



ふじこども園

日(曜日)		料理名	昼食			午後間食	3歳以上児栄養価 (昼食+午後間食)			
			からだをつくる【あか】	力や体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1	月	ご飯 鶏肉のマヨフリッター 大根の和え物 にらと卵のみそ汁	鶏肉 ツナ 鶏卵 みそ	米 三温糖 マヨネーズ	大根 きゅうり コーン にら 玉ねぎ えのき	飲むヨーグルト ポテコ	451 kcal	19.2 g	14.0 g	1.7 g
2	火	ご飯 サバのみそ煮 小松菜と切干大根のごま和え 麩のすまし汁 チーズ	サバ チーズ ロースハム みそ	米 三温糖 すりごま おつゆ麩	生姜 小松菜 切干大根 にんじん 玉ねぎ しめじ	牛乳 干し芋	461 kcal	20.1 g	15.3 g	1.9 g
3	水	ご飯 チキンカツ ごぼうサラダ 白菜のスープ	鶏肉 ベーコン カニかまぼこ	米 小麦粉 植物油 いりごま マヨネーズ パン粉	ごぼう にんじん きゅうり 白菜 ねぎ	牛乳 チーズスティックパイ (手作り)	470 kcal	20.1 g	19.1 g	1.5 g
4	木	ご飯 豚肉のカレー炒め さつまいもスティック 大根としめじのみそ汁	豚肉 うす揚げ みそ	米 植物油 さつまいも	キャベツ 玉ねぎ 大根 にんじん しめじ 葉ねぎ	牛乳 あんまん	491 kcal	18.3 g	18.8 g	1.1 g
5	金	ロールパン ウインナー 和風ツナスパゲティ かぶのクリームスープ みかん	ツナ のり ベーコン 牛乳 ウインナー	ロールパン 植物油 じゃがいも バター 小麦粉 スパゲティ	にんにく 玉ねぎ にんじん ほうれん草 みかん かぶ かぶの葉	お茶 ゆかりおにぎり (手作り)	542 kcal	14.4 g	18.8 g	1.8 g
6	土	ご飯(おにぎり) 長崎ちゃんぽん ギョーザ オレンジ	豚肉 豆乳 豚ひき肉	米 中華めん 小麦粉	にんじん 玉ねぎ もやし しめじ キャベツ オレンジ	牛乳 菓子	489 kcal	17.2 g	16.6 g	1.3 g
8	月	ご飯 白菜と肉団子の旨煮 キャベツのごま酢和え ゼリー	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 ロースハム	米 片栗粉 すりごま 三温糖 ゼリー	生姜 にんにく 白菜 にんじん 干しいたけ もやし キャベツ	牛乳 米粉のココアケーキ (手作り)	469 kcal	16.9 g	14.7 g	0.8 g
9	火	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ しめじのスープ	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 鶏卵	米 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	生姜 にんにく きゅうり 玉ねぎ にんじん しめじ コーン	牛乳 マンゴープリン	458 kcal	18.1 g	16.7 g	1.3 g
10	水	ご飯 酢鶏 春雨スープ チーズ	鶏肉 チーズ ロースハム	米 片栗粉 三温糖 春雨 植物油	玉ねぎ にんじん ピーマン 黄パプリカ えのき チンゲン菜	牛乳 ツナサンド (手作り)	507 kcal	18.4 g	20.7 g	1.4 g
11	木	ご飯 豚すき煮 きゅうりのごまマヨ和え バナナ ゼリー	豚肉 焼き豆腐 カニかまぼこ	米 植物油 車麩 三温糖 マヨネーズ すりごま ゼリー	にんじん 玉ねぎ 白菜 しらたき ねぎ きゅうり バナナ	牛乳 おっとつと	473 kcal	20.7 g	18.1 g	1.2 g
12	金	🐟魚の日🐟 ご飯 ぶり大根 れんこんきんぴら 小松菜のみそ汁 飲むヨーグルト	ぶり さつま揚げ うす揚げ ひじき 飲むヨーグルト みそ	米 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん れんこん 生姜 小松菜 大根	牛乳 ふかし芋	493 kcal	19.5 g	14.2 g	1.8 g
13	土	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め もやしのみそ汁 柿	豚肉 みそ うす揚げ	米 植物油	にんじん 玉ねぎ エリンギ もやし ねぎ 柿	牛乳 菓子	414 kcal	17 g	17.1 g	1.4 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】	力や体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】					
