

※献立の横に原材料が義務付けされた
7品目に大豆を加えた8品目を表示しています。
(卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・乳・大豆)
※同一製造ラインで特定原材料の使用があります。
完全除去対応ではありません。

2021年



ようちえんメニュー



<夏の旬の食材を食べましょう>

- ・きゅうり、なす…身体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- ・トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- ・えだまめ…ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- ・うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- ・あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



1日 (木) 434kcal 蛋白質13.9g 脂質10.0g 塩分1.9g ぶたにくのしょうが焼き 豚肉・玉ねぎ 生姜 なのはなのそばろたまごあえ 菜の花・人参 やさいはるまき キャベツ・玉ねぎ 春雨・じゃが芋・人参 はくとうかん ゆかりごはん 米・ゆかり		小麦 大豆 卵・乳 小麦 大豆 小麦 大豆 - -	2日 (金) 393kcal 蛋白質11.0g 脂質8.5g 塩分1.8g てりやきチキン 鶏肉 玉ねぎ あおなのひたし 青菜・人参 油揚げ オニオンリング 玉ねぎ さつま揚げ ようなしかん なめし 米・京菜・大根葉		乳 小麦 大豆 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 - 大豆
5日 (月) 448kcal 蛋白質9.9g 脂質10.1g 塩分1.4g とうふナゲット 鶏肉・豆腐・おから・玉ねぎ 人参・コーン・グリーンピース ハムマリネ ハム・玉ねぎ 人参・きゅうり だいがくいも さつま芋・ごま チーズ たまごふりかけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔		乳 小麦 大豆 卵 乳 大豆 小麦 大豆 乳 えび 卵・乳 小麦・大豆	6日 (火) 418kcal 蛋白質11.4g 脂質7.9g 塩分0.9g サーモンフライ 鮭 パスタ きんぴらごぼう ごぼう・人参 ごま あおなのひたし 青菜・人参・油揚げ みかんかん かつおふりかけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔		小麦 大豆 乳 大豆 小麦 小麦 乳 小麦 大豆 - 卵・乳 小麦 大豆
12日 (月) 357kcal 蛋白質9.7g 脂質5.2g 塩分1.1g ミートオムレツ 卵・玉ねぎ・人参 鶏肉・豚肉 なのはなのソテー 菜の花・コーン 玉ねぎ ジャーマンポテト じゃが芋・玉ねぎ ベーコン みかんかん サケごはん 米・鮭		卵・乳 小麦 大豆 乳 小麦 大豆 卵・乳 小麦 大豆 - -	13日 (火) 416kcal 蛋白質10.7g 脂質9.2g 塩分1.3g てりやきハンバーグ 鶏肉 玉ねぎ こまつなのナムル 小松菜・人参 ごま がんもに がんも(豆乳・ごま) 人参 はくとうかん ごはん 米		乳 小麦 大豆 小麦 大豆 乳 大豆 小麦 - - 卵・乳 小麦・大豆
19日 (月) 425kcal 蛋白質11.9g 脂質10.1g 塩分2.0g チキンステーキ(トマトソース) 鶏肉・玉ねぎ ビーマン・パプリカ ズッキーニ・トマト ごぼうサラダ ごぼう・人参 ごま ロールたまご焼き 卵・じゃが芋 おうとうかん ゆかりごはん 米・ゆかり		乳 小麦 大豆 卵・乳 小麦 大豆 卵 大豆 - -	20日 (火) 409kcal 蛋白質11.0g 脂質7.7g 塩分1.6g イカフライ イカ キャベツ やさしいため 豚肉・キャベツ・玉ねぎ 人参・きくらげ・生姜 しゅうまい 豚肉・鶏肉・玉ねぎ 生姜・人参 パインかん わかめごはん 米・わかめ		小麦 大豆 大豆 卵・乳 小麦 大豆 - - - -
26日 (月) 449kcal 蛋白質10.9g 脂質12.3g 塩分1.3g エビフライ えび パスタ ツナサラダ キャベツ・人参 きゅうり・ツナ スクランブルエッグ 卵・玉ねぎ カニカマ ようなしかん こんぶごはん 米・ごま・木耳・昆布		えび 卵・小麦 大豆 卵 小麦 大豆 カニ 大豆 - 小麦 大豆	27日 (火) 352kcal 蛋白質11.9g 脂質4.6g 塩分0.4g サゲのしおやき 鮭 きりぼしだいこんに 大根・人参 油揚げ ちくわのいそべあげ 竹輪 青のり・人参 おうとうかん ごはん 米		- 乳 小麦 大豆 卵 小麦 大豆 えび 小麦 大豆 - - -
