

# 4がつ こんだてよていひょう (1・2歳児)



袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

©袋井市

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
1月	10	むぎちゅ たべっこベイビー			たべっこベイビー		エネルギー 454 kcal たんぱくしつ 18.3 g しづしつ 16.3 g しょくえん 1.5 g
	11	ぶたどん 食 いのちのくらべ	豚肉 寒天 キャベツ わかめ 油揚げ 味噌	玉葱 キャベツ 根深葱 大根 人参 オレンジ	麦 米 砂糖 油 砂糖 胡麻油	醤油 酒 味醤 醤油 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう じゅうじゅう	牛乳	とうもろこし バセリ	じゃがいも	塩 ケチャップ ドレッシング	
2月	10	むぎちゅ やさいハイイン			野菜ハイハイイン		エネルギー 461 kcal たんぱくしつ 16.7 g しづしつ 19.5 g しょくえん 1.1 g
	11	ごはん さばのケチャップあえ もやしのゆかりあえ えのきのみそしる	鯖 豆腐 味噌	生姜 もやし 赤しそ えのき茸 玉葱 人参	片栗粉 油 砂糖 胡麻	塩 胡椒 ケチャップ 酒 味醤 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう ポップコーン	牛乳 青のり	とうもろこし	油	塩	
3月	10	むぎちゅ ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 471 kcal たんぱくしつ 14.8 g しづしつ 15.4 g しょくえん 1.2 g
	11	むぎごはん あつあつあますかけ かぼちゃサラダ コーンスープ	寒天 厚揚げ 青のり	葉葱 根深葱 南瓜 胡瓜 とうもろこし 玉葱 バセリ	米 麦 砂糖 片栗粉 砂糖 油 片栗粉	醤油 酢 ドレッシング 塩 塩 コンソメ	
	15	ぎゅうにゅう こまだんご	牛乳		こしあん 胡麻 米	塩	
4月	10	むぎちゅ おこめボーロ			おこめボーロ		エネルギー 503 kcal たんぱくしつ 22.3 g しづしつ 18.6 g しょくえん 1.1 g
	11	ごはん いわしのとさに ほうれんそうとコーンのソテー <sup>トマト</sup> かみなりじる いちご	鰯 かつお節 豆腐 わかめ 味噌 いちご	生姜 ほうれん草 とうもろこし 人参 えのき茸 いちご	米 砂糖 油 胡麻油	醤油 酒 味醤 塩 胡椒 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう さつまいもスティック	牛乳		さつまいも 油	塩	
5月	10	むぎちゅ おこませんべい			おこませんべい		エネルギー 461 kcal たんぱくしつ 18.0 g しづしつ 7.6 g しょくえん 1.4 g
	11	むぎごはん とりにくとしゃがいものにもの ちんげんさいのおかかあえ なめこのみそしる バナナ	寒天 鶏肉 かつお節 わかめ 麵 味噌	生姜 チングン菜 人参 なめこ バナナ	米 麦 じゃがいも 砂糖 砂糖	醤油 味醤 酒 醋 醤油 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう ホットケーキ	牛乳 豆乳		小麦粉 コーンスターチ 砂糖	ベーキングパウダー 塩 メープルシロップ	
6月	10	むぎちゅ たべっこベイビー			たべっこベイビー		エネルギー 482 kcal たんぱくしつ 17.7 g しづしつ 10.8 g しょくえん 1.3 g
	11	ごはん やさいたっぷりマーボーどうふ パン・サンマー ちゅうなかスープ オレンジ	豆腐 豚肉 味噌	茄子 蓬根 ピーマン 根深葱 にんにく 生姜 人参 きゅうり 小松菜 人参 オレンジ	米 片栗粉 米粉 胡麻油 マロニー 胡麻 胡麻油	砂糖 醬油 酒 酢 砂糖 醬油 中華だし 塩	
	15	ぎゅうにゅう こくとうまんじゅう	牛乳		黒砂糖 こしあん 小麦粉	重曹	
7月	10	むぎちゅ やさいハイイン			野菜ハイハイイン		エネルギー 474 kcal たんぱくしつ 18.2 g しづしつ 12.4 g しょくえん 1.4 g
	11	ごはん とりのからあげ スパゲティサラダ チングンサイのみそしる	鶏肉 鮭水煮 油揚げ 味噌	玉葱 にんにく 生姜 人参 胡瓜 チングン菜 玉葱	米 片栗粉 米粉 油 胡麻油 スパゲティ	塩 醬油 酒 ドレッシング 塩 胡椒 醋 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう にんじんむしパン	牛乳 豆乳	人参	小麦粉 砂糖	ベーキングパウダー 塩	
8月	10	むぎちゅ ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 446 kcal たんぱくしつ 18.7 g しづしつ 14.2 g しょくえん 1.3 g
	11	むぎごはん さけのごまだれかけ こまつなにのびたし とうふのみそしる バナナ	寒天 鮭 味噌 油揚げ 豆腐 味噌 わかめ	生姜 根深葱 小松菜 人参 えのき茸 根深葱 玉葱 バナナ	米 片栗粉 胡麻 胡麻油 砂糖	塩 醬油 味醤 味醤 砂糖 醬油 酒 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう さもサ	牛乳 豚肉	玉葱 人参	餃子の皮 じゃがいも 油	カレー粉 塩	
9月	10	むぎちゅ おこめボーロ			おこめボーロ		エネルギー 434 kcal たんぱくしつ 14.8 g しづしつ 13.9 g しょくえん 1.5 g
	11	ナボリタン キャベツととうもろこしのサラダ コンソメスープ いちご	ワインナー	玉葱 ピーマン しめじ キャベツ 人参 とうもろこし 玉葱 人参 いちご	スパゲティ 油 砂糖 胡麻 油 じゃがいも	塩 胡椒 ケチャップ コンソメ 醤油 醋 コンソメ	
	15	ぎゅうにゅう やきおにぎり	牛乳		米 胡麻 胡麻油	醤油 かつお節	
10月	10	むぎちゅ おこませんべい			おこませんべい		エネルギー 446 kcal たんぱくしつ 18.7 g しづしつ 14.2 g しょくえん 1.3 g
	11	むぎごはん さわらのかばやき にくじやが キャベツのみそしる	寒天 鰯 肉 味噌 油揚げ	人参 玉葱 しらたき いんげん キャベツ えのき茸 葉葱	米 片栗粉 油 砂糖 砂糖 胡麻 油 じゃがいも 砂糖 油	醤油 酒 味醤 塩 胡椒 醤油 味醤 かつお節 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう プリンタルト	牛乳 (豆乳)		(砂糖 米粉 油 でん粉)		
11月	10	むぎちゅ たべっこベイビー			たべっこベイビー		エネルギー 525 kcal たんぱくしつ 19.0 g しづしつ 22.0 g しょくえん 1.3 g
	11	カレーライス ひじきの6ひんもくサラダ おいわいゼリー	豚肉 ひじき 鮭水煮 (豆乳 大豆粉)	玉葱 にんにく 生姜 人参 りんご トマト缶 人参 キャベツ 枝豆 とうもろこし (いちご)	米 油 米粉 じゃがいも 砂糖 胡麻 油 (砂糖 油 水あめ)	クミン コリアンダー ターメリック カレー粉 チキンスープ ソース 醬油 塩 コンソメ 醤油 かつお節 ドレッシング	
	15	ぎゅうにゅう かぼちゃマフィン(こめこ)	牛乳 豆乳	南瓜	米粉 油 砂糖	ベーキングパウダー 醋	

# 4がつ こんだてよていひょう (1・2歳児)



袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

©袋井市

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
16	火 食	10 むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイイン		エネルギー 478 kcal たんぱくしつ 25.3 g しづしつ 16.5 g しょくえん 1.7 g
		10 しょくパン ハンバーグ ポテトサラダ コーンチャウダー	(脱脂粉乳) 豚肉 豆腐 乾燥大豆 豆乳 豆乳	玉葱 人参 胡瓜 玉葱 とうもろこし	(小麦粉) パン粉 じゃがいも	(塩) ソース ケチャップ ドレッシング 塩 胡椒 コンソメ 塩	
		15 ぎゅうにゅう さけおにぎり	牛乳 鮭		米 胡麻	酒	
17	水 食	10 むぎちゃ ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 417 kcal たんぱくしつ 13.5 g しづしつ 11.5 g しょくえん 0.8 g
		10 むぎごはん ほきのフライ やさいのカレーソテー けんちんじる いちご	寒天 (ほき) キャベツ チンゲン菜 パプリカ 豆腐 油揚げ	米 麦 (米粉パン粉 米粉 でん粉) 油 油 里芋	(塩 胡椒) カレー粉 コンソメ 塩 塩 醬油 酒かつお節		
		15 ぎゅうにゅう フルーツポンチ	牛乳 寒天 豆乳	みかん缶 黄桃缶 パインアップル缶	砂糖		
18	木 食	10 むぎちゃ おこめボーロ			おこめボーロ		エネルギー 419 kcal たんぱくしつ 16.9 g しづしつ 17.4 g しょくえん 1.0 g
		10 ごもくラーメン ぎょうざ もやしのちゅうかサラダ	豚肉 (鶏肉 豚肉 大豆)	とうもろこし 人参 キャベツ 椎茸 葉葱 (キャベツ ニラ 生姜) もやし 人参 胡瓜	中華麺 (油 小麦粉 米粉) 砂糖 胡麻 胡麻油	ラーメンスープ かつお節 (塩 醬油 味醂) 醤油 酢	
		15 ぎゅうにゅう フライドポテト	牛乳		じゃがいも 油	塩	
19	金 食	10 むぎちゃ おこさませんべい			おこさませんべい		エネルギー 453 kcal たんぱくしつ 19.1 g しづしつ 12.4 g しょくえん 1.6 g
		10 ブルコギどん こまつなのごまあえ わかめスープ オレンジ	豚肉 寒天 わかめ	にんにく 玉葱 人参 もやし にら 小松菜 人参 玉葱 とうもろこし オレンジ	米 砂糖 胡麻油 マロニー 胡麻 胡麻油	醤油 酒 塩 醤油 酒 中華だし	
		15 ぎゅうにゅう おこのみやき	牛乳 鮪水煮 青のり	キャベツ 葉葱 たくあん	好み焼き粉	かつお節 ソース	
22	月 食	10 むぎちゃ たべっこベイビー			たべっこベイビー		エネルギー 428 kcal たんぱくしつ 18 g しづしつ 8 g しょくえん 1.4 g
		10 たけのこはん あかうおのみそづけ ごもくあえ すまじる バナナ	油揚げ 赤魚 味噌 ちくわ 鶏肉	筍 人参 椎茸 生姜 キャベツ もやし 人参 ほうれん草 根深葱 バナナ	米 砂糖 砂糖 砂糖 胡麻	塩 かつお節 醬油 酒 味醂 酒 醬油 醤油 塩 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう フルーツかんてん せんべい	牛乳 寒天	みかん缶 パインアップル缶	砂糖 (米 油 砂糖)	(塩 醬油)	
23	火 食	10 むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイイン		エネルギー 449 kcal たんぱくしつ 13.9 g しづしつ 15.4 g しょくえん 2.1 g
		10 きつねうどん だいがくいも ごぼうサラダ ミニトマト	油揚げ かまぼこ	根深葱 ごぼう 人参 とうもろこし きゅうり ミニトマト	うどん 砂糖 さつまいも 油 胡麻 砂糖	醤油 塩 味醂 酒 かつお節 味醂 醬油 醤油 味醂 酢 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう ごへいもら	牛乳 味噌		米 胡麻 砂糖	醤油 味醂	
24	水 食	10 むぎちゃ ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 483 kcal たんぱくしつ 26.8 g しづしつ 11.8 g しょくえん 2.5 g
		10 ごはん カレイのてりやき ひじきとんじんのこまいため こまつなのみそしる オレンジ	カレイ ひじき ちくわ 油揚げ 味噌	生姜 人参 いんげん 小松菜 玉葱 オレンジ	米 砂糖 胡麻 胡麻油	醤油 味醂 酒 醤油 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう やきそば	牛乳 豚肉 青のり	かつお節 キャベツ 人参 もやし 小松菜	焼きそば麺 胡麻油	ソース	
25	木 食	10 むぎちゃ おこめボーロ			おこめボーロ		エネルギー 425 kcal たんぱくしつ 18.2 g しづしつ 11.3 g しょくえん 0.9 g
		10 むぎごはん にくだんごのあまからに コールスローサラダ はくさいのうにゅうスープ	寒天 鶏肉 豆腐 乾燥大豆 鶏肉 豆乳	玉葱 人参 小松菜 生姜 キャベツ 人参 とうもろこし 白菜 玉葱	米 麦 片栗粉 砂糖 砂糖 油	塩 胡椒 醬油 酢 ドレッシング 酢 コンソメ	
		15 ぎゅうにゅう わらびもち	牛乳 きな粉		片栗粉 砂糖		
26	金 食	10 むぎちゃ おこさませんべい			おこさませんべい		エネルギー 493 kcal たんぱくしつ 17.4 g しづしつ 14.9 g しょくえん 1.4 g
		10 ごはん レバのからあげ ケチャップソース にんじんツナサラダ たまねぎのみそしる バナナ	豚レバー 鮪水煮 油揚げ 味噌	生姜 人参 らっきょう 玉葱 えのき茸 チンゲン菜 バナナ	米 砂糖 片栗粉 油 胡麻 油	醤油 酒 ケチャップ ソース かつお節 醤油 酢 塩 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう クリーブ	牛乳 (豆乳)	(いちご)	(砂糖 油 米粉)		
30	火 食	10 むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイイン		エネルギー 458 kcal たんぱくしつ 17.0 g しづしつ 11.7 g しょくえん 1.5 g
		10 だいすのそぼろどん かみかみサラダ もやしのみそしる オレンジ	乾燥大豆 豚肉 海苔 味噌	人参 ほうれん草 生姜 切干大根 人参 きゅうり もやし 根深葱 人参 オレンジ	米 麦 砂糖 胡麻油 胡麻 胡麻油	醤油 酒 かつお節 かつお節 醬油 味醂 酒 醋 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう ポンデリング	牛乳 豆腐		ホットケーキミックス 砂糖 白玉粉	油	

※ 袋井市では、アレルギー対応食は、安全性を重視し、5月7日から実施していきます。

そのため、4月の給食は卵、おやつは乳・卵を使用していません。

※ 0・1歳児クラスは、下記のとおり変更になります。

- ・ 果物「オレンジ」→「みかん缶」、「バナナ」→「黄桃缶」

※ 加工食品については、主な材料名のみ( )で表示しております。



## 4がつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)



袋井市立笠原こども園

©袋井市

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちようみりょう	
1月	月	ぶたどん キャベツとツナのあえもの たいこんのみそしる オレンジ ぎゅうにゅう	豚肉 寒天 鮭水煮 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	玉葱 キャベツ 根深葱 大根 人参 オレンジ	麦 米 砂糖 油 砂糖 胡麻油	醤油 酒 味醤 醤油 かつお節	エネルギー 556 kcal たんぱくしつ 22.9 g しつ 21.9 g しょくえん 1.7 g
		おちや じゃがまるコーン		とうもろこし バセリ	じゃがいも	塩 ケチャップ ドレッシング	
2火	火	ごはん さばのケチャップあえ もやしのゆかりあえ えのきのみそしる ぎゅうにゅう	鯖 豆腐 味噌 牛乳	生姜 もやし 赤しそ えのき茸 玉葱 人参	米 片栗粉 油 砂糖 胡麻	塩 胡椒 ケチャップ 酒 味醤 かつお節	エネルギー 583 kcal たんぱくしつ 22.2 g しつ 25.8 g しょくえん 1.4 g
		おちや ポップコーン	青のり	とうもろこし	油	塩	
3水	水	むぎごはん あつあげのあますかけ かぼちゃサラダ コーンスープ ぎゅうにゅう	寒天 厚揚げ 青のり 牛乳	葉葱 根深葱 南瓜 胡瓜 とうもろこし 玉葱 バセリ	米 麦 砂糖 片栗粉 砂糖 油 片栗粉	醤油 醋 ドレッシング 塩 塩 コンソメ	エネルギー 604 kcal たんぱくしつ 21.0 g しつ 21.3 g しょくえん 1.3 g
		おちや ごまだんご			こしあん 胡麻 米	塩	
4木	木	ごはん いわしのとさに ほれんそうとコーンのソテー かみなりじる いちご ぎゅうにゅう	鰯 かつお節 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	生姜 ほうれん草 とうもろこし 人参 えのき茸 いちご	米 砂糖 油 胡麻油	醤油 酒 味醤 塩 胡椒 かつお節	エネルギー 597 kcal たんぱくしつ 26.2 g しつ 22.7 g しょくえん 1.3 g
		おちや さつまいもスティック			さつまいも 油	塩	
5金	金	むぎごはん とりにくとじゃがいものにもの ちんげんさいのおかかあえ なめこのみそしる バナナ ぎゅうにゅう	寒天 鶏肉 かつお節 わかめ 麻 味噌 牛乳	生姜 チングン菜 人参 なめこ バナナ	米 麦 じゃがいも 砂糖 砂糖	醤油 味醤 酒 醋 醤油 かつお節	エネルギー 562 kcal たんぱくしつ 24.0 g しつ 11.4 g しょくえん 1.7 g
		おちや ホットケーキ	豆乳		小麦粉 コーンスターチ 砂糖	ベーキングパウダー 塩 メープルシロップ	
8月	月	ごはん やさいたっぷりマーボーどうふ パンサンサー <sup>1</sup> ちゅうかスープ オレンジ ぎゅうにゅう	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	茄子 蓬根 ピーマン 根深葱 にんにく 生姜 人参 きゅうり 小松菜 人参 オレンジ	米 片栗粉 米粉 胡麻油 マロニー 胡麻 胡麻油	砂糖 醬油 酒 酢 砂糖 醬油 中華だし 塩	エネルギー 566 kcal たんぱくしつ 22.1 g しつ 14.0 g しょくえん 1.5 g
		おちや こくとうまんじゅう			黒砂糖 こしあん 小麦粉	重曹	
9火	火	ごはん とりのからあげ スパゲティサラダ チンゲンサイのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉 鮭水煮 油揚げ 味噌 牛乳	玉葱 にんにく 生姜 人参 胡瓜 チンゲン菜 玉葱	米 片栗粉 米粉 油 胡麻油 スパゲティ	塩 醬油 酒 ドレッシング 塩 胡椒 醋 かつお節	エネルギー 588 kcal たんぱくしつ 23.9 g しつ 16.9 g しょくえん 1.6 g
		おちや にんじんむしパン	豆乳	人参	小麦粉 砂糖	ベーキングパウダー 塩	
10水	水	むぎごはん さけのごまだれかけ こまつなにびたし とうふのみそしる バナナ ぎゅうにゅう	寒天 鮭 味噌 油揚げ 豆腐 味噌 わかめ 牛乳	生姜 根深葱 小松菜 人参 えのき茸 根深葱 玉葱 バナナ	米 麦 片栗粉 胡麻 胡麻油 砂糖	塩 醬油 味醤 味醤 砂糖 醬油 酒 かつお節 かつお節	エネルギー 537 kcal たんぱくしつ 24.6 g しつ 18.4 g しょくえん 1.6 g
		おちや サモサ	豚肉	玉葱 人参	餃子の皮 じゃがいも 油	カレー粉 塩	
11木	木	ナボリタン キャベツとうもろこしのサラダ コンソメスープ いちご ぎゅうにゅう	ワインナー 牛乳	玉葱 ピーマン しめじ キャベツ 人参 とうもろこし 玉葱 人参 いちご	スパゲティ 油 砂糖 胡麻 油 じゃがいも	塩 胡椒 ケチャップ コンソメ 醤油 醋 コンソメ	エネルギー 551 kcal たんぱくしつ 19.9 g しつ 18.9 g しょくえん 1.8 g
		おちや やきおにぎり			米 胡麻 胡麻油	醤油 かつお節	
12金	金	むぎごはん さわらのかばやき にくじゅが キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	寒天 鮭 豚肉 味噌 油揚げ 牛乳	人参 玉葱 しらたき いんげん キャベツ えのき茸 葉葱	米 麦 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 砂糖 油	醤油 酒 味醤 塩 胡椒 塩 醬油 味醤 かつお節 かつお節	エネルギー 634 kcal たんぱくしつ 24.5 g しつ 26.9 g しょくえん 1.6 g
		おちや プリンタルト	(豆乳)		(砂糖 米粉 油 でん粉)		
15月	月	カレーライス ひじきの6ひんもくサラダ おいわいゼリー ぎゅうにゅう	豚肉 ひじき 鮭水煮 (豆乳 大豆粉) 牛乳	玉葱 にんにく 生姜 人参 りんご トマト缶 人参 キャベツ 枝豆 とうもろこし (いちご)	米 油 米粉 じゃがいも 砂糖 胡麻 (砂糖 油 水あめ)	クミン コリアンダー ターメリック カレー粉 チキンスープ ソース 醤油 塩 コンソメ 醤油 かつお節 ドレッシング	エネルギー 646 kcal たんぱくしつ 20.5 g しつ 21.4 g しょくえん 1.7 g
		おちや かぼちゃマフィン(こめこ)	豆乳	南瓜	米粉 油 砂糖	ベーキングパウダー 醋	

