩	エネルギーKcal 426 たんぱく質g 23.5 脂質g 14.2 塩分g 1.7
		沖繩の料理	金	ごはん チャンプルー にんじんシリシリ風サラダ かちゅー湯(わかめのスープ) 果物	米 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 にんじん、きゅうり、ツナ水煮缶、マヨドレ、しょうゆ 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 果物	牛乳 牛乳 サーターアランダギー ホットケーキ粉、牛乳、油
31	金	金	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 きゃべつとにんじんのみそ汁 果物	米 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 かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖 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) 果物	牛乳 牛乳 ドーナツ ホットケーキ粉、牛乳、油	エネルギーKcal 432 たんぱく質g 17.1 脂質g 12.4 塩分g 1.2

※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
475	455
19.8	20.3
13.3	15.8
1.5	1.3