



ふじこども園

日(曜日)	昼食				午後間食	3歳以上児栄養価 (昼食+午後間食)				
	料理名	食品名				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
		からだをつくる【あか】	カや体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】						
1	水	ご飯 ホイコーロー トマト 中華スープ	豚肉 みそ カニかまぼこ	米 ごま油 三温糖 片栗粉	生姜 にんじん 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ コーン トマト ピーマン	牛乳 ウインナーロール (手作り)	512 kcal	19.5 g	17.5 g	1.9 g
2	木	ご飯 麻婆豆腐 カブとハムのサラダ オレンジ	豚ひき肉 みそ ロースハム 絹ごし豆腐	米 植物油 三温糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん しいたけ 筍 オレンジ カブ カブの葉	牛乳 ミニ今川焼	459 kcal	18.4 g	13.6 g	1 g
3	金	秋野菜のカレーライス キャベツとみかんのサラダ 動物チーズ	豚肉 チーズ ロースハム	米 植物油 カレールウ 三温糖 さつまいも	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ きゅうり みかん缶 なす 生姜	飲むヨーグルト かつぱえびせん	518 kcal	16.3 g	14.9 g	2.0 g
4	土	ご飯 ポークチャップ えのきのみそ汁 バナナ	豚肉 みそ	米 植物油	玉ねぎ エリンギ ピーマン にんじん えのき 葉ねぎ バナナ	牛乳 菓子	454 kcal	16.4 g	15.5 g	1.3 g
6	月	ご飯 星のコロッケ ブロッコリーとチーズのサラダ けんちん汁	合いびき肉 みそ チーズ 木綿豆腐	米 植物油 三温糖 里芋 ごま油 小麦粉 パン粉	ブロッコリー にんじん 大根 ごぼう	牛乳 とんがりコーン	524 kcal	15.1 g	20.2 g	1.1 g
7	火	ご飯 塩焼きそば さつまいもスティック チンゲン菜の中華スープ	豚肉 ロースハム	米 植物油 さつまいも 中華麺	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ しめじ コーン チンゲン菜	牛乳 お麩ラスク (手作り)	462 kcal	14.1 g	14.8 g	0.7 g
8	水	ご飯 鶏肉のつくね焼き ほうれん草のごま和え もやしのみそ汁	鶏ひき肉 鶏卵 うす揚げ みそ	米 パン粉 植物油 三温糖 片栗粉 すりごま	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 切干大根 もやし えのき	牛乳 かぼちゃ蒸しパン (手作り)	499 kcal	20.8 g	15.9 g	1.5 g
9	木	ご飯 豆腐とツナの落とし揚げ かぼちゃサラダ 豚肉とごぼうのみそ汁	木綿豆腐 ツナ 鶏卵 豚肉 みそ ロースハム	米 小麦粉 植物油 マヨネーズ	玉ねぎ にら かぼちゃ にんじん ごぼう ねぎ きゅうり	牛乳 揚げ一番	555 kcal	18.6 g	21 g	1.4 g
10	金	ご飯 飲むヨーグルト 鮭のみそバター焼き キャベツのさっぱり和え ビーフンスープ	鮭 みそ 豚肉 飲むヨーグルト	米 バター 三温糖 ビーフン ごま油	にんにく キャベツ きゅうり コーン ねぎ 白菜 にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ 生姜	牛乳 フルーツゼリー	517 kcal	20.1 g	13.4 g	1.7 g
11	土	ご飯 すき焼き煮 ブロッコリーのツナサラダ オレンジ	牛肉 ツナ 焼き豆腐	米 植物油	にんじん 玉ねぎ しらたき ねぎ ブロッコリー オレンジ	牛乳 菓子	499 kcal	18.7 g	22.1 g	0.7 g
13	月	 スポーツの日								
14	火	ご飯 わかさぎフリッター ひじきのマヨサラダ 小松菜のすまし汁	わかさぎ ひじき ロースハム	米 植物油 おつゆ麩 小麦粉 マヨネーズ	きゅうり にんじん 小松菜 玉ねぎ	牛乳 ココア蒸しパン (手作り)	489 kcal	14.5 g	18.1 g	1.3 g
15	水	ご飯 車麩のたまごとじ れんこんきんぴら コーンしゅうまい	鶏肉 鶏卵 さつま揚げ 豚ひき肉	米 車麩 三温糖 植物油 ごま油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ しいたけ 葉ねぎ れんこん しらたき コーン	牛乳 リッツ	482 kcal	23 g	13 g	1.7 g
16	木	ご飯 さつまいもグラタン ゆでブロッコリー 豚肉とレタスのスープ	ベーコン 牛乳 とろけるチーズ 豚肉	米 さつまいも バター 小麦粉	玉ねぎ しめじ ブロッコリー レタス にんじん 乾燥パセリ	牛乳 星たべよ	500 kcal	15.8 g	19.9 g	1.6 g