## 4がつ こんだてよていひょう（3・4・5歳児）



袋井市立笠原こども園

©袋井市

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから (脱脂粉乳)	みどり からだのちょうしをととのえるちから 玉葱 人参 胡瓜 豆乳 とうもろこし	きいろ からだをうごかすちから (小麦粉) パン粉 じゃがいも	ちょうみりょう (塩) 塩 ソース ケチャップ ドレッシング 塩 胡椒 コンソメ 塩	
16	火 ○	しょくパン ハンバーグ ポテトサラダ コーンチャウダー ぎゅうにゅう	豚肉 豆腐 乾燥大豆 豆乳	玉葱 人参 胡瓜 豆乳 とうもろこし	(小麦粉) パン粉 じゃがいも	(塩) 塩 ソース ケチャップ ドレッシング 塩 胡椒 コンソメ 塩	エネルギー 604 kcal たんぱくしつ 32.4 g しづしつ 21.6 g しょくえん 2.0 g
		おちら さけおにぎり	鮭 海苔		米 胡麻	酒	
17	水 ○	むぎごはん ほきのフライ やさいのカレーソテー けんちんじる いちご ぎゅうにゅう	寒天 (ほき) 豆腐 油揚げ 牛乳	キャベツ チンゲン菜 パプリカ 人参 牛蒡 大根 椎茸 葉葱 いちご	米 麦 (米粉パン粉 米粉 でん粉) 油 油 里芋	(塩 胡椒) カレー粉 コンソメ 塩 塩 醬油 酒 かつお節	エネルギー 512 kcal たんぱくしつ 18.0 g しづしつ 15.2 g しょくえん 1.0 g
		おちら フルーツポンチ	寒天 豆乳	みかん缶 黄桃缶 パインアップル缶	砂糖		
18	木 ○	ごもくラーメン ぎょうざ もやしのちゅうかサラダ ぎゅうにゅう	豚肉 (鶏肉 豚肉 大豆) 牛乳	とうもろこし 人参 キャベツ 椎茸 葉葱 (キャベツ ニラ 生姜) もやし 人参 胡瓜	中華麺 (油 小麦粉 米粉) 砂糖 胡麻 胡麻油	ラーメンスープ かつお節 (塩 醬油 味醂) 醤油 醋	エネルギー 522 kcal たんぱくしつ 21.6 g しづしつ 22.8 g しょくえん 1.3 g
		おちら フライドポテト			じゃがいも 油	塩	
19	金 ○	フルコギどん こまつなごまあえ わかめスープ オレンジ ぎゅうにゅう	豚肉 寒天 わかめ 牛乳	にんにく 玉葱 人参 もやし にら 小松菜 人参 玉葱 とうもろこし オレンジ	米 砂糖 胡麻油 マロニー 胡麻 胡麻油	醤油 酒 塩 醤油 酒 中華だし	エネルギー 538 kcal たんぱくしつ 23.7 g しづしつ 16.5 g しょくえん 1.8 g
		おちや おこのみやき	鮪水煮 青のり	キャベツ 葉葱 たくあん	好み焼き粉	かつお節 ソース	
22	月 ○	たけのこごはん あかうおのみそづけ ごもくあえ すまじる バナナ ぎゅうにゅう	油揚げ 赤魚 味噌 ごもくわ 鶏肉 牛乳	荀 人参 椎茸 生姜 キャベツ もやし 人参 ほうれん草 根深葱 バナナ	米 砂糖 砂糖 砂糖 胡麻	塩 かつお節 醬油 酒 味醂 酒 醤油 醤油 塩 かつお節	エネルギー 492 kcal たんぱくしつ 22.8 g しづしつ 10.9 g しょくえん 1.7 g
		おちや フルーツかんてん せんべい	寒天	みかん缶 パインアップル缶	砂糖 (米 油 砂糖)	(塩 醬油)	
23	火 ○	きつねうどん だいがくいも ごぼうサラダ ミニトマト ぎゅうにゅう	油揚げ かまぼこ 牛乳	根深葱	うどん 砂糖 さつまいも 油 胡麻 砂糖	醤油 塩 味醂 酒 かつお節 味醂 醬油 醤油 味醂 醋 かつお節	エネルギー 560 kcal たんぱくしつ 18.4 g しづしつ 20.2 g しょくえん 2.4 g
		おちや ごへいもち	味噌		米 胡麻 砂糖	醤油 味醂	
24	水 ○	ごはん カレイのてりやき ひじきとにんじんのごまいため こまつなみそしる オレンジ ぎゅうにゅう	カレイ ひじき ちくわ 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 人参 いんげん 小松菜 玉葱 オレンジ	米 砂糖 胡麻 胡麻油	醤油 味醂 酒 醤油 かつお節	エネルギー 556 kcal たんぱくしつ 30.4 g しづしつ 14.7 g しょくえん 2.8 g
		おちや やきそば	豚肉 青のり かつお節	キャベツ 人参 もやし 小松菜	焼きそば麺 胡麻油	ソース	
25	木 ○	むぎごはん にくだんごのあまからに コールスローサラダ はくさいのとうにゅうスープ ぎゅうにゅう	寒天 鶏肉 豆腐 乾燥大豆 鶏肉 豆乳 牛乳	玉葱 人参 小松菜 生姜 キャベツ 人参 とうもろこし 白菜 玉葱	米 麦 片栗粉 砂糖 砂糖 油	塩 胡椒 醬油 醋 ドレッシング 醋 コンソメ	エネルギー 544 kcal たんぱくしつ 23.8 g しづしつ 15.8 g しょくえん 1.1 g
		おちや わらびもち	きな粉		片栗粉 砂糖		
26	金 ○	ごはん レバーのからあげ ケチャップソース にんじんツナサラダ たまねぎのみそしる バナナ ぎゅうにゅう	豚レバー 鮪水煮 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 人参 らっこう 玉葱 えのき茸 チンゲン菜 バナナ	米 砂糖 片栗粉 油 胡麻 油	醤油 酒 ケチャップ ソース かつお節 醤油 醋 塩 かつお節	エネルギー 575 kcal たんぱくしつ 22.6 g しづしつ 19.1 g しょくえん 1.7 g
		おちや クレープ	(豆乳)	(いちご)	(砂糖 油 米粉)		
30	火 ○	だいすのそぼろどん かみかみサラダ もやしのみそしる オレンジ ぎゅうにゅう	乾燥大豆 豚肉 海苔 味噌 牛乳	人参 ほうれん草 生姜 切干大根 人参 きゅうり もやし 根深葱 人参 オレンジ	米 麦 砂糖 胡麻油 胡麻 胡麻油	醤油 酒 かつお節 かつお節 醬油 味醂 酒 醋 かつお節	エネルギー 564 kcal たんぱくしつ 22.2 g しづしつ 15.8 g しょくえん 1.7 g
		おちや ポンテリング	豆腐		ホットケーキミックス 砂糖 白玉粉	油	

※ 袋井市では、アレルギー対応食は、安全性を重視し、5月7日から実施していきます。

そのため、4月の給食は卵、おやつは乳・卵を使用していません。

※ スプーン・フォークは、マークのない日でも、お子さんの発達に応じて適宜お持ちください。

※ 加工食品については、主な材料名のみ( )で表示しております。



# 5かつ こんだてよていひょう (1・2歳児)



袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

©袋井市

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
1	水	10 むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 470 kcal たんぱくしつ 20.9 g しつ 13.9 g しょくえん 1.2 g
		10 むぎこはん さけのマスター豆やき ほうれんそうとコーンソテー こんさいじる バナナ	鮭 鶏肉	ほうれんそう とうもろこし えのき 人参 ささがきごぼう 大根 しいたけ 葉ねぎ バナナ	米 麦 油 ジャガイモ	みりん マスター豆 塩 こしょう みりん マスター豆 塩 こしょう 塩 胡椒 しょうゆ 酒 塩 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう ポップコーン(のりあじ)	牛乳 青のり		ポップコーン 油	塩	
2	木	10 むぎちゃん おこめポーロ			お米ポーロ		エネルギー 475 kcal たんぱくしつ 18.8 g しつ 13.2 g しょくえん 1.5 g
		10 ケチャップライス とりにくのあますあえ わかめスープ こどものひゼリー	ツナ 鶏肉 わかめ (大豆 寒天 ゼラチン)	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが チンゲン菜 とうもろこし	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 米粉 (砂糖 メロン果汁)	酒 ケチャップ コンソメ しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 中華だし こしょう	
		15 ぎゅうにゅう きなこマカロニ	牛乳 きなこ		マカロニ 砂糖		
7	火	10 むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 460 kcal たんぱくしつ 16.1 g しつ 16.0 g しょくえん 0.9 g
		10 チキンカレーライス コールスローサラダ メロン	鶏肉	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが りんご トマト缶 キャベツ 人参 とうもろこし メロン	米 油 小麦粉 ジャガイモ 砂糖	ターメリック カレー粉 チキンスープ ソース 塩 コンソメ エッグフリーマヨネーズ 酢	
		15 ぎゅうにゅう あげたこやき	牛乳 (たこ)	(キャベツ 葉葱)	(小麦粉 油)		
8	水	10 むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 439 kcal たんぱくしつ 20.0 g しつ 12.5 g しょくえん 1.5 g
		10 おやこどん こまつなのごまあえ ミニトマト とうふのみそしる	鶏肉 高野豆腐 卵 とうふ 油あげ わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ こまつな 人参 ミニトマト	米 砂糖 砂糖 こま	しょうゆ みりん かつお節 みそ かつお節	
		15 ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	牛乳 (脱脂粉乳)	いちご レモン汁 	(小麦粉) 砂糖		
9	木	10 むぎちゃん おこめポーロ			お米ポーロ		エネルギー 438 kcal たんぱくしつ 19.5 g しつ 13.4 g しょくえん 1.3 g
		10 グリンピースごはん さわらのみぞづけ キャベツとささみのあえもの かきたまじる オレンジ	鰯 みそ 鶏肉 卵 	グリンピース 生姜 キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 オレンジ	米 砂糖 砂糖 ごま油 片栗粉	塩 酒 みりん 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ かつお節	
		15 ぎゅうにゅう ヨーグルバナナトケーキ	牛乳 ヨーグルト 卵 寒天	バナナ	小麦粉 砂糖 バター	ベーキングパウダー	
10	金	10 むぎちゃん おこませんべい			お子様せんべい		エネルギー 429 kcal たんぱくしつ 18.6 g しつ 13.7 g しょくえん 2.1 g
		10 にくうどん ちくわ 青のり とうふ 油揚げ	豚肉 かまぼこ ちくわ 青のり ツナ ごもくあえ バナナ	根深ねぎ じゃがいも キャベツ もやし 人参 こまつな バナナ	(小麦粉) 砂糖 砂糖 こま	(塩) しょうゆ 酒 エッグフリーマヨネーズ しょうゆ	
		15 ぎゅうにゅう クリームパン	牛乳 (卵 牛乳)		(砂糖 小麦粉 バター)	(塩)	
13	月	10 むぎちゃん たべっこペイピー			たべっこペイピー		エネルギー 487 kcal たんぱくしつ 16.9 g しつ 13.7 g しょくえん 1.8 g
		10 むぎこはん やさいたっぷりマー婆ー ばんさんすー ちゅううかスープ オレンジ	豚肉 みそ ハム 卵 わかめ	なす ピーマン 根深ねぎ しょうが にんにく きゅうり 人参 とうもろこし えのきだけ 葉ねぎ オレンジ	米 麦 米 片栗粉 砂糖 ごま油 マロニー 砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 酒 酢 しょうゆ 中華だし	
		15 ぎゅうにゅう フルーチェ ピスコ	牛乳 牛乳 (全粉乳)	(黄桃 白桃)	(砂糖) (小麦粉 砂糖 乳糖 でんぶん バター ショートニング)	(塩) (塩)	
14	火	10 むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 461 kcal たんぱくしつ 18.8 g しつ 12.7 g しょくえん 1.6 g
		10 ロールパン ポークピーンズ かぼちゃのサラダ メロン	(脱脂粉乳 卵) 豚肉 レンズ豆	人参 玉ねぎ トマト缶 かぼちゃ きゅうり メロン	(小麦粉) 砂糖 ジャガイモ 砂糖	(塩) ケチャップ こしょう コンソメ 塩 ワイン エッグフリーマヨネーズ 塩	
		15 ぎゅうにゅう やきおにぎり	牛乳 おかか		米 ごま ごま油	しょうゆ	
15	水	10 むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 466 kcal たんぱくしつ 18.7 g しつ 13.9 g しょくえん 1.4 g
		10 ごはん いかのかりんとあげ ひじきの6ひんもくサラダ かみなりじる	いか ひじき ツナ 絞りとうふ わかめ みそ	しょうが キャベツ 人参 とうもろこし えだまめ 玉ねぎ	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま ごま油	酒 しょうゆ ドレッシング	
		15 ぎゅうにゅう ホットケーキ	牛乳 豆乳		小麦粉 砂糖 コーンスターチ ホットケーキシロップ	ベーキングパウダー	
16	木	10 むぎちゃん おこめポーロ			お米ポーロ		エネルギー 471 kcal たんぱくしつ 17.7 g しつ 16.8 g しょくえん 1.2 g
		10 むぎこはん ツナたっぷりたまごやき じゃがいものそぼろに とんじる	卵 ツナ 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	しいたけ ほうれん草 人参 こんにゃく グリンピース 大根 人参 ごぼう 根深ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 砂糖 油	しょうゆ 塩 かつお節 しょうゆ みりん かつお節 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう 2しじくクッキー	牛乳 卵		小麦粉 砂糖 バター	ココア	
17	金	10 むぎちゃん おこませんべい			お子様せんべい		エネルギー 468 kcal たんぱくしつ 17.9 g しつ 11.1 g しょくえん 1.7 g
		10 むぎこはん レバーのごまソースからめ きゅうりともやしのサラダ キャベツのみそしる バナナ	豚レバー ハム みそ	しょうが もやし きゅうり キャベツ 人参 葉ねぎ バナナ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 胡麻 砂糖 ごま油	酒 しょうゆ ケチャップ ソース 酢 しょうゆ 塩 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう ボンデケージョ	牛乳 チーズ 寒天		じゃがいも 片栗粉 米粉	塩	

# 5かつ こんだてよていひょう (1・2歳児)



©袋井市

袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
20	月	10 むぎちゃ たべっこベイビー			たべっこベイビー		エネルギー 438 kcal たんぱくしつ 17.1 g しつ 9.9 g しょくえん 1.6 g
		10 むぎこはん にくだんごのトマトに ちんげんさいのおかかあえ なめこのみそしる	豚肉 かつお節 とうふ わかめ みそ	玉ねぎ しょうが トマト にんにく セロリー チンゲン菜 人参 なめこ 根深ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 オリーブ油	塩 こしょう ソース コンソメ しょうゆ かつお節	
		15 ぎゅうにゅう おにまんじゅう	牛乳		さつまいも 小麦粉 砂糖	ベーキングパウダー	
21	火	10 むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 415 kcal たんぱくしつ 17.8 g しつ 9.6 g しょくえん 1.1 g
		ミートソースのスパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ	豚肉 粉チーズ	玉ねぎ トマト 人参 ピーマン セロリー にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 人参	スパゲティ 油 砂糖 砂糖 油	ワイン ソース ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 酢 コンソメ	
		15 ぎゅうにゅう おにぎり(ちりめんわかめ)	牛乳	(ちりめん わかめ)	米	(塩)	
22	水	10 むぎちゃ ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 471 kcal たんぱくしつ 18.6 g しつ 14.9 g しょくえん 1.4 g
		10 ごはん あじのあますあんかけ じゃがいものごまいそあえ だいこんのみそしる オレンジ	鰯 青のり みそ	玉葱 人参 ピーマン 大根 根深ねぎ 人参 オレンジ	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	しょうゆ 酢 塩 こしょう かつお節 塩 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう オニオンパンハイパン	牛乳 卵 牛乳 チーズ	ほうれんそう 玉ねぎ	ホットケーキミックス 油	塩	
23	木	10 むぎちゃ おこめボーロ			お米ボーロ		エネルギー 472 kcal たんぱくしつ 19.3 g しつ 14.2 g しょくえん 1.4 g
		10 むぎこはん あつあげのカレーチーズやき にんじんサラダ たまねぎのみそしる バナナ	厚揚げ チーズ ツナ みそ	パセリ粉 人参 らっきょう 玉ねぎ 人参 根深ねぎ バナナ	米 麦 砂糖 ごま 油	しょうゆ カレー粉 和風だし 酢 しょうゆ かつお節	
		15 ぎゅうにゅう おこのみやき	牛乳 卵 ベーコン おから 青のり	キャベツ 葉ねぎ たくあん	小麦粉	ソース かつお節	
24	金	10 むぎちゃ おこませんべい			お子様せんべい		エネルギー 457 kcal たんぱくしつ 18.0 g しつ 14.2 g しょくえん 1.1 g
		10 ごはん さばのごまだれッシングやき きんびらごぼう ちんけんさいのみそしる メロン	寒天 鯖 油揚げ みそ	にんにく レモン果汁 ごぼう 人参 いんげん チンゲン菜 人参 メロン	米 ごま 砂糖 ごま油 マヨネーズ 砂糖 ごま油	酒 こしょう しょうゆ かつお節 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう ヨーグルト ぱりんこ	牛乳 ヨーグルト		(米 油 砂糖)	(塩 しょうゆ こしょう)	
27	月	10 むぎちゃ たべっこベイビー			たべっこベイビー		エネルギー 510 kcal たんぱくしつ 16.5 g しつ 17.1 g しょくえん 1.4 g
		10 むぎこはん あかいとりさん ひきとんじんじんのごまいため こまつなスープ オレンジ	鶏肉 ひじき 油揚げ	にんにく 人参 いんげん こまつな 玉ねぎ とうもろこし オレンジ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 砂糖	しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ 酒 しょうゆ 中華だし 塩	
		15 ぎゅうにゅう コーンフレークギル	牛乳 卵	干しうど	小麦粉 バター 砂糖 コーンフレーク	ベーキングパウダー	
28	火	10 むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 460 kcal たんぱくしつ 22.0 g しつ 19.1 g しょくえん 1.6 g
		10 ショーカー とうふハンバーグ じゃがりコロソテー コーンチャウダー	(脱脂粉乳) 豚肉 とうふ 乾燥大豆 豆乳 ベーコン 豆乳	玉ねぎ 人参 いんげん パセリ 玉ねぎ とうもろこし	(小麦粉) パン粉 じゃがいも 片栗粉 砂糖 油	塩 ソース ケチャップ しょうゆ ドレッシング こしょう 塩 コンソメ	
		15 ぎゅうにゅう てづくりプリン	牛乳 牛乳 卵		砂糖 バニラオイル		
29	水	10 むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 487 kcal たんぱくしつ 20.1 g しつ 13.7 g しょくえん 1.7 g
		10 ごはん かつおのフライ もやしのゆかりあえ にゅうめんじる バナナ	(鰯)	もやし 赤しそ 人参 しいだけ 根深ねぎ バナナ	米 (小麦粉 パン粉) そうめん	(調味液) 塩 しょうゆ 塩 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう クロックムッシュ	牛乳 ハム チーズ 卵 牛乳		食パン 砂糖 バター		
30	木	10 むぎちゃん おこめボーロ			お米ボーロ		エネルギー 441 kcal たんぱくしつ 17.4 g しつ 10.0 g しょくえん 1.6 g
		10 こうやどうふのそぼろどん かみかみみサラダ もやしのみそしる	高野豆腐 乾燥大豆 豚肉 のり ハム みそ	しょうが ほうれん草 人参 切干大根 人参 きゅうり もやし 根深ねぎ 人参	米 麦 砂糖 ごま油 ごま ごま油 砂糖	しょうゆ 酒 塩 かつお節 しょうゆ 酒 みりん 酢 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう てづくりカステラ	牛乳 卵 牛乳		砂糖 はちみつ バター		
31	金	10 むぎちゃん おこませんべい			お子様せんべい		エネルギー 513 kcal たんぱくしつ 21.9 g しつ 18.0 g しょくえん 1.7 g
		10 むぎこはん いわしのうめおかかに キヤベツのごまマヨあえ じゃがいものみそしる メロン	鰯 かつお節 ちくわ みそ 油揚げ	しょうが 梅干し キヤベツ 人参 玉ねぎ メロン	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ ドレッシング かつお節	
		15 ぎゅうにゅう ソーセージマフィン	牛乳 卵 豆乳 ウィンナー		小麦粉 コーンスターク 砂糖 油	ベーキングパウダー	

※ 袋井市では、アレルギー対応食は、安全性を重視し、5月7日から実施していきます。

※ 0・1歳児クラスは、下記のとおり変更になります。

- ・果物「オレンジ」→「みかん缶」、「バナナ」→「黄桃缶」





# 5かつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)

袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園 (おやつのみ)  
袋井市立山梨こども園 (おやつのみ)

