



れいわ7ねん

9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			おやつ	栄養価
		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		
1 月	ぶたにくのしょうがやき ちぐさおひたし オレンジ みそしる ごはん	糸こんにやく／砂糖／ サラダ油／ごま(いり) ／水稲穀粒(精白米)／ 上新粉	豚肩ロース／油揚げ／ 魚粉／★牛乳／きな粉 (大豆)	玉葱／しょうが／にんにく／ こまつな／にんじん／ パレンシアオレンジ／ はくさい／えのきたけ	きなこだんご ぎゅうにゅう	E1kcal - 599 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.4 g
2 火	マーボー豆腐 ちゅうかあえ バナナ すましじる ごはん	サラダ油／砂糖／かた くり粉／ごま油／水稲 穀粒(精白米)／さつま いも／黒ごま(いり)	豚肩ロース／油揚げ／ ツナ缶／★なると／魚 粉	しょうが／にんにく／ 玉葱／にんじん／生し いたけ(菌床栽培、生) ／切干しいたけ／こん だいのり／きゅうり ／★バナナ／こまつな ／レモン(果汁、生)	だいがくいも むぎちゃ	E1kcal - 545 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.2 g
3 水	すどり ポパイサラダ グレープフルーツ わかめスープ ごはん	かたくり粉／揚げ油／ サラダ油／砂糖／冷凍 コーン／ごま(いり)／ 水稲穀粒(精白米)／い ちごジャム(低糖度)	鶏肉モモ／★ロースハ ム／わかめ／★牛乳	しょうが／にんじん／ 玉葱／青ピーマン／パ イン缶／ほうれんそう ／ピンクグレープフ ルーツ／あさつき	フルーチェ	E1kcal - 578 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.2 g
4 木	カレイのにつけ やさしいため ミニゼリー けんちんじる ごはん	砂糖／サラダ油／★ミ ニゼリー／さといも／ 水稲穀粒(精白米)／★ 食パン(市販品)／ク リームコーン缶／冷凍 コーン	むきかいかい／★ウイン ナー／木綿豆腐／魚粉 ／★牛乳	キャベツ／にんじん／ もやし／青ピーマン／ きくらげ(乾)／だいに ん／ねぎ／ごぼう／は くさい	コーントースト ぎゅうにゅう	E1kcal - 602 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 18.8 g
5 金	いりどり なっとうあえ 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／水稲穀粒(精白 米)／★ホットケーキ M I X／三温糖	鶏肉モモ／★さつま揚 げ／挽きわり納豆／魚 粉／凍り豆腐／★牛乳	にんじん／いんげん／ ほうれんそう／だいず もやし／★バナナ／だ いこん／玉葱	やきまんじゅう むぎちゃ	E1kcal - 538 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 9.9 g
8 月	ほいこうろう あまずあえ ミニゼリー みそしる ごはん	砂糖／サラダ油／かた くり粉／★ミニゼリー ／水稲穀粒(精白米)／ ★うどん(生)／揚げ油 ／粉糖	豚肩ロース／わかめ／ 魚粉／★牛乳	キャベツ／青ピーマン ／にんじん／もやし／ 生しいたけ(菌床栽培、 生)／きくらげ(乾)／ にんにく／きゅうり／ レタス／みかん缶／は くさい／えのきたけ／玉 葱	うどんチップ ぎゅうにゅう	E1kcal - 567 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.7 g
9 火	さかなのスティックあげ のりレタスサラダ オレンジ はるさめスープ ごはん	かたくり粉／揚げ油／ 砂糖／サラダ油／緑豆 はるさめ／冷凍コーン ／水稲穀粒(精白米)	めかじきスティック／ 焼きのり／★パニラ アイス	しょうが／レタス／ レーズン／パレンシア オレンジ／ほんしめじ ／きくらげ(乾)／こま つな	アイス	E1kcal - 608 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 22.8 g
10 水	タンドリーチキン トマトサラダ ぶどう かぼちゃシチュー ツイストパン	砂糖／ごま油／じゃが いも／サラダ油／★ツ イストパン／ごはん／ ごま(いり)	鶏肉モモ／★ブルガ リアヨーグルト／★ロ ースハム／★牛乳／かつ お節／焼きのり	トマト／パセリ／ぶど う／西洋かぼちゃ／玉 葱／ほうれんそう／に んじん	やきおにぎり むぎちゃ	E1kcal - 588 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.7 g
11 木	すきやきふうに こまつなとコーンのごまあえ バナナ みそしる ごはん	しらたき／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)／メーブルシ ロップ／★ソフトタイ プマーガリン	豚ロース／焼き豆腐／ 魚粉／★牛乳	玉葱／にんじん／はく さい／こまつな／★パ ナナ／キャベツ／えの きたけ	メーブルパン ぎゅうにゅう	E1kcal - 618 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 20.2 g
12 金	さばのうめにくに ちんげんさいのソテー ミニゼリー さつまじる ごはん	砂糖／冷凍コーン／ご ま油／★ミニゼリー／ さつまいも／サラダ油 ／水稲穀粒(精白米)／ ★中力粉／三温糖／揚 げ油	さば／わかめ／★ウ ィナー／魚粉／★ブル ガリアヨーグルト	梅干し／チンゲンツァ イ／ごぼう／にんじん ／だいこん	ドーナツ むぎちゃ	E1kcal - 619 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 22.0 g