		料理名	昼食			午後間食	3歳以上児栄養価 (昼食+午後間食)			
			食品名				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			からだをつくる【あか】	カや体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】					
17	金	□絵本メニュー□ ご飯 鶏肉のパンパンジー焼き 白菜の塩昆布和え なめこと豆腐のみそ汁	鶏肉 カニかまぼこ 塩昆布 絹ごし豆腐 わかめ みそ	米 すりごま ごま油 三温糖	生姜 白菜 にんじん なめこ ねぎ	牛乳 レモンケーキ (手作り)	467 kcal	22.8 g	14.6 g	2.0 g
18	土	ハヤシライス ゆでブロッコリー ゼリー	豚肉	米 じゃがいも マヨネーズ ゼリー ハヤシルウ	にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	牛乳 菓子	479 kcal	16.1 g	13.7 g	0.6 g
20	月	ご飯 チキンカツ カブとツナのサラダ オニオンスープ	鶏肉 ツナ	米 小麦粉 植物油 三温糖 パン粉	カブ カブの葉 にんじん 玉ねぎ コーン 葉ねぎ	お茶 ゆかりおにぎり (手作り)	466 kcal	17.5 g	10.1 g	1 g
21	火	ご飯 魚のたった揚げ ポテトサラダ 秋なすのみそ汁 動物チーズ	魚 ロースハム うす揚げ みそ チーズ	米 片栗粉 じゃがいも 植物油 マヨネーズ	生姜 きゅうり 玉ねぎ にんじん なす えのき ねぎ	お茶 フルーツヨーグルト (手作り)	524 kcal	20.5 g	16 g	1.3 g
22	水	遠足 & ランチデー 				牛乳 もちもちドーナツ (手作り)	221 kcal	8.1 g	11 g	0.3 g
23	木	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き マカロニソテー 白菜のスープ	鶏肉 ロースハム	米 植物油 マカロニ マーマレード	にんにく 生姜 玉ねぎ ピーマン にんじん 白菜 ねぎ	牛乳 さつまいもスティックパン	466 kcal	21.1 g	10.8 g	2 g
24	金	ご飯 ミートローフ キャベツのサラダ わかめのみそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 わかめ ロースハム みそ さつま揚げ	米 パン粉 三温糖	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	牛乳 ロールケーキ	523 kcal	21.9 g	18.9 g	1.9 g
25	土	ご飯 ギョーザ ビーフンスープ オレンジ	豚ひき肉 豚肉	米 植物油 小麦粉 ビーフン	にんじん 玉ねぎ 生姜 ほうれん草 オレンジ にら ねぎ	牛乳 菓子	449 kcal	13.5 g	15.3 g	1.6 g
27	月	ご飯 鶏肉の照り焼き もやしの中華サラダ きのこシチュー	鶏肉 牛乳	米 ごま油 三温糖 じゃがいも 植物油 小麦粉 バター	もやし にんじん いんげん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	お茶 鮭おにぎり (手作り)	462 kcal	19.8 g	9.9 g	1.2 g
28	火	ご飯 治部煮風 わかめスパゲティ 大根の和え物 ゼリー	炊き込みわかめ カニかまぼこ 鶏肉	米 小麦粉 車麩 三温糖 片栗粉 スパゲティ バター 植物油 ゼリー	にんじん 筍 コーン ほうれん草 大根 きゅうり しいたけ	牛乳 源氏パイ	471 kcal	18.5 g	9 g	1.7 g
29	水	ご飯 きのこの和風オムレツ きゅうりとツナの酢の物 白菜のみそ汁	合びき肉 鶏卵 ツナ うす揚げ わかめ みそ	米 植物油 片栗粉 三温糖	玉ねぎ しめじ えのき 葉ねぎ きゅうり にんじん 白菜 ねぎ	牛乳 カレーチーズトースト (手作り)	503 kcal	20.9 g	20 g	2.3 g
30	木	ご飯 ちくわの磯辺揚げ 切干大根の納豆和え ごぼうのみそ汁	ちくわ 鶏肉 あおりの粉 納豆 チーズ みそ	米 小麦粉 植物油 いりごま じゃがいも ごま油	切干大根 小松菜 にんじん ごぼう 葉ねぎ 生姜	牛乳 豆乳プリン	491 kcal	19.1 g	16.1 g	1.6 g
31	金	☆きらきらデー☆ チキンピラフ コーンコロケ ブロッコリーのマリネ かぼちゃスープ	鶏肉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 植物油 三温糖 バター 米粉	玉ねぎ ブロッコリー にんじん ピーマン マッシュルーム コーン かぼちゃ	牛乳 以: マシュマロおこし (手作り) 未: コーンフレーク	554 kcal	18.4 g	17.8 g	1.8 g

※都合により献立が変更になることがあります。

<一日平均栄養価>

□今月の絵本は『おいしそうなしろくま』です。メニューは“なめこと豆腐のみそ汁”です。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	kcal	g	g	g
1・2歳	476	19.1	17.1	1.3
3歳以上児	485	18.4	15.3	1.5

※土曜日を抜いた平日の平均です。