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちようみりょう	
1	水	むぎごはん さけのマスタードやき ほうれんそうとコーンソテー こんさいじる バナナ ぎゅうにゅう	鮭 鶏肉 牛乳	ほうれんそう とうもろこし えのき 人参 ささがきごぼう 大根 しいたけ 葉ねぎ バナナ	米 麦 油 じゃがいも	みりん マスタード 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ 酒 塩 かつお節	エネルギー 543 kcal たんぱくしつ 25.7 g しつ 17.1 g しょくえん 1.4 g
		おちゃ ポップコーン ((のりあじ))	青のり		ポップコーン 油	塩	
2	木	ケチャッブライス とりにくのあますあえ わかめスープ こどものひゼリー ぎゅうにゅう	ツナ 鶏肉 わかめ (大豆 寒天 ゼラチン) 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが チンゲン菜 とうもろこし	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 米粉 (砂糖 メロン果汁)	酒 ケチャッブ コンソメ しょうゆ 酒 しょうゆ 醋 中華だし こしょう	エネルギー 580 kcal たんぱくしつ 24.1 g しつ 18.0 g しょくえん 1.7 g
		おちゃ きなこマカロニ	きなこ		マカロニ 砂糖	5/2は こどもの日 献立です♪	
7	火	チキンカレーライス コールスローサラダ メロン ぎゅうにゅう	鶏肉	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが りんご トマト缶 キャベツ 人参 とうもろこし メロン	米 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	コリアンダー ターメリック カレー粉 チキンスープ ソース 醤油 塩 コンソメ エッグフリーマヨネーズ 醋	エネルギー 560 kcal たんぱくしつ 21.0 g しつ 20.1 g しょくえん 1.1 g
		おちゃ あげたこやき	(たこ)	(キャベツ 葉葱)	(小麦粉 油)		
8	水	おやこどん こまつなごまあえ ミニトマト とうふのみぞしる ぎゅうにゅう	鶏肉 高野豆腐 卵	玉ねぎ 葉ねぎ こまつな 人参 ミニトマト	米 砂糖 砂糖 ごま	しょうゆ みりん かつお節 しょうゆ	エネルギー 568 kcal たんぱくしつ 26.3 g しつ 16.5 g しょくえん 2.0 g
		おちゃ いちごジャムサンド	(脱脂粉乳)	いちご レモン汁	(小麦粉) 砂糖	みそ かつお節	
9	木	グリンピースごはん さわらのみぞづけ キャベツとささみのあえもの かきたまじる オレンジ ぎゅうにゅう	鰯 みそ 鶏肉 卵	グリンピース 生姜 キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 オレンジ	米 砂糖 砂糖 ごま油 片栗粉	塩 酒 みりん 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ かつお節	エネルギー 544 kcal たんぱくしつ 25.6 g しつ 18.6 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ ヨーグルトバナナケーキ	ヨーグルト 卵 寒天	バナナ	小麦粉 砂糖 バター	ベーキングパウダー	
10	金	にくうどん ちくわのツナいそやき ごもくあえ バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 かまぼこ ちくわ 青のり ツナ 油揚げ 牛乳	根深ねぎ じゃがいも キャベツ もやし 人参 こまつな バナナ	(小麦粉) 砂糖	(塩) しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節 エッグフリーマヨネーズ しょうゆ	エネルギー 554 kcal たんぱくしつ 24.7 g しつ 19.9 g しょくえん 2.5 g
		おちゃ クリームパン	(卵 牛乳)		(砂糖 小麦粉 バター)	(塩)	
13	月	むぎごはん やさいたっぷりマーボー <sup>パン</sup> ばんさんすー <sup>チ</sup> ちゅうかスープ オレンジ ぎゅうにゅう	豚肉 みそ ハム 卵 わかめ 牛乳	なす ピーマン 根深ねぎ しょうが にんにく きゅうり 人参 とうもろこし えのきだけ 葉ねぎ オレンジ	米 片栗粉 砂糖 ごま油 マロニー 砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 酒 酢 しょうゆ 中華だし	エネルギー 598 kcal たんぱくしつ 21.8 g しつ 18.1 g しょくえん 2.1 g
		おちゃ フルーチェ ビスコ	牛乳 (全粉乳)	(黄桃 白桃)	(砂糖) (小麦粉 砂糖 乳糖 でんぶん バター ショートニング)	(塩) (塩)	
14	火	ロールパン パークピーンズ かぼちゃのサラダ メロン ぎゅうにゅう	(脱脂粉乳 卵) 豚肉 大豆 牛乳	人参 玉ねぎ トマト缶 かぼちゃ キュウリ メロン	(小麦粉) 砂糖 じゃがいも 砂糖	(塩) ケチャッブ こしょう コンソメ 塩 ワイン エッグフリーマヨネーズ 塩	エネルギー 603 kcal たんぱくしつ 26.8 g しつ 20.8 g しょくえん 2.0 g
		おちゃ やきおにぎり	おかか		米 ごま ごま油	しょうゆ	
15	水	ごはん いかのかりんとあげ ひじきの6ひんもくサラダ かみなりじる ぎゅうにゅう	いか ひじき ツナ 絞りとうふ わかめ みそ 牛乳	しょうが キャベツ 人参 とうもろこし えだまめ 玉ねぎ	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま ごま油	酒 しょうゆ ドレッシング	エネルギー 578 kcal たんぱくしつ 24.5 g しつ 17.6 g しょくえん 1.7 g
		おちゃ ホットケーキ	豆乳		小麦粉 砂糖 コーンスターチ ホットケーキシロップ	ベーキングパウダー	
16	木	むぎごはん ツナたっぷりのまごやき じゃがいものそぼろに とんじる ぎゅうにゅう	卵 ツナ 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	しいたけ ほうれん草 人参 こんにゃく グリンピース 大根 人参 ごぼう 根深ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 砂糖 油	しょうゆ 塩 かつお節 しょうゆ みりん かつお節 かつお節	エネルギー 586 kcal たんぱくしつ 23.2 g しつ 21.9 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ 2しょくクッキー	卵		小麦粉 砂糖 バター	ココア	
17	金	むぎごはん レバーのごまソースからめ きゅうりともやしのサラダ キャベツのみぞしる バナナ ぎゅうにゅう	豚レバー ハム みそ 牛乳	しょうが もやし きゅうり キャベツ 人参 葉ねぎ バナナ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 胡麻 砂糖 ごま油	酒 しょうゆ ケチャッブ ソース 酢 しょうゆ 塩 かつお節	エネルギー 569 kcal たんぱくしつ 23.3 g しつ 15.7 g しょくえん 2.0 g
		おちゃ ポンデケージョ	チーズ 寒天		じゃがいも 片栗粉 米粉	塩	



## 5かつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)

袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園 (おやつのみ)  
袋井市立山梨こども園 (おやつのみ)

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
20	月	むぎごはん にくだんごのトマトに ちんげんさいのおかかあえ なめこのみそしる ぎゅうにゅう	豚肉 かつお節 とうふ わかめ みそ 牛乳	玉ねぎ しょうが トマト にんにく セロリー チンゲン菜 人参 なめこ 根深ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 オリーブ油	塩 こしょう ソース コンソメ しょうゆ かつお節	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.5 g しつ 13.9 g しょくえん 2.0 g
		おちゃ おにまんじゅう			さつまいも 小麦粉 砂糖	ベーキングパウダー	
21	火	ミートソースのスパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	豚肉 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ トマト 人参 ピーマン セロリー にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 人参	スパゲティ 油 砂糖 砂糖 油	ワイン ソース ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 酢 コンソメ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.1 g しつ 13.5 g しょくえん 1.4 g
		おちゃ おにぎり (ちりめんわかめ)	のり (ちりめん わかめ)		米	(塩)	
22	水	ごはん あじのあますあんかけ じゃがいものごまいそあえ だいこんのみそしる オレンジ ぎゅうにゅう	鰯 青のり みそ	玉葱 人参 ピーマン 大根 根深ねぎ 人参 オレンジ	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	しょうゆ 酢 塩 こしょう かつお節 塩 かつお節	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.1 g しつ 18.4 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ オニオンボーバイパン	卵 牛乳 チーズ	ほうれんそう 玉ねぎ	ホットケーキミックス 油	塩	
23	木	むぎごはん あつあげのカレーチーズやき にんじんサラダ たまねぎのみそしる バナナ ぎゅうにゅう	厚揚げ チーズ ツナ みそ 牛乳	バセリ粉 人参 らっきょう 玉ねぎ 人参 根深ねぎ バナナ	米 砂糖 ごま 油	しょうゆ カレー粉 和風だし 酢 しょうゆ かつお節	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.8 g しつ 19.4 g しょくえん 1.8 g
		おちゃ おこのみやき	卵 ベーコン おから 青のり	キャベツ 葉ねぎ たくあん	小麦粉	ソース かつお節	
24	金	ごはん さばのごまだれッシングやき きんぴらごぼう ちんげんさいのみそしる メロン ぎゅうにゅう	寒天 鯖 油揚げ みそ 牛乳	にんにく レモン果汁 ごぼう 人参 いんげん チンゲン菜 人参 メロン	米 ごま 砂糖 ごま油 マヨネーズ 砂糖 ごま油	酒 こしょう しょうゆ かつお節 かつお節	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.4 g しつ 19.3 g しょくえん 1.4 g
		おちゃ ヨーグルト ぱりんこ	ヨーグルト		(米 油 砂糖)	(塩 しょうゆ こしょう)	
27	月	むぎごはん あかいとりさん ひじきとにんじんのごまいため こまつなスープ オレンジ ぎゅうにゅう	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳	にんにく 人参 いんげん こまつな 玉ねぎ とうもろこし オレンジ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 砂糖	しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ 酒 しょうゆ 中華だし 塩	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.2 g しつ 22.5 g しょくえん 1.7 g
		おちゃ コーンフレークギル	卵	干しふどう	小麦粉 バター 砂糖 コーンフレーク	ベーキングパウダー	
28	火	しょくばん とうふハンバーグ じゃがコロソテー コーンチャウダー ぎゅうにゅう	(脱脂粉乳) 豚肉 とうふ 乾燥大豆 豆乳 ベーコン 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん バセリ 玉ねぎ とうもろこし	(小麦粉) パン粉 じゃがいも 片栗粉 砂糖 油	塩 ソース ケチャップ しょうゆ ドレッシング こしょう 塩 コンソメ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 28.5 g しつ 25.5 g しょくえん 1.9 g
		おちゃ てづくりプリン	牛乳 卵		砂糖 バニラオイル		
29	水	ごはん かつおのフライ もやしのゆかりあえ にゅうめんじる バナナ ぎゅうにゅう	(鰯) 鶏肉 牛乳	もやし 赤しそ 人参 しいたけ 根深ねぎ バナナ	米 (小麦粉 パン粉) そうめん	(調味液) 塩 しょうゆ 塩 かつお節	エネルギー 593 kcal たんぱく質 26.7 g しつ 18.2 g しょくえん 2.1 g
		おちゃ クロックムッシュ	ハム チーズ 卵 牛乳		食パン 砂糖 バター		
30	木	こうやどうふのそぼろどん かみかみサラダ もやしのみそしる ぎゅうにゅう	高野豆腐 乾燥大豆 豚肉 のり ハム みそ 牛乳	しょうが ほうれん草 人参 切干大根 人参 きゅうり もやし 根深ねぎ 人参	米 麦 砂糖 ごま油 ごま ごま油 砂糖	しょうゆ 酒 塩 かつお節 しょうゆ 酒 みりん 酢 かつお節	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.1 g しつ 13.8 g しょくえん 1.9 g
		おちゃ てづくりカステラ	卵 牛乳		砂糖 はちみつ バター		
31	金	むぎごはん いわしのうめおかかに キャベツのごママヨあえ じゃがいものみそしる メロン ぎゅうにゅう	鰯 かつお節 ちくわ みそ 油揚げ 牛乳	しょうが 梅干し キャベツ 人参 玉ねぎ メロン	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ ドレッシング かつお節	エネルギー 627 kcal たんぱく質 28.0 g しつ 23.3 g しょくえん 2.0 g
		おちゃ ソーセージマフィン	卵 豆乳 ウインナー		小麦粉 コーンスター チ 砂糖 油	ベーキングパウダー	

※ 袋井市では、アレルギー対応食は、安全性を重視し、5月7日から実施していきます。

※ 加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示しております。

※ スプーン・フォークは、マークのない日でも、お子さんの発達に応じて適宜お持ちください。





## 6かつ こんだてよていひょう (1・2歳児)

©袋井市

袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
3月	10	むぎちゃん たべっこペイピー			たべっこペイピー		エネルギー 516 kcal たんぱくしつ 20.7 g しつ 15.8 g しょくえん 2.1 g
	ごはん	レバーのからあげ ケチャップソース シルバーサラダ チンゲンサイのみぞしる メロン	豚レバー ハム みそ 油揚げ	しょうが 人参 きゅうり チンゲン菜 玉葱 メロン	米 片栗粉 砂糖 油 マロニー	醤油 酒 リース ケチャップ かつお節 ドレッシング 醋 こしょう 塩 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう フレンチトースト	牛乳 卵 牛乳 (脱脂粉乳)		砂糖 バター (小麦粉)	(塩)	
4月	10	むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 420 kcal たんぱくしつ 20.2 g しつ 16.7 g しょくえん 1.7 g
	ごはん	ロールパン とりにくのトマトに かぼちゃサラダ ABCスープ	(卵 脱脂粉乳) 鶏肉 ベーコン	トマト缶 玉ねぎ しめじ かぼちゃ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ セロリ 人参	(小麦粉 砂糖) 片栗粉 油 砂糖 砂糖 マカロニ	(塩) 塩 コンソメ 塩 ドレッシング 塩 コンソメ こしょう	
	15	ぎゅうにゅう サモサ	牛乳 豚肉	玉葱 人参	餃子の皮 じゃがいも 油	塩 カレー粉	
5月	10	むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 495 kcal たんぱくしつ 17.6 g しつ 22.6 g しょくえん 1.2 g
	ごはん	むぎごはん たちうおのしおやき ひじきの6ひんもくさらだ たまねぎのみぞしる オレンジ	太刀魚 ひじき ツナ みそ とうふ 油揚げ	キャベツ 人参 とうもろこし 枝豆 玉ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 ごま	塩 こしょう ドレッシング しょうゆ かつお節 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう チーズまんじゅう	牛乳 クリームチーズ 卵		砂糖 バター 小麦粉	ベーキングパウダー	
6月	10	むぎちゃん おこめポーロ			お米ポーロ		エネルギー 421 kcal たんぱくしつ 21.7 g しつ 10.4 g しょくえん 1.5 g
	ごはん	さけのごまだれかけ ミニトマト じゃがいものそぼろに キャベツのみぞしる	鮭 みそ	しょうが 根深ねぎ ミニトマト	米 ごま油 ごま 砂糖 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油	塩 酒 こしょう しょうゆ みりん かつお節 かつお節 しょうゆ みりん かつお節	
	15	ぎゅうにゅう やきそば	牛乳 豚肉 かつお節 青のり	キャベツ 小松菜 もやし ピーマン	焼きそば ごま油	ソース	
7月	10	むぎちゃん おこさせんべい			お子様せんべい		エネルギー 513 kcal たんぱくしつ 19.4 g しつ 12.3 g しょくえん 1.6 g
	ごはん	むぎごはん いかフライ おからのカレーいため コンソメスープ バナナ	いか おから ベーコン チーズ	玉ねぎ 人参 パセリ粉 玉ねぎ セロリ 人参 バナナ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 油 マロニー じゃがいも コンソメ 塩	塩 コンソメ カレー粉 コンソメ 塩	
	15	ぎゅうにゅう ホットケーキ	牛乳 豆乳		小麦粉 コーンスターチ 砂糖 シロップ	ベーキングパウダー 塩	
10月	10	むぎちゃん たべっこペイピー			たべっこペイピー		エネルギー 481 kcal たんぱくしつ 17.6 g しつ 14.8 g しょくえん 0.9 g
	ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	豚肉 乾燥大豆	トマト 人参 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ 人参 とうもろこし オレンジ	米 小麦粉 油 砂糖 砂糖	ソース ケチャップ コンソメ ドレッシング 醋	
	15	ぎゅうにゅう メロンケーキ	牛乳 卵 牛乳	メロン	ホットケーキミックス 砂糖 油		
11月	10	むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 443 kcal たんぱくしつ 17.1 g しつ 10.0 g しょくえん 1.9 g
	ごはん	カレーうどん アスパラとキャベツのごまあえ バナナ	豚肉 かまぼこ 乾燥大豆	玉ねぎ 葉ねぎ 人参 しいたけ アスパラガス キャベツ バナナ	うどん 砂糖 ごま	酒 塩 みりん しょうゆ カレールウ かつお節 しょうゆ	
	15	ぎゅうにゅう おにぎり(さけ)	牛乳 鮭		米 ごま	酒	
12月	10	むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 469 kcal たんぱくしつ 20.3 g しつ 12.7 g しょくえん 1.7 g
	ごはん	むぎごはん カレイのてりやき ごぼうとコーンのサラダ じゃがいものみぞしる オレンジ	カレイ ハム みそ 油揚げ	しょうが ごぼう 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 オレンジ	米 麦 ごま じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん ドレッシング かつお節 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう ピザトースト	牛乳 ハム チーズ (脱脂粉乳)	玉ねぎ ピーマン とうもろこし	(小麦粉)	ケチャップ (塩)	
13月	10	むぎちゃん おこめポーロ			お米ポーロ		エネルギー 421 kcal たんぱくしつ 17.8 g しつ 12.2 g しょくえん 1.5 g
	ごはん	せいせいどうふ こまつなのおかかあえ とんじる すいか	とうふ 卵 ちくわ かつお節 豚肉 みそ	人参 葉ねぎ しいたけ 小松菜 キャベツ 人参 大根 ごぼう 根深ねぎ すいか	米 砂糖 砂糖	塩 しょうゆ かつお節 しょうゆ かつお節	
	15	ぎゅうにゅう じゃがいももち	牛乳 チーズ	とうもろこし	じゃがいも 片栗粉	塩	
14月	10	むぎちゃん おこさせんべい			お子様せんべい		エネルギー 404 kcal たんぱくしつ 15.5 g しつ 12.9 g しょくえん 1.2 g
	ごはん	ししゃもののりフライ チンゲンサイのごまあえ なめこのみぞしる	ししゃも 青のり とうふ 油揚げ みそ	チンゲン菜 人参 玉ねぎ なめこ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま ごま油 砂糖	しょうゆ かつお節	
	15	ぎゅうにゅう クリームパン	牛乳 (卵 牛乳)		(砂糖 小麦粉 バター)	(塩)	
17月	10	むぎちゃん たべっこペイピー			たべっこペイピー		エネルギー 498 kcal たんぱくしつ 19.5 g しつ 13.0 g しょくえん 1.3 g
	ごはん	とりにくのカレーパコラ ひじきあえ かきたまじる メロン	鶏肉 ひじき 塩昆布 卵	にんにく しょうが キャベツ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 メロン	米 天ぷら粉 油 ごま 片栗粉	塩 カレー粉 しょうゆ かつお節 しょうゆ 塩 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう さつまいもむしパン	牛乳	干しうど	さつまいも 小麦粉 砂糖	ベーキングパウダー	



## 6かつ こんだてよていひょう (1・2歳児)

袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
18	火	10 むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 438 kcal たんぱくしつ 19.5 g しつ 18.0 g ショウガ 2.3 g
		食パン 心たにくとボテトのかさねやき ミモザサラダ わかめスープ	(脱脂粉乳) 豚肉 チーズ ハム 卵 わかめ	トマト 玉葱 しめじ パセリ キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ とうもろこし	(小麦粉) じゃがいも 片栗粉 ごま 胡麻油 油	(塩) 塩 こしょう ドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ 塩	
		15 ぎゅうにゅう ごへいもち	牛乳 みそ		ごま 砂糖	しょうゆ みりん	
19	水	10 むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 493 kcal たんぱくしつ 17.9 g しつ 15.7 g ショウガ 0.9 g
		むぎごはん あつあげのあますかけ ごもくきんびら すまし汁 オレンジ	厚揚げ ちくわ 鶏肉	根深ねぎ 葉ねぎ ごぼう 人参 こんにゃく いんげん 小松菜 人参 根深ねぎ オレンジ	米 麦 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 醋 しょうゆ かつお節 しょうゆ 塩 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう ポンチリング	牛乳 とうふ		ホットケーキミックス 白玉粉 砂糖 油		
20	木	10 むぎちゃん おこめポーロ			お米ポーロ		エネルギー 448 kcal たんぱくしつ 17.3 g しつ 10.2 g ショウガ 1.3 g
		わかれごはん ツナたっぷりたまごやき ミニトマト じゃがいものとさに たいこんのみぞしる	(わかめ) 卵 ツナ	しいたけ ほうれん草 人参 ミニトマト	米 砂糖	(塩) しょうゆ 塩 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう フルーツポンチ たまごせんべい	かつお節 みそ 油揚げ	大根 葉ねぎ	じゃがいも 砂糖	かつお節 しょうゆ みりん かつお節	
21	金	10 むぎちゃん おこさせんべい			お子様せんべい		エネルギー 566 kcal たんぱくしつ 20.0 g しつ 16.8 g ショウガ 1.8 g
		ごはん ぶりのカレー やき キャベツサラダ かみなりじる バナナ	ぶり ツナ	キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ	米 小麦粉 砂糖 油 ごま油	塩 中華だし カレー粉 しょうゆ 醋 塩 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう パイシケーキ	牛乳 豆乳	パイン缶	砂糖 (小麦粉 砂糖)	(ショートニング)	
24	月	10 むぎちゃん たべっこペイピー			たべっこペイピー		エネルギー 471 kcal たんぱくしつ 17.1 g しつ 13.4 g ショウガ 1.3 g
		ごはん にくだんごのあまからに じゃがごろソーテー <sup>ト</sup> たまごスープ	豚肉 豆腐 乾燥大豆 卵	玉ねぎ 人参 小松菜 しょうが 人参 いんげん バセリ粉 しいたけ 人参 葉ねぎ とうもろこし	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉 砂糖 片栗粉	塩 しょうゆ 醋 こしょう ドレッシング しょうゆ こしょう 中華だし 塩	
		15 ぎゅうにゅう フルーチェ ピスコ	牛乳 牛乳 (全粉乳)	(いちご)		(砂糖) (小麦粉 砂糖 でん粉)	(塩 ショートニング)
25	火	10 むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 451 kcal たんぱくしつ 18.1 g しつ 12.7 g ショウガ 1.9 g
		ナボリタン きゅうりともやしのサラダ コンソメスープ オレンジ	豚肉 牛乳 ハム わかめ	玉ねぎ ピーマン しめじ きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 とうもろこし オレンジ	スパゲティ 油 砂糖 ごま ごま油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう 塩 しょうゆ 醋 コンソメ	
		15 ぎゅうにゅう やきおにぎり	牛乳 かつお節		米 ごめ ごま油	しょうゆ	
26	水	10 むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 472 kcal たんぱくしつ 20.5 g しつ 14.6 g ショウガ 1.5 g
		むぎごはん とりにくとスッキニのあますあえ グリーンサラダ ミニトマト じゃがいものみぞしる	鶏肉	ズッキーニ キャベツ きゅうり とうもろこし ミニトマト	米 麦 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま じゃがいも	しょうゆ 酒 かつお節 醋 塩 こしょう しょうゆ 醋 塩 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう おこのみやき	牛乳 卵 ベーコン おから かつお節 酱のり	玉ねぎ 人参	お好み焼き粉	ソース	
27	木	10 むぎちゃん おこめポーロ			お米ポーロ		エネルギー 437 kcal たんぱくしつ 17.1 g しつ 12.6 g ショウガ 1.0 g
		ごはん あつあげとツナのにもの ほうれんそうとコーンのソテー けんちんじる すいか	厚揚げ ツナ ベーコン とうふ	ほうれん草 とうもろこし えのきだけ ごぼう 大根 人参 しいたけ 葉ねぎ すいか	米 砂糖 片栗粉 油	しょうゆ 酒 みりん かつお節 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酒 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう ヨーグルト ぱりんこ	牛乳 ヨーグルト		(米 油 砂糖)	(塩 しょうゆ こしょう)	
28	金	10 むぎちゃん おこさせんべい			お子様せんべい		エネルギー 549 kcal たんぱくしつ 22.1 g しつ 22.5 g ショウガ 1.2 g
		むぎごはん さばのケチャップあえ ひじきのごまサラダ そうめんじる メロン	鯖 ひじき ツナ 鶏肉 油揚げ	しょうが キャベツ 人参 とうもろこし ほうれん草 人参 根深ねぎ メロン	米 麦 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま そうめん	塩 こしょう ケチャップ 酒 みりん ドレッシング しょうゆ かつお節 かつお節 しょうゆ 塩	
		15 ぎゅうにゅう おふきなこ	牛乳 きな粉		麸 砂糖 バター		

