れいわ７ねん　　５がつ　　こんだてひょう

町立おがのこども園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価
1／木	チキンのトマトに いそかあえ バナナ みそしる ごはん	サラダ油／砂糖／かたくり粉／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／★中力粉／三温糖／揚げ油	鶏肉モモ／きざみのり／魚粉／カットわかめ／★ブルガリアヨーグルト	にんにく／玉葱／ほんしめじ／えのきたけ／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／こまつな／ほうれんそう／★バナナ／にんじん	ドーナツ むぎちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal たんぱく質 18.6 g 脂　質 16.6 g
2／金	しろみざかなのチーズやき きりぼしだいこんのソテー オレンジ すましじる ごはん	サラダ油／砂糖／水稲穀粒(精白米)／★食パン(市販品)／★ソフトタイプマーガリン	むきかれい／★パルメザンチーズ／★ロースハム／★なると／魚粉／★牛乳／あずき(ゆで)	サラダ菜／切干しだいこん／にんじん／バレンシアオレンジ／こまつな	あんバターサンド ぎゅうにゅう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal たんぱく質 26.6 g 脂　質 17.4 g
7／水	チキンカレー のりレタスサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう むぎごはん	じゃがいも／サラダ油／砂糖／おおむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／いちごジャム(低糖度)	鶏肉モモ／焼きのり／★牛乳（カレー用／★牛乳	にんじん／玉葱／レタス／レーズン／ピンクグレープフルーツ	フルーチェ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal たんぱく質 14.9 g 脂　質 17.2 g
8／木	にくやさいいため かぼちゃのあまに バナナ なめこじる ごはん	ごま油／砂糖／ごま(乾)／水稲穀粒(精白米)／★スパゲッティ／サラダ油	豚肩ロース／木綿豆腐／ツナ缶／きざみのり	玉葱／にんじん／にら／もやし／にんにく／しょうが／西洋かぼちゃ／★バナナ／なめこ／ほうれんそう	わふうツナスパゲッティ むぎちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal たんぱく質 19.8 g 脂　質 16.8 g
9／金	いりどり こまつなとコーンのごまあえ ミニゼリー みそしる ごはん	じゃがいも／こんにゃく(精粉)／砂糖／サラダ油／冷凍コーン／ごま(いり)／★ミニゼリー／水稲穀粒(精白米)／★食パン(市販品)／★ソフトタイプマーガリン	鶏肉モモ／★さつま揚げ／魚粉／★牛乳／きな粉(大豆)	にんじん／いんげん／こまつな／キャベツ／えのきたけ	きなこトースト ぎゅうにゅう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 611 kcal たんぱく質 22.4 g 脂　質 16.7 g
12／月	マーボーどうふ ポパイサラダ バナナ わかめスープ ごはん	サラダ油／砂糖／かたくり粉／冷凍コーン／ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／揚げ油	木綿豆腐／豚ひき肉／★ロースハム／わかめ／★牛乳	しょうが／にんにく／ねぎ／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう／★バナナ／あさつき	フライドポテト ぎゅうにゅう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 619 kcal たんぱく質 21.1 g 脂　質 22.1 g
13／火	さかなのスティックあげ かぼちゃサラダ オレンジ ぐだくさんみそしる ごはん	かたくり粉／揚げ油／冷凍コーン／水稲穀粒(精白米)／★ホットケーキＭＩＸ／★バター／サラダ油／メープルシロップ	めかじきスティック／魚粉／凍り豆腐／★スキムミルク／★牛乳／★たまご	しょうが／西洋かぼちゃ(冷凍)／にんじん／バレンシアオレンジ／だいこん／ねぎ／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)	ホットケーキ むぎちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal たんぱく質 20.9 g 脂　質 19.9 g
14／水	まつかぜやき あまずあえ ミニゼリー まめまめみそしる ごはん	かたくり粉／★パン粉(乾燥)／ごま(乾)／サラダ油／砂糖／★ミニゼリー／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／★うどん(生)／揚げ油／粉糖	鶏ひき肉／★たまご／わかめ／豆乳／魚粉／★牛乳	にんじん／ねぎ／しょうが／きゅうり／レタス／みかん缶／キャベツ／えのきたけ／だいずもやし	うどんチップ ぎゅうにゅう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608 kcal たんぱく質 23.2 g 脂　質 19.6 g
15／木	おべんとうのひ				たらしやき(しゃくしな) ぎゅうにゅう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 195 kcal たんぱく質 7.1 g 脂　質 1.8 g
16／金	バーベキューチキン トマトサラダ グレープフルーツ パンプキンスープ しょくパン・いちごジャム＆マーガリン	三温糖／砂糖／ごま油／サラダ油／★食パン(市販品)／いちごジャム(低糖度)／★ソフトタイプマーガリン／水稲穀粒(精白米)	鶏肉モモ／★牛乳／鶏ひき肉／挽きわり納豆／かつお節	にんにく／トマト／パセリ／ピンクグレープフルーツ／パンプキンペースト／玉葱／にんじん／ねぎ	なっとうチャーハン むぎちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 645 kcal たんぱく質 23.8 g 脂　質 22.5 g