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		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		
16 火	たんじょうかい とりてん ほうれんそうのいそあえ たんじょうデザート ひやしうどん	ごま油／★てんぷら粉 ／揚げ油／★ショート ケーキ／★うどん(ゆ で)／水稲穀粒(精白米) ／サラダ油	鶏肉モモ／きざみのり ／鶏ひき肉／挽きわり 納豆／かつお節	しょうが／にんにく／ ほうれんそう／きゅう り／もやし／トマト／ にんじん／ねぎ	なっとうチャーハン むぎちゃ	E1kcal - 595 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.3 g
17 水	にくやさしいため さつまいものレモンに バナナ みそしる ごはん	ごま油／砂糖／ごま (乾)／さつまいも／水 稲穀粒(精白米)／★ ホットケーキM I X／ サラダ油	豚肩ロース／魚粉／★ ウィナー／★たまご ／★牛乳／★ビザ用 チーズ	しょうが／にんにく／ もやし／にんにく／ しょうが／レーズン／ レモン／★バナナ／は くさい／えのきたけ／ ほうれんそう	ケーキサレ むぎちゃ	E1kcal - 598 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.0 g
18 木	わふうミートローフ はるさめサラダ オレンジ ちんげんさいのスープ ごはん	サラダ油／★パン粉(乾 燥)／かたくり粉／緑豆 はるさめ／ごま油／砂 糖／水稲穀粒(精白米) ／★マカロニ	豚ひき肉／干ひじき(干 し)、缶、乾)／★牛乳 ／★スキムミルク／★ ロースハム／木綿豆腐 ／きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／サラ ダ菜／きゅうり／パレ ンシアオレンジ／チン ゲンツァイ／ねぎ	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	E1kcal - 586 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.1 g
19 金	チキンのトマトに さんしよくナムル ミニゼリー ぐたくさんみそしる ごはん	サラダ油／砂糖／かた くり粉／ごま(いり)／ ごま油／★ミニゼリー ／水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／揚げ油	鶏肉モモ／魚粉／★牛 乳	にんにく／玉葱／ほん しめじ／えのきたけ／ トマト缶詰(ホール)／ ほうれんそう／にんじ ん／だいずもやし／だ いこん／ねぎ／はくさ い／生しいたけ(菌床裁 培、生)	フライドポテト ぎゅうにゅう	E1kcal - 620 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 22.8 g
22 月	マーボナス だいずとひじきのサラダ バナナ とうふスープ ごはん	揚げ油／サラダ油／砂 糖／かたくり粉／ごま (いり)／ごま油／冷凍 コーン／水稲穀粒(精白 米)／★スバゲッティ	豚ひき肉／ゆで大豆／ 干ひじき(干し、缶、乾) ／木綿豆腐／★牛乳 ／★ウィナー	なす／にんじん／生し いたけ(菌床栽培、生) ／ねぎ／にんにく／ きゅうり／レタス／★ バナナ／こまつな／青 ピーマン／玉葱／トマ ト缶詰(ホール)	ナポリタン ぎゅうにゅう	E1kcal - 598 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.5 g
24 水	かじきのこうみやき いそかあえ ミニゼリー みそしる ごはん	ごま(いり)／★ミニゼ リー／水稲穀粒(精白 米)／さつまいも／★パ ター／砂糖	めかじき／きざみのり ／魚粉／★牛乳／★生 クリーム／卵黄	あさつき／キャベツ／ こまつな／ほうれんそ う／だいこん／にんじ ん／玉葱	スイートポテト ぎゅうにゅう	E1kcal - 570 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.5 g
25 木	ポークハヤシ フレンチサラダ なし ぎゅうにゅう むぎごはん	サラダ油／砂糖／おひ ろぎ(押麦)／水稲穀粒 (精白米)	豚モモ／わかめ／★牛 乳(カレー用)／★ブル ガリアヨーグルト	玉葱／ほんしめじ／に んじん／キャベツ／ きゅうり／レタス／ レーズン／みかん缶／ 日本なし／★バナナ／ もも缶	フルーツヨーグルト	E1kcal - 558 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 14.7 g
26 金	てりやきチキン ラタトゥーユ バナナ みそしる ごはん	砂糖／かたくり粉／サ ラダ油／じゃがいも／ 水稲穀粒(精白米)／★ ホットケーキM I X／ ★バター／メーブルシ ロップ	鶏肉モモ／魚粉／凍り 豆腐／★スキムミルク ／★牛乳／★たまご	なす／ズッキーニ／西 洋かぼちゃ／玉葱／ト マト缶詰(ホール)／★ バナナ／にんじん	ホットケーキ むぎちゃ	E1kcal - 575 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.4 g
29 月	レバのたつたあげ すばさらだ オレンジ ワントンスープ ごはん	かたくり粉／揚げ油／ 砂糖／ごま(いり)／★ サラスパ／ワントン／ サラダ油／ごま油／水 稲穀粒(精白米)／フレッ シカ粉(お好み焼き用)／ 三温糖	豚レバー／★ロースハ ム／豚ひき肉／★ウ ィナー／あおのり／か つお節	しょうが／きゅうり／ パセリ／パレンシアオ レンジ／はくさい／に んじん／玉葱／あさつ き／キャベツ	おこのみやき むぎちゃ	E1kcal - 582 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.4 g
30 火	さけのちゃんちゃんやき じゃがいもとひじきのいために バナナ すましじる ごはん	サラダ油／砂糖／じゃ がいも／水稲穀粒(精白 米)／★食パン(市販 品)／★ソフトタイプ マーガリン	さけ／干ひじき(干し、 缶、乾)／油揚げ／★ なると／魚粉／★牛乳 ／あずき(ゆで)	キャベツ／にんじん／ ほんしめじ／★バナナ ／こまつな	あんバターサンド ぎゅうにゅう	E1kcal - 580 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 15.0 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。