※ 0・1歳児クラスは、下記のとおり変更になります。

- 果物「オレンジ」→「みかん缶」、「バナナ」→「黄桃缶」

※ 加工食品については、主な材料名のみ( )で表示しております。





## 6かつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)

袋井市立笠原こども園

©袋井市

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
3月	月 食	ごはん レバーのからあげ ケチャップソース シルバーサラダ チンゲンサイのみそしる メロン ぎゅうにゅう	豚レバー ハム みそ 油揚げ 牛乳	しょうが 人参 きゅうり チンゲン菜 玉葱 メロン	米 片栗粉 砂糖 油 マロニー	醤油 酒 ソース ケチャップ かつお節 ドレッシング 醋 こしょう 塩 かつお節	エネルギー 644 kcal たんぱくしつ 27.3 g しつ 21.2 g しょくえん 2.5 g
		15 おちゃ フレンチトースト	卵 牛乳 (脱脂粉乳)		砂糖 バター (小麦粉)	(塩)	
4月	火 食	ロールパン とりにくのトマトに かぼちゃサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう	(卵 脱脂粉乳) 鶏肉 ベーコン 牛乳	トマト缶 玉ねぎ しめじ かぼちゃ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ セロリ 人参	(小麦粉 砂糖) 片栗粉 油 砂糖 マロニー	塩 コンソメ 塩 ドレッシング 塩 コンソメ こしょう	エネルギー 520 kcal たんぱくしつ 24.8 g しつ 22.5 g しょくえん 2.2 g
		15 おちゃ サモサ	豚肉	玉葱 人参	餃子の皮 じゃがいも 油	塩 カレー粉	
5月	水 食	むぎごはん たちうおのしおやき ひじきの6ひんもくさらだ たまねぎのみそしる オレンジ ぎゅうにゅう	太刀魚 ひじき ツナ みそ とうふ 油揚げ 牛乳	キャベツ 人参 とうもろこし 枝豆 玉ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 ごま	塩 こしょう ドレッシング しょうゆ かつお節 かつお節	エネルギー 576 kcal たんぱくしつ 22.4 g しつ 26.9 g しょくえん 1.3 g
		15 おちゃ チーズまんじゅう	クリームチーズ 卵		砂糖 バター 小麦粉	ベーキングパウダー	
6月	木 食	ごはん さけのごまだれかけ ミニトマト じゃがいものぞぼろに キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	鮭 みそ 鶏肉 みそ 牛乳	しょうが 根深ねぎ ミニトマト キャベツ 玉ねぎ 人参	米 ごま油 ごま 砂糖 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油	塩 こしょう しょうゆ みりん かつお節 かつお節 しょうゆ みりん かつお節	エネルギー 533 kcal たんぱくしつ 28.1 g しつ 14.6 g しょくえん 1.9 g
		15 おちゃ やきそば	豚肉 かつお節 青のり	キャベツ 小松菜 もやし ピーマン	焼きそば ごま油	ソース	
7月	金 食	むぎごはん いかフライ おからのカレーいため コンソメスープ バナナ ぎゅうにゅう	いか おから ベーコン チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 パセリ粉 玉ねぎ セロリ 人参 バナナ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 油 マロニー じゃがいも	塩 コンソメ カレー粉 コンソメ 塩	エネルギー 610 kcal たんぱくしつ 23.4 g しつ 16.7 g しょくえん 1.9 g
		15 おちゃ ホットケーキ	豆乳		小麦粉 コーンスターチ 砂糖 シロップ	ベーキングパウダー 塩	
10月	月 食	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	豚肉 乾燥大豆 牛乳	トマト 人参 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ 人参 とうもろこし オレンジ	米 小麦粉 油 砂糖 砂糖	ソース ケチャップ コンソメ ドレッシング 醋	エネルギー 560 kcal たんぱくしつ 21.6 g しつ 18.7 g しょくえん 1.0 g
		15 おちゃ メロンケーキ	卵 牛乳	メロン	ホットケーキミックス 砂糖 油		
11月	火 食	カレーうどん アスパラとキャベツのごまあえ バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 かまぼこ 乾燥大豆 牛乳	玉ねぎ 葉ねぎ 人参 しいたけ アスパラガス キャベツ バナナ	うどん 砂糖 ごま	酒 塩 みりん しょうゆ カレールウ かつお節 しょうゆ	エネルギー 525 kcal たんぱくしつ 22.4 g しつ 14.2 g しょくえん 2.3 g
		15 おちゃ おにぎり(さけ)	鮭 のり		米 ごま	酒	
12月	水 食	むぎごはん カレイのてりやき ごぼうとコーンのサラダ じゃがいものみそしる オレンジ ぎゅうにゅう	カレイ ハム みそ 油揚げ 牛乳	しょうが ごぼう 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 オレンジ	米 麦 ごま じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん ドレッシング かつお節 かつお節	エネルギー 548 kcal たんぱくしつ 25.2 g しつ 16.4 g しょくえん 2.1 g
		15 おちゃ ピザトースト	ハム チーズ (脱脂粉乳)	玉ねぎ ピーマン とうもろこし	(小麦粉)	ケチャップ (塩)	
13月	木 食	ごはん ぎせいどうぶ こまつなのおかかあえ とんじる すいか ぎゅうにゅう	とうふ 卵 ちくわ かつお節 豚肉 みそ 牛乳	人参 葉ねぎ しいたけ 小松菜 キャベツ 人参 大根 ごぼう 根深ねぎ すいか	米 砂糖 砂糖	塩 しょうゆ かつお節 しょうゆ かつお節	エネルギー 538 kcal たんぱくしつ 23.8 g しつ 16.6 g しょくえん 1.8 g
		15 おちゃ じゃがいももち	チーズ	とうもろこし	じゃがいも 片栗粉	塩	
14月	金 食	ごはん しゃものりフライ チンゲンサイのごまあえ なめこのみそしる ぎゅうにゅう	ししゃも 青のり とうふ 油揚げ みそ 牛乳	チングン菜 人参 玉ねぎ なめこ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま ごま油 砂糖	しょうゆ かつお節	エネルギー 587 kcal たんぱくしつ 23.2 g しつ 20.4 g しょくえん 1.5 g
		15 おちゃ クリームパン	(卵 牛乳)		(砂糖 小麦粉 バター)	(塩)	
17月	月 食	ごはん とりにくのカレーパコラ ひじきあえ かきたまじる メロン ぎゅうにゅう	鶏肉 ひじき 塩昆布 卵 牛乳	にんにく しょうが キャベツ 人参 玉ねぎ チングン菜 メロン	米 天ぷら粉 油 ごま 片栗粉	塩 カレー粉 しょうゆ かつお節 しょうゆ 塩 かつお節	エネルギー 599 kcal たんぱくしつ 23.4 g しつ 16.2 g しょくえん 1.5 g
		15 おちゃ さつまいもむしパン		干しぶどう	さつまいも 小麦粉 砂糖	ベーキングパウダー	



## 6かつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)

袋井市立笠原こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
18	火	食パン ふたにくとポテトのかさねやき ミモザサラダ わかめスープ ぎゅうにゅう	(脱脂粉乳) 豚肉 チーズ ハム 卵 わかめ 牛乳	トマト 玉葱 シメジ パセリ キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ とうもろこし	(小麦粉) じゃがいも 片栗粉 ごま 胡麻油 油	(塩) 塩 こしょう ドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ 塩	エネルギー 547 kcal たんぱく質 24.9 g しつ 23.2 g しょくえん 2.8 g
		おちゃ ごへいもち	みそ		ごま 砂糖	しょうゆ みりん	
19	水	むぎこはん あつあげのあますかけ ごもくきんひら すまし汁 オレンジ ぎゅうにゅう	厚揚げ ちくわ 鶏肉 牛乳	根深ねぎ 葉ねぎ ごぼう 人参 こんにゃく いんげん 小松菜 人参 根深ねぎ オレンジ	米 麦 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 酢 しょうゆ かつお節 しょうゆ 塩 かつお節	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.9 g しつ 20.0 g しょくえん 1.0 g
		おちゃ ポンチリング	とうふ		ホットケーキミックス 白玉粉 砂糖 油		
20	木	わかめごはん ツナたっぷりたまごやき ミニトマト じゅかいものとさに だいこんのみぞしる ぎゅうにゅう	(わかめ) 卵 ツナ かつお節 みそ 油揚げ 牛乳	しいたけ ほうれん草 人参 ミニトマト 大根 葉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 砂糖	(塩) しょうゆ 塩 かつお節 かつお節 しょうゆ みりん かつお節	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.5 g しつ 13.8 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ フルーツポンチ たまごせんべい	寒天 豆乳 (卵)	みかん缶 パイン缶	砂糖 (小麦粉 砂糖)	(ショートニング)	
21	金	ごはん ぶりのカレー やき キヤベツサラダ かみなりじる バナナ ぎゅうにゅう	ぶり ツナ とうふ わかめ みそ 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ	米 小麦粉 砂糖 油 ごま油	塩 中華だし 力レー粉 しょうゆ 酢 塩 かつお節	エネルギー 667 kcal たんぱく質 25.6 g しつ 22.3 g しょくえん 2.0 g
		おちゃ ハイシングーケー	豆乳	パイン缶	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 バター	ペーリングパウダー 塩	
24	月	ごはん にくだんごのあまからに じゃがころソテー たまごスープ ぎゅうにゅう	豚肉 豆腐 乾燥大豆 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 しょうが 人参 いんげん パセリ粉 しいたけ 人参 葉ねぎ とうもろこし 片栗粉	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉 砂糖 片栗粉	塩 しょうゆ 酢 こしょう ドレッシング しょうゆ こしょう 中華だし 塩	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.7 g しつ 17.7 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ フルーチェ ピスコ	牛乳 (全粉乳)	(いちご)	(砂糖) (小麦粉 砂糖 でん粉)	(塩 ショートニング)	
25	火	ナボリタン きゅうりともやしのサラダ コンソメスープ オレンジ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳 ハム わかめ 牛乳	玉ねぎ ピーマン しめじ きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 とうもろこし オレンジ	スパゲティ 油 砂糖 ごま ごま油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酢 コンソメ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.9 g しつ 16.7 g しょくえん 2.3 g
		おちゃ やきおにぎり	かつお節		米 ごめ ごま油	しょうゆ	
26	水	むぎこはん とりにくとズッキーのあますあえ グリーンサラダ ミニトマト じゅかいものみぞしる ぎゅうにゅう	鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳	ズッキー キャベツ きゅうり とうもろこし ミニトマト 玉ねぎ 人参	米 麦 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま じゃがいも	しょうゆ 酒 かつお節 酢 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩 かつお節	エネルギー 548 kcal たんぱく質 25.1 g しつ 17.9 g しょくえん 1.7 g
		おちゃ おこのみやき	卵 ベーコン おから かつお節 青のり	キャベツ 葉ねぎ たくあん	好み焼き粉	ソース	
27	木	ごはん あつあげとツナのもの ほうれんそうとコーンのソテー けんちんじる すいか ぎゅうにゅう	厚揚げ ツナ ベーコン とうふ 牛乳	ほうれん草 とうもろこし えのきだけ ごぼう 大根 人参 しいたけ 葉ねぎ すいか	米 砂糖 片栗粉 油	しょうゆ 酒 みりん かつお節 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酒 かつお節	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.4 g しつ 18.3 g しょくえん 1.3 g
		おちゃ ヨーグルト ぱりんこ	ヨーグルト		(米 油 砂糖)	(塩 しょうゆ こしょう)	
28	金	むぎこはん さばのケチャップあえ ひじきのごまサラダ そうめんじる メロン ぎゅうにゅう	鯖 ひじき ツナ 鶏肉 油揚げ 牛乳	しょうが キャベツ 人参 とうもろこし ほうれん草 人参 根深ねぎ メロン	米 麦 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま そうめん	塩 こしょう ケチャップ 酒 みりん ドレッシング しょうゆ かつお節 かつお節 しょうゆ 塩	エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.0 g しつ 27.3 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ おふきなこ	きな粉		麸 砂糖 バター		

※ スプーンは、マークのない日でも、お子さんの発達に応じて適宜お持ちください。

※ 加工食品については、主な材料名のみ( )で表示しております。



# 7がつ こんだてよていひょう (1・2歳児)



袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
1月	10	むぎちゃん たべっこペイピー			たべっこペイピー		エネルギー 425 kcal たんぱくしつ 16.4 g しつ 12.1 g しょくえん 1.1 g
	11	ごはん いかのかりんとあげ ちんげんさいのおひたし とんじる	いか 豚肉 油揚げ みそ	しょうが チンゲン菜 人参 大根 人参 ごぼう 根深ねぎ	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 里芋	酒 醬油 醤油 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう カルビスゼリー ピスコ	牛乳 寒天 (全粉乳)	みかん缶	カルビス (小麦粉 砂糖 でん粉)	(塩 ショートニング) 野菜ハイハイ	
2月	10	むぎちゃん やさいハイハイ			とうもろこし	米 砂糖 砂糖 ごま ごま油	エネルギー 509 kcal たんぱくしつ 25.5 g しつ 15.7 g しょくえん 1.4 g
	11	とうもろこしこはん いわしのとさに ごもくあえ かみなりじる オレンジ	いわし かつお節 ちくわ 豆腐 わかめ みそ	しょうが 小松菜 キャベツ 人参 玉葱 オレンジ	米 砂糖 砂糖 ごま ごま油	塩 醤油 酒 みりん 醤油 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう オニオングバイパン	牛乳 卵 牛乳 チーズ	ほうれん草 玉ねぎ	ホットケーキミックス 油	塩	
3月	10	むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 555 kcal たんぱくしつ 22.0 g しつ 18.0 g しょくえん 1.4 g
	11	むぎごはん ぶたしゃぶのさっぱりソースかけ じゃかいものソナあえ なすのみそしる バナナ	豚肉 まぐろ水煮 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり 人参 パセリ なす えのきたけ バナナ	米 麦 砂糖 ごま じゃかいも	醤油 酢 みりん ドレッシング 塩 塩 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう フレンチトースト	牛乳 卵 牛乳 (脱脂粉乳)		砂糖 バター (小麦粉)	(塩)	
4月	10	むぎちゃん おこめボール			おこめボール		エネルギー 454 kcal たんぱくしつ 17.0 g しつ 16.3 g しょくえん 1.2 g
	11	とうふのたまとじどん いそかあえ おふのすましじる	豆腐 鶏肉 卵 海苔 鮎	玉ねぎ 葉ねぎ キャベツ 小松菜 チンゲン菜 人参 えのきたけ	米 砂糖 砂糖	醤油 みりん 酒 かつお節 塩 醤油 かつお節 醬油	
	15	ぎゅうにゅう チーズまんじゅう	牛乳 クリームチーズ 卵		小麦粉 砂糖 バター	ベーキングパウダー	
5月	10	むぎちゃん おこさせんべい			お子様せんべい		エネルギー 509 kcal たんぱくしつ 20.0 g しつ 13.7 g しょくえん 2.6 g
	11	たなばたそうめん きすのてんぶら ひじきのひんもくサラダ たなばたゼリー	ハム 卵 きす ひじき まぐろ水煮 (豆乳 寒天)	ほうれん草 人参 オクラ キャベツ 人参 枝豆 とうもろこし (メロン果汁 レモン果汁)	そうめん 天ぷら粉 油 砂糖 ごま (砂糖)	7/5は 七夕献立です♪ 醤油 酒 みりん かつお節 塩 酒 醤油 かつお節 ドレッシング	
	15	ぎゅうにゅう きなこマカロニ	牛乳 きなこ		マカロニ 砂糖		
8月	10	むぎちゃん たべっこペイピー			たべっこペイピー		エネルギー 438 kcal たんぱくしつ 15.3 g しつ 13.7 g しょくえん 1.6 g
	11	チャーハン ぎょうざ ほうれんそうともやしのナムル わかめスープ すいか	焼き豚 卵 (豚肉 鶏肉 大豆粉) わかめ	玉ねぎ ショウガ 葉ねぎ (キャベツ にら ショウガ) ほうれん草 もやし 人参 とうもろこし すいか	米 ごま油 油 (小麦粉 米粉 油) ごま ごま油 マロニー	中華だし 醬油 (醤油 みりん 塩) 醤油 中華だし こしょう	
	15	ぎゅうにゅう フルーツミルクかんてん	牛乳 牛乳 寒天	みかん缶 黄桃缶	砂糖		
9月	10	むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 467 kcal たんぱくしつ 19.5 g しつ 12.2 g しょくえん 1.3 g
	11	むぎごはん とびうおのいそべあげ キャベツのこまサラダ とうがんとたまごのみそしる	とびうお 青のり 油揚げ 卵 みそ	キャベツ 人参 冬瓜 葉ねぎ	米 麦 天ぷら粉 油 ごま	塩 こしょう 酒 酢 醬油 ドレッシング かつお節	
	15	ぎゅうにゅう コーンむしケーキ	牛乳 牛乳 チーズ	とうもろこし	小麦粉 砂糖	塩 ベーキングパウダー	
10月	10	むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 475 kcal たんぱくしつ 16.7 g しつ 15.8 g しょくえん 1.5 g
	11	ごはん にくだんごのケチャップあえ にんじんサラダ スッキーニーのスープ メロン	鶏肉 豆腐 まぐろ水煮 豚肉	玉ねぎ 小松菜 ショウガ 人参 きゅうり スッキーニー 玉ねぎ 人参 にんにく メロン	米 片栗粉 砂糖 ごま 油	塩 こしょう ケチャップ ソース 酢 ドレッシング 塩 塩 コンソメ	
	15	ぎゅうにゅう フライドポテト	牛乳		じゃがいも 油	塩	
11月	10	むぎちゃん おこめボール			おこめボール		エネルギー 464 kcal たんぱくしつ 21.7 g しつ 16.1 g しょくえん 1.6 g
	11	しょくパン とりにくのカレーふうみやき マカロニサラダ かぼちゃサラダボタージュ	(脱脂粉乳) とりにくのカレーふうみやき マカロニサラダ かぼちゃサラダボタージュ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ粉	(小麦粉) 小麦粉 油 マカロニ 砂糖 小麦粉 バター	(塩) 塩 力レ一粉 酢 塩 こしょう コンソメ 塩	
	15	ぎゅうにゅう やきおにぎり	牛乳 かつお節		米 ごま ごま油	醤油	
12月	10	むぎちゃん おこさせんべい			お子様せんべい		エネルギー 457 kcal たんぱくしつ 18.6 g しつ 12.5 g しょくえん 1.3 g
	11	ごはん たらのあますあんかけ キャベツとさみのあえもの とうふのみそしる バナナ	たら ささみ 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ なす 根深ねぎ なす 根深ねぎ バナナ	米 片栗粉 砂糖 油 砂糖 ごま油	塩 こしょう 醬油 醋 かつお節 醤油 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう クリーミーパン	牛乳 (卵 牛乳)		(砂糖 小麦粉 バター)	(塩)	
13月	10	むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 435 kcal たんぱくしつ 17.8 g しつ 10.9 g しょくえん 1.2 g
	11	なつやさいのカレーライス グリーンサラダ オレンジ	鶏肉	玉ねぎ 人参 トマト なす りんご 生姜 にんにく キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし オレンジ	米 油 小麦粉 ジャガイモ 砂糖 ごま ごま油	クミン コリアンダー ターメリック カレー粉 チキンスープ ソース 酢味 食用コーンソーブ	
	15	ぎゅうにゅう みすようかん	牛乳 寒天		こしあん 砂糖	塩	
14月	10	むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 470 kcal たんぱくしつ 18.1 g しつ 13.7 g しょくえん 1.1 g
	11	むぎごはん あじフライ きゅうりのすのもの だいこんのみそしる	あじ わかめ 豆腐 みそ	パセリ粉 きゅうり 人参 大根 なめこ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	塩 こしょう 酢 醌油 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	豆乳 寒天	みかん缶 パイン缶	砂糖		