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価
19／月	チキンのトマトに いそかあえ バナナ みそしる ごはん	サラダ油／砂糖／かたくり粉／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／★中力粉／三温糖／揚げ油	鶏肉モモ／きざみのり／魚粉／カットわかめ／★ブルガリアヨーグルト	にんにく／玉葱／ほんしめじ／えのきたけ／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／こまつな／ほうれんそう／★バナナ／にんじん	ドーナツ むぎちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal たんぱく質 18.6 g 脂　質 16.6 g
20／火	しろみざかなのチーズやき きりぼしだいこんのソテー オレンジ すましじる ごはん	サラダ油／砂糖／水稲穀粒(精白米)／★食パン(市販品)／★ソフトタイプマーガリン	むきかれい／★パルメザンチーズ／★ウィナー／★なると／魚粉／★牛乳／あずき(ゆで)	サラダ菜／切干しだいこん／にんじん／バレンシアオレンジ／こまつな	あんバターサンド ぎゅうにゅう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal たんぱく質 26.6 g 脂　質 17.4 g
21／水	ポークハヤシ のりレタスサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう ごはん	サラダ油／砂糖／水稲穀粒(精白米)／★プリン	豚モモ／焼きのり／★牛乳（カレー用	玉葱／ほんしめじ／にんじん／レタス／レーズン／ピンクグレープフルーツ	プリン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal たんぱく質 17.6 g 脂　質 17.5 g
22／木	にくやさいいため かぼちゃのあまに バナナ なめこじる ごはん	ごま油／砂糖／ごま(乾)／水稲穀粒(精白米)／★スパゲッティ／サラダ油	豚肩ロース／木綿豆腐／ツナ缶／きざみのり	玉葱／にんじん／にら／もやし／にんにく／しょうが／西洋かぼちゃ／★バナナ／なめこ／ほうれんそう	わふうツナスパゲッティ むぎちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal たんぱく質 19.8 g 脂　質 16.8 g
23／金	マーボーどうふ ポパイサラダ ミニゼリー わかめスープ ごはん	サラダ油／砂糖／かたくり粉／冷凍コーン／★ミニゼリー／ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／揚げ油	木綿豆腐／豚ひき肉／★ロースハム／わかめ／★牛乳	しょうが／にんにく／ねぎ／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう／あさつき	フライドポテト ぎゅうにゅう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal たんぱく質 21.0 g 脂　質 22.0 g
26／月	いりどり こまつなとコーンのごまあえ バナナ みそしる ごはん	じゃがいも／こんにゃく(精粉)／砂糖／サラダ油／冷凍コーン／ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)／★食パン(市販品)／★ソフトタイプマーガリン	鶏肉モモ／★さつま揚げ／魚粉／★牛乳／きな粉(大豆)	にんじん／いんげん／こまつな／★バナナ／キャベツ／えのきたけ	きなこトースト ぎゅうにゅう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 629 kcal たんぱく質 22.5 g 脂　質 16.8 g
27／火	おたんじょうかい ハンバーグ ちゅうかあえ たんじょうデザート とうふスープ・カレーピラフ	★パン粉(乾燥)／サラダ油／ごま油／砂糖／★ショートケーキ／水稲穀粒(精白米)／★カットゼリー	豚ひき肉／鶏ひき肉／★たまご／★スキムミルク／ツナ缶／木綿豆腐／魚粉	玉葱／にんじん／切干しだいこん／だいずもやし／きゅうり／こまつな／青ピーマン／みかん缶／パイン缶／もも缶	フルーツポンチ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 623 kcal たんぱく質 23.1 g 脂　質 21.2 g
28／水	さかなのスティックあげ かぼちゃサラダ オレンジ ぐだくさんみそしる ごはん	かたくり粉／揚げ油／冷凍コーン／水稲穀粒(精白米)／★ホットケーキＭＩＸ／★バター／サラダ油／メープルシロップ	めかじきスティック／魚粉／凍り豆腐／★スキムミルク／★牛乳／★たまご	しょうが／西洋かぼちゃ(冷凍)／にんじん／バレンシアオレンジ／だいこん／ねぎ／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)	ホットケーキ むぎちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal たんぱく質 20.9 g 脂　質 19.9 g
29／木	バーベキューチキン トマトサラダ グレープフルーツ パンプキンスープ しょくパン・いちごジャム＆マーガリン	三温糖／砂糖／ごま油／サラダ油／★食パン(市販品)／いちごジャム(低糖度)／★ソフトタイプマーガリン／水稲穀粒(精白米)	鶏肉モモ／★牛乳／鶏ひき肉／挽きわり納豆／かつお節	にんにく／トマト／パセリ／ピンクグレープフルーツ／パンプキンペースト／玉葱／にんじん／ねぎ	なっとうチャーハン むぎちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 630 kcal たんぱく質 23.8 g 脂　質 20.8 g
30／金	まつかぜやき あまずあえ ミニゼリー まめまめみそしる ごはん	かたくり粉／★パン粉(乾燥)／ごま(乾)／サラダ油／砂糖／★ミニゼリー／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／★うどん(生)／揚げ油／	鶏ひき肉／★たまご／わかめ／豆乳／魚粉／★牛乳	にんじん／ねぎ／しょうが／きゅうり／レタス／みかん缶／キャベツ／えのきたけ／だいずもやし	うどんチップ ぎゅうにゅう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608 kcal たんぱく質 23.2 g 脂　質 19.6 g

◎食材の納品状況等により、献立・調理法に変更がある場合があります。
◎★印はアレルギー除去対象食品です。
◎土曜日は別途お知らせいたします。
◎サイクルメニューを取り入れてますので、同じメニューが2回出ます。
◎15日（木）お弁当の日です。準備お願いします。