15	月	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりとツナの中華サラダ ゼリー	絹ごし豆腐 みそ ツナ 豚ひき肉	米 植物油 三温糖 ごま油 片栗粉 ゼリー	にんにく 生姜 ねぎ にんじん しいたけ 筍 きゅうり もやし	牛乳 ジャムチーズクラッカー (手作り)	447 kcal	16.3 g	17.3 g	1.1 g
16	火	ご飯 エビフライ ブロッコリーのサラダ ウインナーと白菜のスープ	えび ウインナー	米 植物油 三温糖 小麦粉	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ	牛乳 豆乳ラスク	463 kcal	15.6 g	19.3 g	1 g
17	水	△おにぎりデー△ おでん ゆかりパスタ キャベツとハムの甘酢サラダ	ちくわ 厚揚げ ロースハム	里芋 三温糖 スパゲティ 植物油	大根 にんじん しらたき キャベツ きゅうり しその粉	牛乳 カステラ	425 kcal	15.8 g	10 g	1.5 g
18	木	□絵本メニュー□ カレーライス コールスローサラダ チーズ	豚肉 チーズ	米 植物油 カレールウ 三温糖 じゃがいも	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン	牛乳 ミニたい焼き	551 kcal	19.2 g	21.7 g	2.5 g
19	金	ご飯 和風ガーリックチキン もやしのごま和え さつまいものみそ汁	鶏肉 カニかまぼこ うす揚げ みそ	米 植物油 三温糖 すりごま さつまいも	にんにく もやし ほうれん草 玉ねぎ にんじん えのき	お茶 炊き込みひじき おにぎり (手作り)	440 kcal	19.8 g	8.1 g	1.8 g
20	土	ご飯 すき焼き煮 ブロッコリーのツナマヨサラダ バナナ	牛肉 ツナ 焼き豆腐	米 植物油 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ しらたき ねぎ ブロッコリー バナナ	牛乳 菓子	507 kcal	18.6 g	24.7 g	0.8 g
22	月	ご飯 魚のたった揚げ かぼちゃのいとこ煮 キャベツのみそ汁	魚 小豆 うす揚げ みそ	米 片栗粉 植物油 三温糖	生姜 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ にんじん えのき	牛乳 プルプル豆乳ポンチ (手作り)	472 kcal	21.4 g	15 g	1.4 g
23	火	ご飯 ホワイトシチュー ウインナー もやしのカラフルサラダ	鶏肉 牛乳 スキムミルク ウインナー	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 バター	にんじん 玉ねぎ しめじ コーン もやし きゅうり	牛乳 サッポロポテト ベジタブル	467 kcal	19.9 g	14.8 g	1.0 g
24	水	ご飯 ひじき入り炒り豆腐 コーンしゅうまい 白菜のみそ汁 チーズ	鶏ひき肉 木綿豆腐 ひじき 豚ひき肉 さつま揚げ みそ チーズ	米 片栗粉 小麦粉	干しいたけ 玉ねぎ にんじん いんげん 白菜 小松菜 コーン	牛乳 バナナパンケーキ (手作り)	527 kcal	21.6 g	16 g	2.2 g
25	木	☆きらきらデー☆ エビピラフ 白身魚フライ カラフルサラダ コーンスープ	むきえび 鶏肉 ロースハム 豆乳 白身魚	米 三温糖 植物油 パン粉 小麦粉	コーン 乾燥パセリ 玉ねぎ にんじん にんにく ブロッコリー 黄パプリカ ピーマン クリームコーン	牛乳 つなっこ	518 kcal	18 g	17.3 g	1.7 g
26	金	ご飯 とり天 切干大根のバンバンジー風 年越しうどん	鶏肉 蒸しかまぼこ ツナ	米 うどん マヨネーズ 三温糖 すりごま 小麦粉 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 切干大根 きゅうり 干しいたけ	お茶 みかん	470 kcal	19.4 g	16 g	1.6 g
27	土	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ えのきのみそ汁	合いびき肉 豆乳 みそ	米 じゃがいも マヨネーズ パン粉	にんじん 玉ねぎ えのき 葉ねぎ きゅうり	牛乳 菓子	449 kcal	17.2 g	18.6 g	1.7 g

※都合により献立が変更になることがあります。

△おにぎりデーは、ひまわり組・こすもす組・ゆり組・たんぽぽ組1号認定のお子さんが対象です。
2号・3号認定のお子さんは、園で用意するご飯を食べます。

□今月の絵本は『だんしゃく王とメークイン女王』です。メニューは“カレーライス”です。

〈一日平均栄養価〉

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
1・2歳児	474	27.1	17.9	1.4
3歳以上児	480	18.6	17.5	1.5

※土曜日を抜いた平日の平均です。