# 7がつ こんだてよていひょう (1・2歳児)



袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

日 曜		こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
18 木	10	むぎちゃん おこめボール		おこめボール			エネルギー 476 kcal たんぱくしつ 21.6 g しつ 18.3 g しょくえん 1.6 g
		ひやしきつねうどん とりにくのなんばんやき オクラのおかかあえ バナナ	油揚げ わかめ 鶏肉 かつお節	ほうれん草 オクラ もやし 人参 バナナ	(小麦粉) 砂糖 ごま 黒ごま	(塩) 醬油 塩 みりん 酒 かつお節 醤油 酒 みりん 醤油 みりん	
	15	ぎゅうにゅう 2しょくクッキー	牛乳 卵		小麦粉 砂糖 バター	ココア	
19 金	10	むぎちゃん おこませんべい		お子様せんべい			エネルギー 468 kcal たんぱくしつ 18.2 g しつ 13.8 g しょくえん 1.7 g
		ごはん やさいたっぷりたまごやき じゃがコロソーテー <sup>レ</sup> そうめんじる メロン	卵 まぐろ水煮 鶏肉 油揚げ	ほうれん草 人参 しいたけ 人参 いんげん バセリ粉 玉ねぎ 人参 根深ねぎ メロン	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 そうめん	かつお節 塩 醬油 醤油 ドレッシング こしょう 醤油 塩 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう ピザトースト	牛乳 ハム チーズ (脱脂粉乳)	玉ねぎ ピーマン とうもろこし	(小麦粉)	ケチャップ (塩)	
22 月	10	むぎちゃん たべっこペイピー		たべっこペイピー			エネルギー 491 kcal たんぱくしつ 17.7 g しつ 18.2 g しょくえん 1.2 g
		むぎごはん あつあげのトマトに やさしいカレーソーテー <sup>レ</sup> じゃがいものみそしる オレンジ	厚揚げ 鶏肉 みそ	玉ねぎ なす にんにく しょうが トマト缶 キャベツ チンゲン菜 パプリカ とうもろこし 玉ねぎ 人参 オレンジ	米 麦 片栗粉 砂糖 油 油 じゃがいも	ケチャップ 塩 醋 カレー粉 コンソメ 塩 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう ホップコーン	牛乳 青のり		とうもろこし 油	塩	
23 火	10	むぎちゃん やさいハイハイ		野菜ハイハイ			エネルギー 503 kcal たんぱくしつ 18.9 g しつ 12.5 g しょくえん 1.3 g
		ごはん レバーのなんばんづけ もやしのちゅうかサラダ ちゅうかふうコーンスープ	豚レバー ちくわ 卵	しょうが もやし きゅうり 人参 とうもろこし 葉ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	醤油 醋 酒 醤油 中華だし	
	15	ぎゅうにゅう ホットケーキ (バナナ)	牛乳 豆乳	バナナ	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 シロップ	ベーキングパウダー 塩	
24 水	10	むぎちゃん ソフトせんべい		ソフトせんべい			エネルギー 477 kcal たんぱくしつ 20.0 g しつ 14.7 g しょくえん 1.5 g
		むぎごはん カレイのおうごんやき ちくぜんに だいこんのみそしる すいか	カレイ みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	人参 れんこん だけのこ ごぼう 椎茸 いんげん 大根 すいか	米 麦 小麦粉 里芋 砂糖 油	ドレッシング みりん 酒 塩 こしょう 醤油 みりん 酒 かつお節 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう じゃがいももち	牛乳 チーズ	とうもろこし	じゃがいも 片栗粉	塩	
25 木	10	むぎちゃん おこめボール		おこめボール			エネルギー 470 kcal たんぱくしつ 18.0 g しつ 18.6 g しょくえん 1.4 g
		ロールパン メンツカツ かぼちゃサラダ ミネストローネスープ	(脱脂粉乳 卵) 豚肉 牛乳 ウインナー	玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ 人参 にんにく トマト	(小麦粉 砂糖 マーガリン) 小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉	(塩) 塩 胡椒 塩 ドレッシング 塩 コンソメ こしょう	
	15	ぎゅうにゅう おにぎり (ちりめんわかめ)	牛乳 (ちりめん わかめ)		米	(塩)	
26 金	10	むぎちゃん おこませんべい		おこませんべい			エネルギー 479 kcal たんぱくしつ 19.3 g しつ 10.7 g しょくえん 1.2 g
		ごはん さわらのみそづけやき かみかみサラダ かきたまじる バナナ	さわら みそ 卵	しょうが 切干大根 人参 きゅうり チングン菜 玉ねぎ 人参 バナナ	米 砂糖 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	みりん 酒 かつお節 醬油 酒 みりん 醋 かつお節 醬油 塩	
	15	ぎゅうにゅう りんごヨーグルト ほたほた焼きせんべい	牛乳 (ヨーグルト)	(りんご)	(米 米粉 砂糖 でん粉 油)	(醤油 塩)	
29 月	10	むぎちゃん たべっこペイピー		たべっこペイピー			エネルギー 455 kcal たんぱくしつ 16.0 g しつ 17.1 g しょくえん 1.5 g
		マーボーなどすん パンサンスー <sup>レ</sup> ちゅうかスープ オレンジ	豚肉 みそ ハム 卵 わかめ	なす 根深ねぎ にんにく しょうが きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 オレンジ	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 マロニー 砂糖 ごま ごま油 ごま油	酒 醬油 中華だし 醤油 醋 中華だし	
	15	ぎゅうにゅう あげたこやき	牛乳 (たこ)	(キャベツ 葉ねぎ)	(小麦粉 油)		
30 火	10	むぎちゃん やさいハイハイ		野菜ハイハイ			エネルギー 475 kcal たんぱくしつ 21.3 g しつ 16.3 g しょくえん 1.3 g
		ごはん さけのこうそうやき ミニトマト いんげんとコーンのソテー <sup>レ</sup> こまつなのみそしる	鮭	バセリ粉 バジル粉 にんにく ミニトマト いんげん とうもろこし 人参 小松菜 大根	米 小麦粉 パン粉 油	塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう かつお節	
	15	ぎゅうにゅう ヨーグルトバナナケーキ	牛乳 卵 ヨーグルト	バナナ	小麦粉 砂糖 バター	ベーキングパウダー	
31 水	10	むぎちゃん ソフトせんべい		ソフトせんべい			エネルギー 509 kcal たんぱくしつ 17.4 g しつ 15.9 g しょくえん 1.3 g
		むぎごはん あかいとりさん ひじきとにんじんのごまいため ちんげんさいのスープ メロン	鶏肉 ひじき 油揚げ	にんにく 人参 いんげん チングン菜 玉ねぎ とうもろこし メロン	米 麦 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま ごま油	醤油 酒 塩 ケチャップ 醤油 中華だし 塩	
	15	ぎゅうにゅう あましょく	牛乳 卵 牛乳		小麦粉 バター 砂糖	ベーキングパウダー 重曹	

※ 0・1歳児クラスは、下記のとおり変更になります。

・ 果物「オレンジ」→「みかん缶」、「バナナ」→「黄桃缶」

※ 加工食品については、主な材料名のみ( )で表示してあります。





©袋井市

# 7がつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)

袋井市立笠原こども園

日 曜		こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちゅうみりょう	
1 月	15	こはん いかのかりんとあげ ちんげんさいのおひたし とんじる ぎゅうにゅう	いか 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	しょうが チンゲン菜 人参 大根 人参 ごぼう 根深ねぎ	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 里芋	酒 醤油 醤油 かつお節	エネルギー 532 kcal たんぱくしづ 21.0 g しつ 16.0 g しょくえん 1.3 g
		おちゃ カルピスゼリー ピスコ	寒天 (全粉乳)	みかん缶	カルピス (小麦粉 砂糖 でん粉)	(塩 ショートニング)	
2 火	15	とうもろこしごはん いわしのとさに ごもくあえ かみなりじる オレンジ ぎゅうにゅう	いわし かつお節 ちくわ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	とうもろこし しょうが 小松菜 キャベツ 人参 玉葱 オレンジ	米 砂糖 砂糖 ごま ごま油	塩 醤油 酒 みりん 醤油 かつお節	エネルギー 593 kcal たんぱくしづ 30.0 g しつ 19.7 g しょくえん 1.7 g
		おちゃ オニオンパン	卵 牛乳 チーズ	ほうれん草 玉ねぎ	ホットケーキミックス 油	塩	
3 水	15	むぎごはん ひなしやぶのさっぱりソースかけ じゃがいものツナあえ なすのみそしる バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 まぐろ水煮 油揚げ みそ 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 パセリ なす えのきたけ バナナ	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも	醤油 酢 みりん ドレッシング 塩 かつお節	エネルギー 666 kcal たんぱくしづ 29.1 g しつ 23.6 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ フレンチトースト	卵 牛乳 (脱脂粉乳)		砂糖 バター (小麦粉)	(塩)	
4 木	15	とうふのたまごとじどん いそかあえ おふのすましじる ぎゅうにゅう	豆腐 鶏肉 卵 海苔 麵 牛乳	玉ねぎ 葉ねぎ キャベツ 小松菜 チンゲン菜 人参 えのきたけ	米 砂糖 砂糖	醤油 みりん 酒 かつお節 塩 醤油 かつお節 醤油	エネルギー 547 kcal たんぱくしづ 21.8 g しつ 20.6 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ チーズまんじゅう	クリームチーズ 卵		小麦粉 砂糖 バター	ベーキングパウダー	
5 金	15	たなばたそうめん きすのてんぶら ひじきの6ひんもくサラダ たなばたゼリー ぎゅうにゅう	ハム 卵 きす ひじき まぐろ水煮 (豆乳 寒天) 牛乳	ほうれん草 人参 オクラ キャベツ 人参 枝豆 とうもろこし (メロン果汁 レモン果汁)	そうめん 天ぷら粉 油 砂糖 ごま (砂糖)	7/5は 七夕献立です♪ 醤油 酒 みりん かつお節 塩 酒 醤油 かつお節 ドレッシング	エネルギー 603 kcal たんぱくしづ 24.3 g しつ 18.7 g しょくえん 3.0 g
		おちゃ きなこマカロニ	きなこ		マカロニ 砂糖		
8 木	15	チャーハン ぎょうざ ほうれんそうともやしのナムル わかめスープ すいか ぎゅうにゅう	焼き豚 卵 (豚肉 鶏肉 大豆粉) わかめ 牛乳	玉ねぎ しょうが 葉ねぎ (キャベツ にら しょうが) ほうれん草 もやし 人参 とうもろこし すいか	米 ごま油 油 (小麦粉 米粉 油) ごま ごま油 マロニー	中華だし 醤油 (醤油 みりん 塩) 醤油 中華だし こしょう	エネルギー 531 kcal たんぱくしづ 19.7 g しつ 17.4 g しょくえん 1.8 g
		おちゃ フルーツミルクかんてん	牛乳 寒天	みかん缶 黄桃缶	砂糖		
9 火	15	むぎごはん とびうおのいそべあげ キャベツのごまサラダ とうがんとたまごのみそしる ぎゅうにゅう	とびうお 青のり 油揚げ 卵 みそ 牛乳	キャベツ 人参 冬瓜 葉ねぎ	米 麦 天ぷら粉 油 ごま	塩 こしょう 酒 酢 醤油 ドレッシング かつお節	エネルギー 552 kcal たんぱくしづ 24.4 g しつ 16.3 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ コーンむしケーキ	牛乳 チーズ	とうもろこし	小麦粉 砂糖	塩 ベーキングパウダー	
10 水	15	ごはん にくだんごのケチャップあえ にんじんサラダ スッキーニースープ メロン ぎゅうにゅう	鶏肉 豆腐 まぐろ水煮 豚肉 牛乳	玉ねぎ 小松菜 しょうが 人参 きゅうり スッキーニー 玉ねぎ 人参 にんにく メロン	米 片栗粉 砂糖 ごま 油	塩 こしょう ケチャップ ソース 酢 ドレッシング 塩 塩 コンソメ	エネルギー 561 kcal たんぱくしづ 20.7 g しつ 20.2 g しょくえん 1.7 g
		おちゃ フライドポテト			じゃがいも 油	塩	
11 木	15	しょくパン とりにくのカレーふうみやき マカロニサラダ かぼちゃサラダボタージュ ぎゅうにゅう	(脱脂粉乳) 鶏肉 まぐろ水煮 豆乳 牛乳	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ粉	(小麦粉) 小麦粉 油 マカロニ 砂糖 小麦粉 バター	(塩) 塩 カレー粉 酢 塩 こしょう コンソメ 塩	エネルギー 567 kcal たんぱくしづ 26.5 g しつ 21.1 g しょくえん 2.0 g
		おちゃ やきおにぎり	かつお節		米 ごま ごま油	醤油	
12 金	15	ごはん たらのあますあんかけ キャベツとささみのあえもの とうふのみそしる バナナ ぎゅうにゅう	たら ささみ 豆腐 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ なす 根深ねぎ バナナ	米 片栗粉 砂糖 油 砂糖 ごま油	塩 こしょう 醤油 醋 かつお節 醤油 かつお節	エネルギー 602 kcal たんぱくしづ 25.4 g しつ 18.1 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ クリームパン	(卵 牛乳)		(砂糖 小麦粉 バター)	(塩)	
16 火	15	なつやさいのカレーライス グリーンサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳	玉ねぎ トマト なす りんご 生姜 にんにく キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし オレンジ	米 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	グランジーナー ターメリック カレー粉 キャベツ ソース 麦粉 目 ココス 醤油 醋 塩	エネルギー 537 kcal たんぱくしづ 23.0 g しつ 15.0 g しょくえん 1.5 g
		みすようかん	寒天		こしあん 砂糖	塩	
17 水	15	むぎごはん あじフライ きゅうりのすのもの たいこんのみそしる ぎゅうにゅう	あじ わかめ 豆腐 みそ 牛乳	パセリ粉 きゅうり 人参 大根 なめこ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	塩 こしょう 酢 醤油 かつお節	エネルギー 556 kcal たんぱくしづ 21.7 g しつ 16.8 g しょくえん 1.3 g
		おちゃ フルーツポンチ	豆乳 寒天	みかん缶 パイン缶	砂糖		



©袋井市

# 7がつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)

袋井市立笠原こども園

日 曜		こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
18 木	昼食	ひやしきつねうどん とりにくのなんぶやき オクラのおかあえ バナナ きゅうにゅう	油揚げ わかめ 鶏肉 かつお節 牛乳	ほうれん草 オクラ もやし 人参 バナナ	(小麦粉) 砂糖 ごま 黒ごま	(塩) 醤油 塩 みりん 酒 かつお節 醤油 酒 みりん 醤油 みりん	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.6 g しつ 22.8 g しょくえん 1.9 g
		おちゃ 2しょくクッキー	卵		小麦粉 砂糖 バター	ココア	
19 金	昼食	ごはん やさいたっぷりたまごやき じやがコロソーテー そうめんじる メロン きゅうにゅう	卵 まぐろ水煮 鶏肉 油揚げ 牛乳	ほうれん草 人参 しいたけ 人参 いんげん バセリ粉 玉ねぎ 人参 根深ねぎ メロン	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 そうめん	かつお節 塩 醤油 醤油 ドレッシング こしょう 醤油 塩 かつお節	エネルギー 595 kcal たんぱく質 23.5 g しつ 18.5 g しょくえん 2.2 g
		おちゃ ピザトースト	ハム チーズ (脱脂粉乳)	玉ねぎ ピーマン とうもろこし	(小麦粉)	ケチャップ (塩)	
22 月	昼食	むぎごはん あつあげのトマトに やさいのカレーソーテー じやがいものみぞしる オレンジ きゅうにゅう	厚揚げ 鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ なす にんにく しょうが トマト缶 キャベツ チンゲン菜 パリカ とうもろこし 玉ねぎ 人参 オレンジ	米 片栗粉 砂糖 油 油	ケチャップ 塩 醋 カレー粉 コンソメ 塩 じやがいも	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.8 g しつ 22.0 g しょくえん 1.4 g
		おちゃ ホップコーン	青のり		とうもろこし 油	塩	
23 火	昼食	ごはん レバーのなんばんづけ もやしのちゅうかサラダ ちゅうかふうコーンスープ きゅうにゅう	豚レバー ちくわ 卵 牛乳	しょうが もやし きゅうり 人参 とうもろこし 葉ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	醤油 醋 酒 醤油 中華だし	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.2 g しつ 16.8 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ ホットケーキ (バナナ)	豆乳	バナナ	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 シロップ	ベーキングパウダー 塩	
24 水	昼食	むぎごはん カレイのおうごんやき ちくせんに たいこんのみぞしる すいか きゅうにゅう	カレイ みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	人参 れんこん だけのこ ごぼう 椎茸 いんげん 大根 すいか	米 小麦粉 里芋 砂糖 油	ドレッシング みりん 酒 塩 こしょう 醤油 みりん 酒 かつお節 かつお節	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.1 g しつ 17.9 g しょくえん 1.7 g
		おちゃ じやがいももち	チーズ	とうもろこし	じゃがいも 片栗粉	塩	
25 木	昼食	ロールパン メンチカツ かぼちゃサラダ ミネストローネスープ きゅうにゅう	(脱脂粉乳 卵) 豚肉 牛乳 ワインナー 牛乳	玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ 人参 にんにく トマト	(小麦粉 砂糖 マーガリン) 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも オリーブ油 砂糖	(塩) 塩 胡椒 塩 ドレッシング 塩 コンソメ こしょう	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.1 g しつ 24.4 g しょくえん 1.7 g
		おちゃ おにぎり (ちりめんわかめ)	のり (ちりめん わかめ)		米	(塩)	
26 金	昼食	ごはん さわらのみぞつけやき かみかみサラダ かきたまじる バナナ きゅうにゅう	さわら みそ 卵 牛乳	しょうが 切干大根 人参 きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 人参 バナナ	米 砂糖 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	みりん 酒 かつお節 醤油 酒 みりん 醋 かつお節 醤油 塩	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.4 g しつ 14.9 g しょくえん 1.4 g
		おちゃ りんごヨーグルト ほたほた焼きせんべい	(ヨーグルト)	(りんご)		(醤油 塩)	
29 月	昼食	マーボーなどん パンサンマー ちゅうかスープ オレンジ きゅうにゅう	豚肉 みそ ハム 卵 わかめ 牛乳	なす 根深ねぎ にんにく しょうが きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 オレンジ	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 マロニー 砂糖 ごま ごま油 ごま油	酒 醤油 中華だし 醤油 醋 中華だし	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.3 g しつ 20.7 g しょくえん 1.7 g
		おちゃ あげたこやき	(たこ)	(キャベツ 葉ねぎ)	(小麦粉 油)		
30 火	昼食	ごはん さけのこうそうやき ミニトマト いんげんとコーンのソテー こまつなのみぞしる きゅうにゅう	鮭	パセリ粉 バジル粉 にんにく ミニトマト いんげん とうもろこし 人参 小松菜 大根	米 小麦粉 パン粉 油	塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう かつお節	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.5 g しつ 21.6 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ ヨーグルトバナナケーキ	卵 ヨーグルト	バナナ	小麦粉 砂糖 バター	ベーキングパウダー	
31 水	昼食	むぎごはん あかいとさん ひじきとにんじんのごまいため ちんげんさいのスープ メロン きゅうにゅう	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳	にんにく 人参 いんげん チンゲン菜 玉ねぎ とうもろこし メロン	米 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま ごま油	醤油 酒 塩 ケチャップ 醤油 中華だし 塩	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.7 g しつ 19.4 g しょくえん 1.4 g
		おちゃ あましょく	卵 牛乳		小麦粉 バター 砂糖	ベーキングパウダー 重曹	