21日 (水) 426kcal 蛋白質14.0g 脂質4.7g 塩分1.2g ミートボール 鶏肉・生姜 玉ねぎ こまつなのソテー 小松菜・玉ねぎ ベーコン さつまいものかんろに さつま芋 人参 ようなしかん ごはん 米		乳 小麦 大豆 卵・乳 小麦 大豆 - - -	28日 (水) 406kcal 蛋白質8.6g 脂質6.4g 塩分0.9g カレーコロッケ じゃが芋・玉ねぎ・人参 豚肉・キャベツ インゲンソテー インゲン・コーン 玉ねぎ・人参 オムレツ 卵・人参 パインアップルかん かつおふりかけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔		乳 小麦 大豆 乳 小麦 大豆 卵 小麦・大豆 - 卵・乳 小麦 大豆
22日 (木) 456kcal 蛋白質10.6g 脂質10.9g 塩分1.1g チーズさきみフライ 鶏肉・チーズ パスタ キャベツとベーコンのソテー キャベツ・玉ねぎ ベーコン さつまいもサラダ さつまいも・玉ねぎ 枝豆・レーズン・パセリ ようなしかん ごはん 米・わかめ		乳 小麦 大豆 卵・乳 小麦 大豆 卵 小麦 大豆 - -	29日 (木) 411kcal 蛋白質10.1g 脂質10.8g 塩分1.7g こんさいハンバーグ 鶏肉・豚肉・牛肉・玉ねぎ 人参・れんこん・ごぼう・パスタ だいこんサラダ 大根・ツナ・きゅうり きのこソテー 玉ねぎ・ヒラタケ・しいたけ マッシュルーム・魚肉ソーセージ チーズ たまごふりかけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔		乳 小麦 大豆 卵 小麦・大豆 乳 小麦 大豆 乳 えび 卵・乳 小麦・大豆
14日 (水) 500kcal 蛋白質13.6g 脂質15.4g 塩分1.2g フィッシュフライタルタルソース メルルーサ・玉ねぎ・ピクルス・パセリ まめサラダ コーン・ツナ・玉ねぎ・枝豆 インゲン豆・エジプト豆・人参 トマトパンネ ペンネ・玉ねぎ・パセリ ベーコン・トマト・にんにく おうとうかん たまごふりかけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔		卵・小麦 大豆 大豆 大豆 卵・乳 小麦 大豆 - えび 卵・乳 小麦・大豆	15日 (木) 456kcal 蛋白質10.6g 脂質10.9g 塩分1.1g チーズさきみフライ 鶏肉・チーズ パスタ キャベツとベーコンのソテー キャベツ・玉ねぎ ベーコン さつまいもサラダ さつまいも・玉ねぎ 枝豆・レーズン・パセリ ようなしかん ごはん 米・わかめ		乳 小麦 大豆 卵・乳 小麦 大豆 卵 小麦 大豆 - -
7日 (水) 393kcal 蛋白質10.7g 脂質7.1g 塩分1.0g バターしょうゆチキン 鶏肉 玉ねぎ はくさいサラダ 白菜・ハム・人参 きゅうり・コーン かぼちゃに かぼちゃ 人参 はくとうかん ごはん 米		乳 小麦 大豆 卵・乳 小麦 大豆 乳 小麦 大豆 - -	8日 (木) 432kcal 蛋白質7.8g 脂質12.6g 塩分1.8g メンチカツ 鶏肉・玉ねぎ パスタ キャベツとエビのいためもの キャベツ・素干しえび 人参 ポテトサラダ じゃが芋・玉ねぎ 人参 パインかん わかめごはん 米・わかめ		卵・乳 小麦 大豆 えび 大豆 卵 大豆 - -
9日 (金) 412kcal 蛋白質11.5g 脂質10.0g 塩分1.3g ポークチャップ 豚肉・しめじ 玉ねぎ・グリーンピース スパゲティサラダ スパゲティ・きゅうり・ハム ビーマン・パプリカ ひじきのごもくに ひじき・人参・竹輪 油揚げ・干しいたけ チーズ ごはん 米		乳 小麦 大豆 卵・乳 小麦 大豆 えび 乳 小麦 大豆 乳	16日 (金) 488kcal 蛋白質10.0g 脂質16.8g 塩分2.0g ひきにくつつみあげ 豚肉・豆腐・玉ねぎ 人参・コーン・グリーンピース はるさめサラダ 春雨・ハム きゅうり れんこんきんぴら れんこん・人参 豚ひき肉・ごま はくとうかん わかめごはん 米・わかめ		卵・乳 小麦 大豆 卵・乳 小麦 大豆 乳 小麦 大豆 - -
23日 (金) 394kcal 蛋白質12.8g 脂質8.8g 塩分1.6g やきにくふう 豚肉・人参 玉ねぎ・ニラ あおなナムル 青菜・人参 ごま あらびきウインナー 鶏肉・豚肉 さつま揚げ はくとうかん サケごはん 米・鮭		小麦 大豆 小麦 大豆 卵 小麦 大豆 卵・乳 大豆 - -	30日 (金) 394kcal 蛋白質12.8g 脂質8.8g 塩分1.6g やきにくふう 豚肉・人参 玉ねぎ・ニラ あおなナムル 青菜・人参 ごま あらびきウインナー 鶏肉・豚肉 さつま揚げ はくとうかん サケごはん 米・鮭		小麦 大豆 小麦 大豆 卵 小麦 大豆 卵・乳 大豆 - -



●お願い● 上記メニューは都合により変更する場合があります。予めご了承ください。