※ スプーンは、マークのない日でも、お子さんの発達に応じて適宜お持ちください。  
※ 加工食品については、主な材料名のみ( )で表示してあります。





## 8がつ こんだてよていひょう (1・2歳児)

袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうどりょう	
1 木	10	むぎちゃん お米ボーロ			お米ボーロ		エネルギー 461 kcal たんぱくしつ 16.3 g しつ 13.0 g しょくえん 2.2 g
	15	ひやしちゅうか だいがくいも にんじんサラダ	ハム 卵 わかめ まぐろ水煮	きゅうり トマト もやし きゅうり 人参	砂糖 ごま油 (小麦粉) さつまいも 砂糖 油 ごま 砂糖 ごま油	醤油 醋 中華だし (塩) みりん 醤油 ドレッシング 醋 塩	
	15	ぎゅうにゅう コーンむしケーキ	牛乳 牛乳 チーズ	とうもろこし	小麦粉 砂糖	塩 ベーキングパウダー	
2 金	10	むぎちゃん おこさませんべい			お子様せんべい		エネルギー 541 kcal たんぱくしつ 19.2 g しつ 14.3 g しょくえん 1.4 g
	15	ごはん なすのはさみあげ ひじきのごまサラダ みそしる バナナ	豚肉 乾燥大豆 ひじき まぐろ水煮 みそ	なす 玉ねぎ しょうが キャベツ 人参 とうもろこし かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ バナナ	米 てんぷら粉 油 こま 砂糖	塩 酒 醤油 ドレッシング かつお節 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう ヨーグルト ほたほたやせんべい	牛乳 ヨーグルト		(うるち米 米粉 砂糖 でん粉 油)	(塩 醤油)	
5 月	10	むぎちゃん たべっこベイビー			たべっこベイビー		エネルギー 476 kcal たんぱくしつ 17.4 g しつ 16.7 g しょくえん 1.0 g
	15	むぎごはん ビーマンのにくづめ ごぼうとコーンのサラダ トマトスープ メロン	豚肉 乾燥大豆 卵	ビーマン 玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり 人参 とうもろこし トマト 玉ねぎ レタス メロン	米 麦 パン粉 片栗粉 こま	ソース ケチャップ ドレッシング 醤油 みりん かつお節 コンソメ 塩	
	15	ぎゅうにゅう フライドポテト	牛乳		じゃがいも 油		
6 火	10	むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 452 kcal たんぱくしつ 18.1 g しつ 10.6 g しょくえん 1.7 g
	15	しょくパン ポークピーンズ フレンチサラダ バナナ	(脱脂粉乳) 豚肉 レンズ豆	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり 人参 バナナ	(小麦粉) じゃがいも 砂糖 油 砂糖 油	(塩) ケチャップ コンソメ 塩 こしょう 赤ワイン 酢 塩 こしょう	
	15	ぎゅうにゅう おにぎり(ちりめんわかめ)	牛乳 (ちりめん わかめ)		米	(塩)	
7 水	10	むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 428 kcal たんぱくしつ 19.8 g しつ 12.8 g しょくえん 1.7 g
	15	ごはん カレイのてりやき ごもくきんひら かみなりじる すいか	カレイ こんにゃく ちくわ 豆腐 わかめ みそ	しょうが ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ すいか	米 砂糖 ごま油 ごま ごま油	醤油 みりん 酒 醤油 かつお節 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう クロックムッシュ	牛乳 (卵 ハム チーズ 牛乳 (脱脂粉乳))		砂糖 バター (小麦粉)		
8 木	10	むぎちゃん お米ボーロ			お米ボーロ		エネルギー 475 kcal たんぱくしつ 19.4 g しつ 14.1 g しょくえん 1.1 g
	15	ごはん チキンカツ トマトソースかけ カレードレッシングサラダ みそしる	鶏肉	トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし なす 玉ねぎ 人参 えのきだけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 油 砂糖 油	コンソメ 塩 酢 塩 カレー粉 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう わらびもち	牛乳 きなこ		片栗粉 砂糖		
9 金	10	むぎちゃん おこさませんべい			お子様せんべい		エネルギー 451 kcal たんぱくしつ 18.9 g しつ 14.9 g しょくえん 1.6 g
	15	わかめごはん ひきにくらいオムレツ ほうれんそうとコーンのソテー <sup>みそしる</sup>	(わかめ) 卵 豚肉 豆乳 ベーコン みそ 油揚げ	玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし えのきだけ とうがん 人参	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油	(塩) 塩 こしょう 酒 ケチャップ 塩 こしょう かつお節	
	15	ぎゅうにゅう フルーチェビーチ たまごせんべい	牛乳 牛乳 (卵)	(桃)	(砂糖) (小麦粉 砂糖)	(ショートニング)	
19 月	10	むぎちゃん たべっこベイビー			たべっこベイビー		エネルギー 445 kcal たんぱくしつ 17.7 g しつ 12.4 g しょくえん 1.2 g
	15	なつやさいのかレーライス チングンサイとコーンのサラダ なし	鶏肉	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 りんご トマト なす とうもろこし チングンサイ とうもろこし 梨	米 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油	クリン コリアンダー ターメリック カレー粉 チキンスープ ソース 醤油 塩 コンソメ 酢 塩	
	15	ぎゅうにゅう みすようかん	牛乳 寒天		こしあん 砂糖	塩	
20 火	10	むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 456 kcal たんぱくしつ 15.4 g しつ 12.5 g しょくえん 1.5 g
	15	ごはん レバーのからあげケチャップソース シルバーサラダ みそしる	豚レバー ハム みそ 油揚げ	しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根	米 砂糖 油 片栗粉 マロニー	醤油 酒 ソース ケチャップ ドレッシング 醋 塩 こしょう かつお節	
	15	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	牛乳 豆乳 寒天	みかん缶 パイン缶	砂糖		



## 8がつ こんだてよていひょう (1・2歳児)

©袋井市

袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうどみりょう	
21	水	10 むぎちゃ ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 457 kcal たんぱくしつ 21.0 g しつ 10.9 g しょくえん 1.6 g
		むぎごはん さけのごまたれかけ オクラのおかかあえ けんちんじる バナナ	鮭 みそ かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ	ねぎ しょうが オクラ もやし 人参 玉ねぎ 人参 バナナ		米 麦 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 塩 酱油 みりん かつお節 醤油 みりん 醤油 酒 みりん 塩 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう おこのみやき	牛乳 卵 ベーコン おから かつお節 青のり	キャベツ ねぎ たくあん		お好み焼き粉 ソース	
22	木	10 むぎちゃ お米ポーロ			お米ポーロ		エネルギー 420 kcal たんぱくしつ 18.9 g しつ 15.5 g しょくえん 1.3 g
		ミートスパゲティ もやしときゅうりのサラダ やさいスープ	豚肉 粉チーズ ワインナー	玉ねぎ トマト 人参 セロリ にんにく もやし きゅうり とうもろこし チングン菜 玉ねぎ 人参		スパゲティ 砂糖 油 砂糖 ごま油 ごま ソース ケチャップ 塩 こしょう 酢 酱油 塩 コンソメ	
		15 ぎゅうにゅう じゃがまるコーン	牛乳 チーズ	とうもろこし パセリ粉		じゃがいも ドレッシング ケチャップ	
23	金	10 むぎちゃ おこさせんべい			お子様せんべい		エネルギー 473 kcal たんぱくしつ 17.9 g しつ 14.9 g しょくえん 1.2 g
		ごはん なつやさいとあじのなんばんづけ コールスローサラダ みそしる メロン	鰯 みそ 油揚げ	なす ピーマン レモン汁 にんにく しょうが キャベツ 人参 とうもろこし ねぎ メロン		米 片栗粉 油 砂糖 砂糖 じゃがいも 醤油 醋 ドレッシング 醋 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう クリーミーバジン	牛乳 (卵 牛乳)			(小麦粉 砂糖 バター) (塩)	
26	月	10 むぎちゃ たべっこペイピー			たべっこペイピー		エネルギー 441 kcal たんぱくしつ 15.3 g しつ 14.2 g しょくえん 1.1 g
		むぎごはん チンジャオロース パンサンマー ちゅうかスープ きょぼう	豚肉 豆腐 わかめ	たけのこ もやし ピーマン バブリカ にんにく 生姜 とうもろこし きゅうり 玉ねぎ 人参 チングン菜 えのきだけ 巨峰		米 麦 油 小麦粉 砂糖 胡麻油 片栗粉 マロニー 砂糖 ごま油 醤油 ソース こしょう みりん 酒 酢 酱油 中華だし 塩	
		15 ぎゅうにゅう フルーツミルク寒天 ぱりんこ	牛乳 牛乳 寒天	バイン缶 黄桃缶		砂糖 (米 砂糖 油) (塩 酱油)	
27	火	10 むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 417 kcal たんぱくしつ 19.6 g しつ 14.4 g しょくえん 1.5 g
		ロールパン とりにくのハニーマスターードやき かぼちゃのサラダ ミネストローネスープ	(卵 脱脂粉乳) 鶏肉 ワインナー	にんにく かぼちゃ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 人参 トマト にんにく		(小麦粉 砂糖 マーガリン) 片栗粉 はちみつ 砂糖 じゃがいも オリーブ油 砂糖 コンソメ 塩 こしょう 粒マスター 塩 こしょう 醬油 酒 コンソメ ドレッシング 塩 コンソメ 塩 こしょう	
		15 ぎゅうにゅう おにぎり(チーズボール)	牛乳 粉チーズ かつお節			米 醤油	
28	水	10 むぎちゃ ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 472 kcal たんぱくしつ 15.6 g しつ 12.8 g しょくえん 1.2 g
		むぎごはん あつあげのカレーチーズやき かみかみサラダ コンソメスープ なし	厚揚げ チーズ わかめ	バセリ粉 切り干し大根 人参 きゅうり とうもろこし キャベツ 人参 とうもろこし 梨		米 麦 砂糖 ごま ごま油 砂糖 カレー粉 醬油 塩 かつお節 醤油 酒 みりん 醋 コンソメ こしょう	
		15 ぎゅうにゅう ホットケーキ(バナナ)	牛乳 豆乳	バナナ		小麦粉 コーンスターチ 砂糖 シロップ 塩	
29	木	10 むぎちゃ お米ポーロ			お米ポーロ		エネルギー 490 kcal たんぱくしつ 18.8 g しつ 18.5 g しょくえん 1.2 g
		さくらごはん さばのケチャップあえ こまつなごまあえ みそしる	鮭 みそ 豆腐	しょうが 小松菜 人参 大根 えのきだけ		米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 砂糖 ごま油 ごま 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ 酒 みりん 醤油 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう 手作りプリン	牛乳 卵 牛乳			砂糖 バニラオイル	
30	金	10 むぎちゃ おこさせんべい			お子様せんべい		エネルギー 507 kcal たんぱくしつ 18.3 g しつ 13.4 g しょくえん 1.4 g
		ごはん にくだんごのあまからに ごもくあえ みそしる バナナ	豚肉 乾燥大豆 ちくわ みそ 卵 油揚げ	玉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ 人参 とうもろこし とうがん 人参 バナナ		米 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま 醤油 醋 塩 こしょう 醤油 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう とうふのスコーン	牛乳 豆腐	レモン汁		ホットケーキミックス バター 砂糖	

※ 0・1歳児クラスは、下記のとおり変更になります。

- 果物「オレンジ」→「みかん缶」、「バナナ」→「黄桃缶」

※ 加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示してあります。





## 8がつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)

©袋井市立笠原こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちゅうみりょう	
1 木	15	ひやしちゅうか だいがくいも にんじんサラダ ぎゅうにゅう	ハム 卵 わかめ まぐろ水煮 牛乳	きゅうり トマト もやし きゅうり 人参	砂糖 ごま油 (小麦粉) さつまいも 砂糖 油 ごま 砂糖 ごま油	醤油 醋 中華だし (塩) みりん 醬油 ドレッシング 醋 塩	エネルギー 563 kcal たんぱくしつ 21.2 g しつこ 17.5 g しょくえん 2.6 g
		おちゃ コーンむしケーキ	牛乳 チーズ	とうもろこし	小麦粉 砂糖	塩 ベーキングパウダー	
2 金	15	ごはん なすのはみあげ ひじきのごまサラダ みそしる バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 乾燥大豆 ひじき まぐろ水煮 みそ	なす 玉ねぎ しょうが キャベツ 人参 とうもろこし かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ バナナ	米 てんぷら粉 油 こま 砂糖	塩 酒 醬油 ドレッシング かつお節 かつお節	エネルギー 620 kcal たんぱくしつ 23.5 g しつこ 18.6 g しょくえん 1.7 g
		おちゃ ヨーグルト ほたほたやせんべい	ヨーグルト	青椒	(うるち米 米粉 砂糖 でん粉 油)	(塩 醬油)	
5 月	15	むぎごはん ビーマンのにくづめ ごぼうとコーンのサラダ トマトスープ メロン ぎゅうにゅう	豚肉 乾燥大豆 卵 牛乳	ビーマン 玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり 人参 とうもろこし トマト 玉ねぎ レタス メロン	米 麦 パン粉 片栗粉 ごま	ソース ケチャップ ドレッシング 醬油 みりん かつお節 コンソメ 塩	エネルギー 588 kcal たんぱくしつ 22.6 g しつこ 21.3 g しょくえん 1.2 g
		おちゃ フライドポテト			じゃがいも 油		
6 火	15	しょくパン ポークピーンズ フレンチサラダ バナナ ぎゅうにゅう	(脱脂粉乳) 豚肉 大豆 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり 人参 バナナ	(小麦粉) じゃがいも 砂糖 油 砂糖 油	(塩) ケチャップ コンソメ 塩 こしょう 赤ワイン 酢 塩 こしょう	エネルギー 549 kcal たんぱくしつ 25.0 g しつこ 17.2 g しょくえん 2.1 g
		おちゃ おにぎり (ちりめんわかめ)	のり (ちりめん わかめ)		米	(塩)	
7 水	15	ごはん カレイのてりやき ごもくさんひら かみなりじる すいか ぎゅうにゅう	カレイ こんにゃく ちくわ 豆腐 わかめ みそ	しょうが ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ すいか	米 砂糖 ごま油 ごま ごま油	醤油 みりん 酒 醤油 かつお節 かつお節	エネルギー 540 kcal たんぱくしつ 26.2 g しつこ 17.0 g しょくえん 2.0 g
		おちゃ クロックムッシュ	卵 ハム チーズ 牛乳 (脱脂粉乳)	トマト	砂糖 バター (小麦粉)		
8 木	15	ごはん チキンカツ トマトソースかけ カレードレッシングサラダ みそしる ぎゅうにゅう	鶏肉 みそ 牛乳	トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし なす 玉ねぎ 人参 えのきだけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 油 砂糖 油	コンソメ 塩 酢 塩 カレー粉 かつお節	エネルギー 578 kcal たんぱくしつ 23.4 g しつこ 18.3 g しょくえん 1.3 g
		おちゃ わらびもち	きなこ	キャラメル	片栗粉 砂糖		
9 金	15	わかめごはん ひきにくいオムレツ ほうれんそうとコーンのソテー <sup>1</sup> みそしる ぎゅうにゅう	(わかめ) 卵 豚肉 豆乳 ベーコン みそ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし えのきだけ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油	(塩) 塩 こしょう 酒 ケチャップ 塩 こしょう かつお節	エネルギー 564 kcal たんぱくしつ 24.0 g しつこ 20.0 g しょくえん 1.8 g
		おちゃ フルーチェビーチ たまごせんべい	牛乳 (卵)	桃	(砂糖) (小麦粉 砂糖)	(ショートニング)	
19 月	15	なつやさいのカレーライス チンゲンサイとコーンのサラダ なし ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 りんご トマト なす とうもろこし チンゲン菜 とうもろこし 梨	米 油 小麦粉 ジャガイモ 砂糖 油	クミン コリアンダー ターミニック カレー粉 チキンスープ ソース 醋油 塩 コンソメ 酢 塩	エネルギー 563 kcal たんぱくしつ 22.9 g しつこ 16.1 g しょくえん 1.4 g
		おちゃ みずようかん	寒天		ごしあん 砂糖	塩	
20 火	15	ごはん レバーのからあげケチャップソース シルバーサラダ みそしる ぎゅうにゅう	豚レバー ハム みそ 油揚げ 牛乳	しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根	米 砂糖 油 片栗粉 マロニー	醤油 酒 ソース ケチャップ ドレッシング 醋 塩 こしょう かつお節	エネルギー 562 kcal たんぱくしつ 20.4 g しつこ 16.5 g しょくえん 1.8 g
		おちゃ フルーツポンチ	豆乳 寒天	みかん缶 パイン缶	砂糖		



## 8がつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)

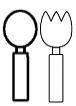
©袋井市

袋井市立笠原こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか	
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう		
21	水	むぎごはん さけのごまたれかけ オクラのおかかあえ けんちんじる バナナ ぎゅうにゅう	鮭 みそ かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	ねぎ しょうが オクラ もやし 人参 玉ねぎ 人参 バナナ		米 麦 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	塩 酒 醤油 みりん かつお節 醤油 みりん 醤油 酒 みりん 塩 かつお節	エネルギー 529 kcal たんぱくしつ 26.6 g しつ 14.0 g しょくえん 1.8 g
		おちゃ おこのみやき	卵 ベーコン おから かつお節 青のり	キャベツ ねぎ たくあん	お好み焼き粉		ソース	
22	木	ミートスパゲティ もやしときゅうりのサラダ やさいスープ ぎゅうにゅう	豚肉 粉チーズ ワインナー 牛乳	玉ねぎ トマト 人参 セロリ にんにく もやし きゅうり とうもろこし チングン菜 玉ねぎ 人参		スパゲティ 砂糖 油 砂糖 ごま油 ごま	ソース ケチャップ 塩 こしょう 酢 醤油 塩 コンソメ	エネルギー 523 kcal たんぱくしつ 24.0 g しつ 19.8 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ じゃがまるコーン	チーズ	とうもろこし バセリ粉	じゃがいも		ドレッシング ケチャップ	
23	金	ごはん なつやさいとあじのなんばんづけ コールスローサラダ みそしる メロン ぎゅうにゅう	鰯 みそ 油揚げ 牛乳	なす ピーマン レモン汁 にんにく しょうが キャベツ 人参 とうもろこし ねぎ メロン		片栗粉 油 砂糖 砂糖 じゃがいも	醤油 酢 ドレッシング 酢 かつお節	エネルギー 639 kcal たんぱくしつ 24.8 g しつ 20.9 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ クリームパン	(卵 牛乳)		(小麦粉 砂糖 バター)		(塩)	
26	月	むぎごはん チンジャオロース パンサンスター ちゅうかスープ きょぼう ぎゅうにゅう	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	だけのこ もやし ピーマン パプリカ にんにく 生姜 とうもろこし きゅうり 玉ねぎ 人参 チングン菜 えのきだけ 巨峰		米 麦 油 小麦粉 砂糖 胡麻油 片栗粉 マロニー 砂糖 ごま油	醤油 ソース こしょう みりん 酒 酢 醤油 中華だし 塩	エネルギー 554 kcal たんぱくしつ 19.7 g しつ 17.7 g しょくえん 1.4 g
		おちゃ フルーツミルク寒天 ぱりんこ	牛乳 寒天	パイン缶 黄桃缶		砂糖 (米 砂糖 油)	(塩 醤油)	
27	火	ロールパン とりにくのハニーマスタードやき かぼちゃのサラダ ミネストローネスープ ぎゅうにゅう	(卵 脱脂粉乳) 鶏肉 ワインナー 牛乳	にんにく かぼちゃ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 人参 トマト にんにく		(小麦粉 砂糖 マーガリン) 片栗粉 はちみつ 砂糖 じゃがいも オリーブ油 砂糖	粒マスタード 塩 こしょう 醤油 酒 コンソメ ドレッシング 塩 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 532 kcal たんぱくしつ 24.5 g しつ 19.4 g しょくえん 1.9 g
		おちゃ おにぎり(チーズポール)	粉チーズ かつお節			米	醤油	
28	水	むぎごはん あつあけのかレーチーズやき かみかみサラダ コンソメスープ なし ぎゅうにゅう	厚揚げ チーズ わかめ 牛乳	バセリ粉 切り干し大根 人参 きゅうり とうもろこし キャベツ 人参 とうもろこし 梨		米 麦 砂糖 ごま ごま油 砂糖	カレー粉 醤油 塩 かつお節 醤油 酒 みりん 酢 コンソメ こしょう	エネルギー 571 kcal たんぱくしつ 20.3 g しつ 16.6 g しょくえん 1.4 g
		おちゃ ホットケーキ(バナナ)	豆乳	バナナ		小麦粉 コーンスターチ 砂糖 シロップ	塩	
29	木	さくらごはん さばのケチャップあえ こまつなごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	鰯 みそ 豆腐 牛乳	しょうが 小松菜 人参 大根 えのきだけ		米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 砂糖 ごま油 ごま	醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ 酒 みりん 醤油 かつお節	エネルギー 615 kcal たんぱくしつ 24.7 g しつ 24.3 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ 手作りプリン	卵 牛乳			砂糖	バニラオイル	
30	金	ごはん にくだんごのあまからに ごもくあえ みそしる バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 乾燥大豆 ちくわ みそ 卵 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ 人参 とうもろこし どうがん 人参 バナナ		米 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま	醤油 酢 塩 こしょう 醤油 かつお節	エネルギー 592 kcal たんぱくしつ 22.5 g しつ 17.5 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ とうふのスコーン	豆腐	レモン汁		ホットケーキミックス バター 砂糖		

※ スプーンは、マークのない日でも、お子さんの発達に応じて適宜お持ちください。

※ 加工食品については、主な材料名のみ( )で表示してあります。





## 9がつ こんだてよていひょう (1・2歳児)

袋井市立笠原こども園  
袋井市立渕羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうこかすちから	ちょうみりょう	
2月	10 15	むぎちゃ たべっこペイピー			たべっこペイピー		エネルギー 468 kcal たんぱくしつ 19.4 g しつ 14.6 g しょくえん 1.3 g
		ごはん あつあげのあまからに ほうれんそうともやしのおかあえ とんじる メロン	厚揚げ かつお節 豚肉 油揚げ みそ	ねぎ ほうれん草 もやし 大根 人参 玉ねぎ ごぼう メロン	米 砂糖 里芋	醤油 酒 みりん かつお節 醤油 かつお節	
3月	10 15	むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 427 kcal たんぱくしつ 22.6 g しつ 15.5 g しょくえん 1.7 g
		ひやしきつねうどん とりにくのてりやき ちんげんさいのおひたし	油揚げ わかめ 鶏肉	ねぎ チングン菜 人参	(小麦粉) 砂糖 ごま油	(塩) 醤油 塩 みりん 酒 かつお節 醤油 酒 みりん かつお節 醤油	
4月	10 15	むぎちゃ ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 496 kcal たんぱくしつ 17.4 g しつ 13.1 g しょくえん 1.2 g
		むぎごはん とびうおのいそべあげ キャベツのごまサラダ わかめスープ オレンジ	とびうお 青のり わかめ	青のり キャベツ 人参 とうもろこし 人参 オレンジ	米 麦 天ぷら粉 油 ごま マロニー	塩 こしょう 酒 酢 醤油 ドレッシング 中華だし こしょう	
5月	10 15	むぎちゃ おこめボーロ			お米ボーロ		エネルギー 461 kcal たんぱくしつ 18.8 g しつ 11.7 g しょくえん 1.1 g
		おやこどん こまつなごまあえ みそしる	鶏肉 卵 高野豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 ネギ 小松菜 人参 もやし ネギ	米 砂糖 砂糖 ごま油 じゃがいも	醤油 みりん かつお節 醤油 かつお節	
6月	10 15	ぎゅうにゅう ホットケーキ (バナナ)	牛乳 豆乳	バナナ	小麦粉 コーンスターク 砂糖 シロップ	ベーキングパウダー 塩	エネルギー 444 kcal たんぱくしつ 20.6 g しつ 12.8 g しょくえん 1.4 g
		むぎちゃん おこさませんべい			お子様せんべい		
9月	10 15	ごはん さけのコーンマヨネーズやき ひじき 塩昆布 やさいスープ なし	鮭 粉チーズ ひじき 塩昆布 ワインナー	コーンクリーム缶 キャベツ 人参 チングン菜 玉ねぎ 人参 梨	米 ごま	塩 こしょう ドレッシング 醤油 かつお節 コンソメ こしょう	エネルギー 482 kcal たんぱくしつ 15.3 g しつ 10.9 g しょくえん 1.4 g
		ぎゅうにゅう ヨーグルト (ぶどう) ほたほたやきせんべい	牛乳 (ヨーグルト)	(ぶどう)	(米 米粉 砂糖 でん粉 油)	(醤油 塩)	
10月	10 15	むぎちゃん たべっこペイピー			たべっこペイピー		エネルギー 442 kcal たんぱくしつ 20.3 g しつ 16.4 g しょくえん 1.5 g
		むぎごはん させいどうふ にくじやが すましる バナナ	豆腐 卵 ちくわ 豚肉 しらたき	人参 ネギ しいたけ 玉ねぎ 人参 いんげん 大根 人参 えのきだけ バナナ	米 砂糖 油 砂糖	塩 醤油 かつお節 醤油 みりん 酒 かつお節 醤油 塩 かつお節	
11月	10 15	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	牛乳 豆乳 寒天	みかん缶 パイン缶	砂糖		エネルギー 489 kcal たんぱくしつ 20.5 g しつ 13.8 g しょくえん 1.4 g
		むぎちゃん やさいハイハイ	(脱脂粉乳) 鶏肉 ワインナー	野菜ハイハイ (小麦粉) 天ぷら粉 油 砂糖 マカロニ	(塩) 塩 カレー粉 酢 こしょう ドレッシング 塩 コンソメ こしょう		
12月	10 15	ぎゅうにゅう やきおにぎり (おかか)	牛乳 かつお節		米 ごま ごま油	醤油	エネルギー 412 kcal たんぱくしつ 14.3 g しつ 14.1 g しょくえん 1.2 g
		むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		
13月	10 15	ごはん さばのみそに きんぴらごぼう みそしる きょぼう	鯖 赤みそ 豆腐 みそ	しょうが ごぼう いんげん 玉ねぎ なめこ 巨峰	米 片栗粉 ごま油 砂糖	醤油 みりん 酒 かつお節 醤油 かつお節 かつお節	エネルギー 550 kcal たんぱくしつ 18.9 g しつ 20.5 g しょくえん 1.5 g
		ぎゅうにゅう くりむしょうかん	牛乳		こしあん 蓬甘露煮 小麦粉 片栗粉 砂糖	塩	
13月	10 15	むぎちゃん おこめボーロ			お米ボーロ		エネルギー 412 kcal たんぱくしつ 14.3 g しつ 14.1 g しょくえん 1.2 g
		むぎごはん にくだんごのケチャップあえ キャベツのしおこんぶあえ コンソメスープ	鶏肉 豆腐 塩昆布	玉ねぎ 小松菜 しょうが キャベツ 人参 チングン菜 玉ねぎ とうもろこし	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 マロニー	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう	
13月	10 15	ぎゅうにゅう あげたこやき	牛乳 (たこ)	(キャベツ 葉ねぎ)	(小麦粉 油)		エネルギー 550 kcal たんぱくしつ 18.9 g しつ 20.5 g しょくえん 1.5 g
		むぎちゃん おこさませんべい			お子様せんべい		
13月	10 15	ごはん いわしのかばやき こまつなごんじんのいそあえ かみなりじる なし	いわし のり 豆腐 わかめ みそ	小松菜 人参 えのきだけ 玉ねぎ 梨	米 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま油	醤油 みりん 酒 かつお節 醤油 かつお節	エネルギー 550 kcal たんぱくしつ 18.9 g しつ 20.5 g しょくえん 1.5 g
		ぎゅうにゅう むしパン (さつまいも・レーズン)	牛乳	レーズン	さつまいも 小麦粉 砂糖	ベーキングパウダー	



## 9がつ こんだてよていひょう (1・2歳児)

袋井市立笠原こども園  
袋井市立渕羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
17	火	10 むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 526 kcal たんぱくしつ 17.2 g しつ 17.0 g しょくえん 1.3 g
		おつきみカレー グリーンサラダ おつきみデザート	鶏肉 ウインナー まぐろ水煮 (寒天)	玉ねぎ にんにく 生姜 人参 りんご トマト レーズン キャベツ きゅうり とうもろこし (みかん果汁 ブルーベリー果汁)	米油 小麦粉 ジャガイモ 砂糖 ごま ごま油 (砂糖)	クミン コリアンダー ターメリック カレー粉 チキンスープ ソース 醤油 塩 コンソメ 塩 醤油 酢	
		15 ぎゅうにゅう おふのこくとうきなこ	牛乳 バター きなこ		麩 黒糖		9月17日は、お月見献立です♪
18	水	10 むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 460 kcal たんぱくしつ 18.1 g しつ 15.6 g しょくえん 1.5 g
		むぎごはん ユーリンチー <sup>チ</sup> チンゲンサイのナムル とうふのちゅうかスープ	鶏肉 鶏レバー 豆腐	しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 人参 玉ねぎ 人参 とうもろこし	米麦 片栗粉 米粉 油 ごま油 砂糖 ごま ごま油	醤油 酢 醤油 中華だし こしょう	
		15 ぎゅうにゅう フルーツミルクかんてん ぱりんこ	牛乳 牛乳 寒天	みかん缶 黄桃缶	砂糖 (米 砂糖 油)		(塩 醤油)
19	木	10 むぎちゃん おこめポーロ			お米ポーロ		エネルギー 487 kcal たんぱくしつ 16.7 g しつ 12.2 g しょくえん 1.5 g
		ひやしラーメン ぎょうざ こまつなのおひたし バナナ	焼き豚 (豚肉 鶏肉 大豆粉) 油揚げ	もやし チンゲン菜 ねぎ (中華麵) (キャベツ にら しょうが) 小松菜 人参 バナナ	(小麦粉 米粉 油) 砂糖 ごま油	ラーメンスープ かつお節 (醤油 みりん 塩)	醤油
		15 ぎゅうにゅう パイんケーキ	牛乳 豆乳 バター	パイん缶	小麦粉 コーンスターク 砂糖		ベーキングパウダー
20	金	10 むぎちゃん おこさせんべい			お子様せんべい		エネルギー 477 kcal たんぱくしつ 18.2 g しつ 15.4 g しょくえん 1.4 g
		くりごはん さわらのみそづけ ごもくあえ けんちんじる	さわら みそ ちくわ 豆腐 油揚げ	しょうが キャベツ 人参 大根 人参 ごぼう	米 茅 ごま 砂糖 ごま油		塩 酒 みりん 酒 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節
		15 ぎゅうにゅう コーンフレークギル	牛乳 卵 バター	レーズン	小麦粉 コーンフレーク 砂糖		ベーキングパウダー
24	火	10 むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 480 kcal たんぱくしつ 18.7 g しつ 15.0 g しょくえん 1.4 g
		フルコギどん かみかみサラダ こまつなちゅうかスープ きょほう	豚肉	玉ねぎ 人参 もやし にら にんにく 切干大根 人参 きゅうり 小松菜 えのきだけ とうもろこし 巨峰	米 マロニー ごま ごま油 砂糖 砂糖 ごま ごま油		醤油 酒 塩 醤油 酒 みりん 酢 かつお節 中華だし
		15 ぎゅうにゅう てづくりプリン	牛乳 卵 牛乳		砂糖		バニラオイル
25	水	10 むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 462 kcal たんぱくしつ 18.2 g しつ 14.9 g しょくえん 1.3 g
		むぎごはん たらのあますあんかけ キャベツとささみのあえもの みそしる	たら ささみ 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 大根 ねぎ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま油		塩 こしょう 醤油 酢 醤油 かつお節
		15 ぎゅうにゅう いちごシャムケーキ	牛乳 卵 バター 牛乳		ホットケーキミックス いちごシャム 砂糖		
26	木	10 むぎちゃん おこめポーロ			お米ポーロ		エネルギー 484 kcal たんぱくしつ 19.9 g しつ 15.4 g しょくえん 1.4 g
		ロールパン タンドリーチキン マカロニサラダ ボタージュ バナナ	(脱脂粉乳 卵) 鶏肉 ヨーグルト バター 豆乳	にんにく キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ 玉ねぎ バセリ粉 バナナ	(小麦粉 砂糖 マーガリン) マカロニ 小麦粉	(塩) 塩 醤油 カレー粉 酢 砂糖 塩 こしょう ドレッシング コンソメ 塩	
		15 ぎゅうにゅう おにぎり(ちりめんわかめ)	牛乳 (ちりめん わかめ)		米	(塩)	
27	金	10 むぎちゃん おこさせんべい			お子様せんべい		エネルギー 469 kcal たんぱくしつ 17.2 g しつ 18.3 g しょくえん 1.3 g
		むぎごはん あつあげのトマトに やさいソテー <sup>チ</sup> みそしる	厚揚げ 鶏肉 みそ	玉ねぎ なす トマト しょうが にんにく チングン菜 玉ねぎ とうもろこし 人参	米 麦 片栗粉 油 砂糖 油 じゃがいも	ケチャップ 塩 カレー粉 コンソメ 塩 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう ポップコーン(のり)	牛乳 青のり		ポップコーン 油	塩	
30	月	10 むぎちゃん たべっこペイピー			たべっこペイピー		エネルギー 456 kcal たんぱくしつ 18.5 g しつ 13.8 g しょくえん 1.4 g
		ごはん いかのかりんどうあげ さといものにもの みそしる メロン	いか 鶏肉 豆腐 みそ	しょうが 人参 いんげん 玉ねぎ 人参 ねぎ メロン	米 片栗粉 米粉 油 里芋 砂糖 油		酒 しょうゆ 醤油 酒 みりん かつお節 かつお節
		15 ぎゅうにゅう フルーチェ(ピーチ)	牛乳 牛乳	(ピーチ果汁)	(砂糖)		

※ 0・1歳児クラスは、下記のとおり変更になります。

・ 果物「オレンジ」→「みかん缶」、「バナナ」→「黄桃缶」

※ 加工食品については、主な材料名のみ( )で表示してあります。



# 9かつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)



©袋井市

袋井市立笠原こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
2月	月	ごはん あつあけのあまからに ほうれんそうともやしのおかかあえ とんじる メロン ぎゅうにゅう	厚揚げ かつお節 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	ねぎ ほうれん草 もやし 大根 人参 玉ねぎ ごぼう メロン	米 砂糖 里芋	醤油 酒 みりんかつお節 醤油 かつお節	エネルギー 561 kcal たんぱくしつ 24.3 g しつ 18.6 g しょくえん 1.5 g
		おちや じゃがいももち	チーズ	とうもろこし	じゃがいも 片栗粉	塩	
3月	火	ひやしきつねうどん とりにくのてりやき ちんげんさいのおひたし ぎゅうにゅう	油揚げ わかめ 鶏肉 牛乳	ねぎ チングン菜 人参	(小麦粉) 砂糖 ごま油	(塩) 醤油 塩 みりん 酒 かつお節 醤油 酒 みりん かつお節 醤油	エネルギー 524 kcal たんぱくしつ 26.8 g しつ 19.5 g しょくえん 2.0 g
		おちや ミルクもち こくとうかけ	牛乳 きなこ		砂糖 黒糖 片栗粉		
4月	水	むぎごはん とびうおのいそべあげ キャベツのこまサラダ わかめスープ オレンジ ぎゅうにゅう	とびうお 青のり わかめ 牛乳	青のり キャベツ 人参 とうもろこし 人参 オレンジ	米 麦 天ぷら粉 油 ごま マロニー	塩 こしょう 酒 酢 醤油 ドレッシング 中華だし こしょう	エネルギー 591 kcal たんぱくしつ 22.5 g しつ 16.2 g しょくえん 1.4 g
		おちや ホットケーキ(バナナ)	豆乳	バナナ	小麦粉 コーンスター チ 砂糖 シロップ	ベーキングパウダー 塩	
5月	木	おやこどん こまつなごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	鶏肉 卵 高野豆腐 油揚げ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 人参 もやし ねぎ	米 砂糖 砂糖 ごま油 じゃがいも	醤油 みりん かつお節 醤油 かつお節	エネルギー 569 kcal たんぱくしつ 23.5 g しつ 15.8 g しょくえん 1.4 g
		おちや ヨーグルトレモンスコーン	ヨーグルト	レモン	油 ホットケーキミックス 砂糖		
6月	金	ごはん さけのコーンマヨネーズやき ひじきあえ やさいスープ なし ぎゅうにゅう	鮭 粉チーズ ひじき 塩昆布 ワインナー 牛乳	コーンクリーム缶 キャベツ 人参 チングン菜 玉ねぎ 人参 梨	米 ごま	塩 こしょう ドレッシング 醤油 かつお節 コンソメ こしょう	エネルギー 545 kcal たんぱくしつ 24.1 g しつ 17.7 g しょくえん 1.6 g
		おちや ヨーグルト(ぶどう) ぱたぱたやきせんべい	(ヨーグルト)	(ぶどう)	(米 米粉 砂糖 でん粉 油)	(醤油 塩)	
9月	月	むぎごはん せいどうふ にくじやが すまじる バナナ ぎゅうにゅう	豆腐 卵 ちくわ 豚肉 しらたき 牛乳	人参 ねぎ しいたけ 玉ねぎ 人参 いんげん 大根 人参 えのきだけ バナナ	米 麦 砂糖 油 砂糖	塩 醤油 かつお節 醤油 みりん 酒 かつお節 醤油 塩 かつお節	エネルギー 563 kcal たんぱくしつ 19.6 g しつ 14.2 g しょくえん 1.6 g
		おちや フルーツポンチ	豆乳 寒天	みかん缶 パイン缶	砂糖		
10月	火	しょくパン とりにくのカレーバコラ コールスローサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう	(脱脂粉乳) 鶏肉 ワインナー 牛乳	しょうが にんにく キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ セロリ 人参	(小麦粉) 天ぷら粉 油 砂糖 マカロニ	(塩) 塩 カレー粉 酢 こしょう ドレッシング 塩 コンソメ こしょう	エネルギー 550 kcal たんぱくしつ 24.8 g しつ 21.1 g しょくえん 1.8 g
		おちや やきおにぎり(おかか)	かつお節		米 ごま ごま油	醤油	
11月	水	ごはん さばのみそに きんびらごぼう みそしる きょぼう ぎゅうにゅう	鯖 赤みそ 豆腐 みそ 牛乳	しょうが ごぼう いんげん 玉ねぎ なめこ 巨峰	米 片栗粉 ごま油 砂糖	醤油 みりん 酒 かつお節 醤油 かつお節 かつお節	エネルギー 591 kcal たんぱくしつ 24.7 g しつ 16.3 g しょくえん 1.6 g
		おちや くりむしょくかん			こしあん 栗甘露煮 小麦粉 片栗粉 砂糖	塩	
12月	木	むぎごはん にくだんこのケチャップあえ キャベツのしおこんぶあえ コンソメスープ ぎゅうにゅう	鶏肉 豆腐 塩昆布 牛乳	玉ねぎ 小松菜 しょうが キャベツ 人参 チングン菜 玉ねぎ とうもろこし	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 マロニー	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう	エネルギー 522 kcal たんぱくしつ 18.3 g しつ 17.7 g しょくえん 1.4 g
		おちや あげたこやき	(たこ)	(キャベツ 葉ねぎ)	(小麦粉 油)	ベーキングパウダー	
13月	金	ごはん いわしのかばやき こまつなごんじんのいそあえ かみなりじる なし ぎゅうにゅう	いわし のり 豆腐 わかめ みそ 牛乳	小松菜 人参 えのきだけ 玉ねぎ 梨	米 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま油	醤油 みりん 酒 かつお節 醤油 かつお節	エネルギー 661 kcal たんぱくしつ 22.8 g しつ 24.4 g しょくえん 1.8 g
		おちや むしパン(さつまいも・レーズン)		レーズン	さつまいも 小麦粉 砂糖	ベーキングパウダー	

# 9がつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)



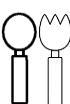
©袋井市

袋井市立笠原こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
17 火	昼食	おつきみカレー グリーンサラダ おつきみデザート ぎゅうにゅう	鶏肉 ウインナー まぐろ水煮 (寒天) 牛乳	玉ねぎ にんにく 生姜 人参 りんご トマト レーズン キャベツ きゅうり とうもろこし (みかん果汁 ブルーベリー果汁)	米 油 小麦粉 ジャガイモ 砂糖 ごま ごま油 (砂糖)	クミン コリアンダー ターメリック カレー粉 チキンスープ ソース 酢油 醤油 塩 醤油 醋	エネルギー 631 kcal たんぱくしつ 21.8 g しづつ 21.3 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ おふのこくとうきなこ	バター きなこ		麴 黒糖	9月17日は、お月見献立です♪	
18 水	昼食	むぎごはん ユーリンチー <sup>チ</sup> チングンサイのナムル とうふのちゅうかスープ ぎゅうにゅう	鶏肉 鶏レバー 豆腐 牛乳	しょうが にんにく チングン菜 もやし 人参 玉ねぎ 人参 とうもろこし	米 麦 片栗粉 米粉 油 ごま油 砂糖 ごま ごま油	醤油 醋 醤油 中華だし こしょう	エネルギー 572 kcal たんぱくしつ 22.9 g しづつ 19.1 g しょくえん 1.7 g
		おちゃ フルーツミルクかんてん ぱりんこ	牛乳 寒天	みかん缶 黄桃缶	砂糖 (米 砂糖 油)	(塩 醤油)	
19 木	昼食	ひやしラーメン ぎょうざ こまつなのおひたし バナナ ぎゅうにゅう	焼き豚 (豚肉 鶏肉 大豆粉) 油揚げ 牛乳	もやし チングン菜 ねぎ (キャベツ にら しょうが) 小松菜 人参 バナナ	(中華麵) (小麦粉 米粉 油) 砂糖 ごま油	ラーメンスープ かつお節 (醤油 みりん 塩) 醤油	エネルギー 552 kcal たんぱくしつ 20.3 g しづつ 15.8 g しょくえん 1.7 g
		おちゃ パイシーケーキ	豆乳 バター	パイン缶	小麦粉 コーンスターク 砂糖	ベーキングパウダー	
20 金	昼食	くりごはん さわらのみそづけ ごもくあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	さわら みそ ちくわ 豆腐 油揚げ 牛乳	しょうが キャベツ 人参 大根 人参 ごぼう	米 栗 ごま 砂糖 ごま油	塩 酒 みりん 酒 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節	エネルギー 592 kcal たんぱくしつ 23.7 g しづつ 20.3 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ コーンフレークギル	卵 バター	レーズン	小麦粉 コーンフレーク 砂糖	ベーキングパウダー	
24 火	昼食	フルコギどん かみかみサラダ こまつなちゅうかスープ きょほう ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし にら にんにく 切干大根 人参 きゅうり 小松菜 えのきだけ とうもろこし 巨峰	米 マロニー ごま ごま油 砂糖 砂糖 ごま ごま油	醤油 酒 塩 醤油 酒 みりん 醋 かつお節 中華だし	エネルギー 597 kcal たんぱくしつ 23.6 g しづつ 19.6 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ てづくりプリン	卵 牛乳		砂糖	バニラオイル	
25 水	昼食	むぎごはん たらのあますあんかけ キャベツとささみのあえもの みそしる ぎゅうにゅう	たら ささみ 豆腐 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 大根 ねぎ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま油	塩 こしょう 醤油 醋 醤油 かつお節	エネルギー 568 kcal たんぱくしつ 23.6 g しづつ 18.3 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ いちごシャムケーキ	卵 バター 牛乳		ホットケーキミックス いちごシャム 砂糖		
26 木	昼食	ロールパン タンドリーチキン マカロニサラダ ポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	(脱脂粉乳 卵) 鶏肉 ヨーグルト バター 豆乳 牛乳	にんにく キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ 玉ねぎ バセリ粉 バナナ	(小麦粉 砂糖 マーガリン) マカロニ 小麦粉	塩 醤油 カレー粉 酢 砂糖 塩 こしょう ドレッシング コンソメ 塩	エネルギー 594 kcal たんぱくしつ 25.1 g しづつ 20.8 g しょくえん 1.8 g
		おちゃ おにぎり (ちりめんわかめ)	のり (ちりめん わかめ)		米	(塩)	
27 金	昼食	むぎごはん あつあけのトマトに やさいソテー <sup>チ</sup> みそしる ぎゅうにゅう	厚揚げ 鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ なす トマト しょうが にんにく チングン菜 玉ねぎ とうもろこし 人参	米 麦 片栗粉 油 砂糖 油 じゃがいも	ケチャップ 塩 カレー粉 コンソメ 塩 かつお節	エネルギー 577 kcal たんぱくしつ 21.6 g しづつ 22.9 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ ポップコーン (のり)	青のり		ポップコーン 油	塩	
30 月	昼食	ごはん いかのかりんとうあげ さといものにもの みそしる メロン ぎゅうにゅう	いか 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	しょうが 人参 いんげん 玉ねぎ 人参 ねぎ メロン	米 片栗粉 米粉 油 里芋 砂糖 油	酒 しょうゆ 醤油 酒 みりん かつお節 かつお節	エネルギー 558 kcal たんぱくしつ 23.1 g しづつ 17.4 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ フルーチュ (ピーチ)	牛乳	(ピーチ果汁)	(砂糖)		

※ スプーンは、マークのない日でも、お子さんの発達に応じて適宜お持ちください。

※ 加工食品については、主な材料名のみ( )で表示しております。





# 10がつ こんだてよていひょう (1・2歳児)

袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

©袋井市

日	曜	こんだてめい	さいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
1 火	10	むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 495 kcal たんぱくしつ 18.1 g しつ 12.0 g しょくえん 1.2 g
	15	ごはん とうふハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ	豆腐 豚肉 乾燥大豆 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり とうもろこし キャベツ 人参	米 パン粉 砂糖 マロニー	塩 ソース ケチャップ 塩 ドレッシング コンソメ こしょう	
2 水	10	むぎちゃ ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 485 kcal たんぱくしつ 18.8 g しつ 14.7 g しょくえん 1.3 g
	15	ごはん カレイのおうごんやき れんこんのきんびら みそしる バナナ	カレイ みそ 豚肉 みそ	れんこん 人参 白菜 人参 根深ねぎ バナナ	米 小麦粉 ごま油 砂糖 油	塩 こしょう ドレッシング 酒 みりん 醤油 みりん かつお節 かつお節	
3 木	10	むぎちゃ おこめポーロ			お米ポーロ		エネルギー 428 kcal たんぱくしつ 17.3 g しつ 12.6 g しょくえん 1.6 g
	15	ナボリタン もやしそきゅうりのサラダ ちゅうかスープ	豚肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン しめじ もやし きゅうり 玉ねぎ えのきだけ とうもろこし	スパゲティ 油 砂糖 ごま ごま油	塩 こしょう ケチャップ コンソメ 酢 醤油 塩 中華だし	
4 金	10	むぎちゃ やきおにぎり（おかか）			米 ごま ごま油	醤油	エネルギー 523 kcal たんぱくしつ 17.7 g しつ 17.8 g しょくえん 1.5 g
	15	むぎごはん あつあけのちゅうかいため じゃがコロソテー みそしる りんご	厚揚げ 豚肉 みそ	にら 人参 にんにく しょうが 人参 いんげん ハゼリ粉 大根 玉ねぎ 葉ねぎ りんご	米 麦 油 片栗粉 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖	中華だし オイスターソース 醤油 ドレッシング こしょう かつお節	
7 月	10	むぎちゃ たべっこペイピー			たべっこペイピー		エネルギー 464 kcal たんぱくしつ 16.2 g しつ 14.8 g しょくえん 1.4 g
	15	ごはん ツナたっぷりたまごやき キャベツのお浸し みそしる オレンジ	卵 ツナ水煮 みそ 豆腐 油揚げ	ほうれん草 しいたけ 人参 キャベツ 人参 玉ねぎ オレンジ	米 砂糖 砂糖 ごま油	醤油 塩 かつお節 醤油 かつお節	
8 火	10	むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 394 kcal たんぱくしつ 18.6 g しつ 14.3 g しょくえん 2.0 g
	15	しょくばん とりにくのカレーふうみやき シルバーサラダ キャベツとたまねぎのスープ	(脱脂粉乳) 鶏肉 ロースハム	しょうが にんにく きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	(小麦粉) 小麦粉 油 マロニー	(塩) カレー粉 塩 こしょう ドレッシング 醋 塩 こしょう コンソメ こしょう	
9 水	10	むぎゅうにゅう りんごマフィン			小麦粉 コーンスターク 砂糖 バター	塩 ベーキングパウダー	エネルギー 533 kcal たんぱくしつ 21.2 g しつ 14.3 g しょくえん 1.3 g
	15	むぎゅうにゅう おこのみやき	牛乳 卵 牛乳	りんご	(米 油 砂糖)	(塩 醬油 こしょう)	
10 木	10	むぎちゃ おこめポーロ			米 ごま 砂糖	醤油 みりん	エネルギー 459 kcal たんぱくしつ 16.0 g しつ 13.8 g しょくえん 1.1 g
	15	ごはん あかいとりさん ひじきとにんじんのごまいため チングサンイのスープ	鶏肉 ひじき 油揚げ	にんにく 人参 いんげん チングサンイ 茄子 玉ねぎ とうもろこし	片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま ごま油	酒 塩 こしょう ケチャップ 醬油 醤油 中華だし 塩	
11 金	10	むぎちゃ おこさせんべい			お子様せんべい		エネルギー 496 kcal たんぱくしつ 18.0 g しつ 15.3 g しょくえん 1.4 g
	15	ハヤシライス グリーンサラダ かき	豚肉 乾燥大豆	トマト 人参 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 柿	米 小麦粉 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油	ソース ケチャップ コンソメ 酢 醤油 塩	
15 火	10	むぎゅうにゅう じゅがいももち	牛乳 チーズ	キャベツ 葉ねぎ たくあん	じゃがいも 片栗粉	ソース	エネルギー 468 kcal たんぱくしつ 19.1 g しつ 15.3 g しょくえん 1.3 g
	15	むぎゅうにゅう チングサンイのごまあえ ワンタンスープ	牛乳 豆乳 寒天	みかん缶 バイン缶	砂糖		
16 水	10	むぎゅうにゅう むぎちゃん ソフトせんべい			野菜ハイハイ		エネルギー 470 kcal たんぱくしつ 15.3 g しつ 18.7 g しょくえん 1.1 g
	15	むぎゅうにゅう ししゃものりフライ やさいのカレーソテー みそしる りんご	厚揚げ 鶏肉	チングサンイ 人参 キャベツ にら	米 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 ワンタンの皮 片栗粉	醤油 酒 みりん かつお節 醤油 中華だし 塩	
17 木	10	むぎゅうにゅう むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 458 kcal たんぱくしつ 18.3 g しつ 14.7 g しょくえん 1.9 g
	15	にくうどん じゃがいもちくわのソテー <sup>ごもくあえ</sup>	豚肉 かまぼこ ちくわ ツナ水煮 油揚げ	根深ねぎ	お米ポーロ	(塩) 醬油 酒 みりん かつお節 ドレッシング 醤油	
	10	ぎゅううにゅう むぎちゃん おこめポーロ			ポップコーン 油	コンソメ	エネルギー 458 kcal たんぱくしつ 18.3 g しつ 14.7 g しょくえん 1.9 g
	15	ぎゅううにゅう ぱインケーキ	牛乳 豆乳	パイン缶	小麦粉 コーンスターク 砂糖 バター	ベーキングパウダー	



# 10がつ こんだてよていひょう (1・2歳児)

袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

©袋井市

日	曜	こんだてめい	さいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
18 金	10	むぎちゃん おこさせんべい ごはん さけのごまだれかけ かみかみサラダ かきたまじる オレンジ	鮭 みそ 卵	根深ねぎ 切干大根 人参 きゅうり チングン菜 玉ねぎ 人参 オレンジ	米 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 砂糖 ごま油 片栗粉	酒 塩 醤油 みりんかつお節 酢 醤油 酒かつお節 醤油 塩かつお節	エネルギー 485 kcal たんぱくしつ 21.2 g しづしつ 14.1 g しょくえん 1.7 g
	15	ぎゅうにゅう ソーセージマフィン	牛乳 卵 豆乳 ウィンナー		小麦粉 コーンスターク 砂糖 油	ベーキングパウダー	
	10	むぎちゃん たべっこベイビー ごはん にくだんごのあまからに チングンサイともやしのおかあえ みそしる かき	豚肉 豆腐 乾燥大豆 かつお節 みそ 油揚げ	玉ねぎ 小松菜 人参 しょうが チングン菜 もやし 人参 なす 玉ねぎ 柿	米 砂糖 片栗粉	塩 こしょう 醤油 酢 醤油 かつお節	
21 月	10	むぎちゃん たべっこベイビー ごはん にくだんごのあまからに チングンサイともやしのおかあえ みそしる かき	豚肉 豆腐 乾燥大豆 かつお節 みそ 油揚げ	玉ねぎ 小松菜 人参 しょうが チングン菜 もやし 人参 なす 玉ねぎ 柿	(砂糖)		エネルギー 429 kcal たんぱくしつ 17.8 g しづしつ 11.8 g しょくえん 1.4 g
	15	ぎゅうにゅう フルーチェいちご	牛乳 牛乳	(いちご果汁)			
	10	むぎちゃん やさいハイハイ ロールパン クリームシチュー ごぼうとコーンのサラダ バナナ	(脱脂粉乳 卵) 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ごぼう きゅうり 人参 とうもろこし バナナ	(小麦粉 砂糖 マーガリン) じゃがいも 小麦粉 バター ごま	(塩) コンソメ 塩 こしょう 醤油 みりん ドレッシング かつお節	
22 火	15	ぎゅうにゅう おにぎり(ちりめんわかめ)	牛乳 (ちりめん わかめ)		米	(塩)	エネルギー 495 kcal たんぱくしつ 18.0 g しづしつ 17.3 g しょくえん 1.5 g
	10	むぎちゃん ソフトせんべい ごはん さわらのみそづけ キャベツとささみのあえもの かみなりじる			ソフトせんべい		
	15	ぎゅうにゅう ホットケーキ	牛乳 豆乳		米 砂糖 砂糖 ごま油 ごま油	酒 みりん 醤油 かつお節	
23 水	10	むぎちゃん おこめボーロ とうふのたこごじどん いそかえ すましじる りんご	卵 豆腐 鶏肉 のり	玉ねぎ 葉ねぎ 小松菜 人参 大根 人参 えのきだけ りんご	米 砂糖 砂糖	醤油 酒 塩 みりん かつお節 醤油 醤油 かつお節	エネルギー 444 kcal たんぱくしつ 19.8 g しづしつ 11.5 g しょくえん 1.3 g
	15	ぎゅうにゅう サモサ	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参	小麦粉 コーンスターク 砂糖 シロップ	塩	
	10	むぎちゃん おこさせんべい ごはん レバーのこまソースからめ ひじきのサラダ きのこのスープ	豚レバー ひじき ツナ水煮 ワインナー	玉ねぎ 葉ねぎ 小松菜 人参 大根 人参 えのきだけ りんご	米 砂糖 砂糖	お米ボーロ	
24 木	15	ぎゅうにゅう きなこマカロニ	牛乳 きなこ		マカロニ 砂糖	カレー粉 塩	エネルギー 420 kcal たんぱくしつ 17.6 g しづしつ 14.0 g しょくえん 1.2 g
	10	むぎちゃん たべっこベイビー むぎごはん タンドリーチキン スイートポテトサラダ みそしる	鶏肉 ヨーグルト みそ 豆腐	にんにく きゅうり とうもろこし 大根 人参	米 麦 さつまいも	たべっこベイビー	
	15	ぎゅうにゅう てづくりプリン	牛乳 卵 牛乳				
25 金	10	むぎちゃん おこさせんべい ごはん さばのこまソースからめ ひじきのサラダ きのこのスープ					エネルギー 496 kcal たんぱくしつ 19.8 g しづしつ 16.1 g しょくえん 1.3 g
	15	ぎゅうにゅう きなこマカロニ	牛乳 きなこ				
	10	むぎちゃん たべっこベイビー むぎごはん タンドリーチキン スイートポテトサラダ みそしる	鶏肉 ヨーグルト みそ 豆腐	にんにく きゅうり とうもろこし 大根 人参	米 麦 さつまいも	たべっこベイビー	
28 月	15	ぎゅうにゅう てづくりプリン	牛乳 卵 牛乳		砂糖 バニラオイル		エネルギー 458 kcal たんぱくしつ 19.7 g しづしつ 13.9 g しょくえん 1.1 g
	10	むぎちゃん やさいハイハイ ごはん さばのこまドレッシングやき こまつなのごまあぶらいため みそしる オレンジ			野菜ハイハイ		
	15	ぎゅうにゅう やきそば	牛乳 豚肉 かつお節 青のり	キャベツ もやし ピーマン	米 ごま油	ソース	
29 火	10	むぎちゃん ソフトせんべい チャーハン てづくりはるまき ちゅうかスープ バナナ	焼豚 卵 豚肉	玉ねぎ しょうが 葉ねぎ 人参 たけのこ にら しょうが チングン菜 玉ねぎ 人参 バナナ	米 ごま油 油 香巻きの皮 マロニー 砂糖 小麦粉 油 ごま油	ソフトせんべい	エネルギー 468 kcal たんぱくしつ 20.7 g しづしつ 16.2 g しょくえん 1.3 g
	15	ぎゅうにゅう こくとうまんじゅう	牛乳		ごま油		
	10	むぎちゃん おこめボーロ ごはん あつあけのトマトに もやしのちゅうかサラダ とんじる			中華だし 醤油 酒 みりん 中華だし 中華だし 塩		
30 水	15	ぎゅうにゅう ぐるぐるおいもパイ	牛乳 牛乳 卵		重曹		エネルギー 530 kcal たんぱくしつ 18.8 g しづしつ 13.9 g しょくえん 1.7 g
	10	むぎちゃん おこめボーロ ごはん あつあけのトマトに もやしのちゅうかサラダ とんじる	厚揚げ 鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ	玉ねぎ なす トマト缶 にんにく しょうが もやし きゅうり 人参 大根 人参 ごぼう 玉ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま ごま油 里芋	お米ボーロ	
	15	ぎゅうにゅう ぐるぐるおいもパイ			(塩)		
31 木	10	むぎちゃん おこめボーロ ごはん あつあけのトマトに もやしのちゅうかサラダ とんじる					エネルギー 525 kcal たんぱくしつ 19.3 g しづしつ 21.7 g しょくえん 1.3 g
	15	ぎゅうにゅう ぐるぐるおいもパイ					

※ 0・1歳児クラスは、下記のとおり変更になります。

・ 果物「オレンジ」→「みかん缶」、「バナナ」→「黄桃缶」、「りんご」→「りんごコンポート」

※ 加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示してあります。





# 10がつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)

袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

©袋井市

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
1 火	昼食	ごはん とうふハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	豆腐 豚肉 乾燥大豆 牛乳 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり とうもろこし キャベツ 人参	パン粉 砂糖 マロニー	塩 ソース ケチャップ 塩 ドレッシング コンソメ こしょう	エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.6 g しつ 16.4 g しょくえん 1.5 g
		おちや むいん (さつまいも・レーズン)		レーズン	さつまいも 小麦粉 砂糖	ベーキングパウダー	
2 水	昼食	ごはん カレイのうごんやき れんこんのきんぴら みそしる バナナ ぎゅうにゅう	カレイ みそ 豚肉 みそ	れんこん 人参 白菜 人参 根深ねぎ バナナ 牛乳	米 小麦粉 ごま油 砂糖 油	塩 こしょう ドレッシング みりん 酒 醤油 みりんかつお節 かつお節	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.8 g しつ 18.5 g しょくえん 1.5 g
		おちや フライドポテト			じゃがいも 油	塩	
3 木	昼食	ナボリタン もやしきゅうりのサラダ ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン しめじ もやし きゅうり 玉ねぎ えのきだけ とうもろこし	スパゲティ 油 砂糖 ごま ごま油	塩 こしょう ケチャップ コンソメ 酢 醤油 塩 中華だし	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.1 g しつ 16.7 g しょくえん 1.8 g
		おちや やきおにぎり (おかか)	かつお節		米 ごま ごま油	醤油	
4 金	昼食	むぎごはん あつあげのちゅうかいため じゃがコロソテー みそしる りんご ぎゅうにゅう	厚揚げ 豚肉 みそ	にら 人参 にんにく しょうが 人参 いんげん ハゼリ粉 大根 玉ねぎ 葉ねぎ りんご 牛乳	米 麦 油 片栗粉 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖	中華だし オイスタークリーム 醤油 ドレッシング こしょう かつお節	エネルギー 644 kcal たんぱく質 22.8 g しつ 23.1 g しょくえん 1.7 g
		おちや ヨーグルト ぱりんこ	ヨーグルト		(米 油 砂糖)	(塩 醤油 こしょう)	
7 月	昼食	ごはん ツナたっぷりたまごやき キャベツのお浸し みそしる オレンジ ぎゅうにゅう	卵 ツナ水煮 みそ 豆腐 油揚げ 牛乳	ほうれん草 しいたけ 人参 キャベツ 人参 玉ねぎ オレンジ	米 砂糖 砂糖 ごま油	醤油 塩 かつお節 醤油 かつお節	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.2 g しつ 18.2 g しょくえん 1.6 g
		おちや りんごマフィン	卵 牛乳	りんご	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 バター	塩 ベーキングパウダー	
8 火	昼食	しょくばん とりにくのカレーふうみやき シルバーサラダ キャベツとたまねぎのスープ ぎゅうにゅう	(脱脂粉乳) 鶏肉 ロースハム 牛乳	しょうが にんにく きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	(小麦粉) 小麦粉 油 マロニー	(塩) カレー粉 塩 こしょう ドレッシング 醋 塩 こしょう コンソメ こしょう	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.8 g しつ 18.5 g しょくえん 2.4 g
		おちや ごへいもち	みそ		米 ごま 砂糖	醤油 みりん	
9 水	昼食	むぎごはん いわしのしょうがに だいがくいも けんちゃんじる バナナ ぎゅうにゅう	いわし 豆腐 油揚げ 牛乳	しょうが ごぼう 大根 人参 しいたけ 葉ねぎ バナナ	米 麦 砂糖 さつまいも 油 砂糖 黒ごま	醤油 酒 みりん かつお節 醤油 みりん 醤油 酒 塩 かつお節	エネルギー 631 kcal たんぱく質 27.1 g しつ 18.2 g しょくえん 1.5 g
		おちや おこのみやき	卵 ツナ水煮 おから かつお節 あわのり	キャベツ 葉ねぎ たくあん	好み焼き粉	ソース	
10 木	昼食	ごはん あかいとさん ひじきとにんじんのごまいため チングンサイのスープ ぎゅうにゅう	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳	にんにく 人参 いんげん チングン菜 玉ねぎ とうもろこし	片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま ごま油	酒 塩 こしょう ケチャップ 醤油 醤油 中華だし 塩	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.2 g しつ 17.9 g しょくえん 1.3 g
		おちや フルーツポンチ	豆乳 寒天	みかん缶 バイン缶	砂糖		
11 金	昼食	ハヤシライス グリーンサラダ かき ぎゅうにゅう	豚肉 乾燥大豆 牛乳	トマト 人参 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 柿	米 小麦粉 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油	ソース ケチャップ コンソメ 酢 醤油 塩	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.7 g しつ 16.8 g しょくえん 1.4 g
		おちや じゃがいももち	チーズ	とうもろこし	じゃがいも 片栗粉	塩 ドレッシング	
15 火	昼食	ごはん あつあげのそぼろに チングンサイのごまあえ ワンタンスープ ぎゅうにゅう	厚揚げ 鶏肉 牛乳	チングン菜 人参 キャベツ にら	米 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 ワンタンの皮 片栗粉	醤油 酒 みりん かつお節 醤油 中華だし 塩	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.9 g しつ 21.8 g しょくえん 1.6 g
		おちや フレンチトースト	卵 牛乳 (脱脂粉乳)		砂糖 バター (小麦粉)	(塩)	
16 水	昼食	むぎごはん ししゃものりフライ やさいのカレーソテー みそしる りんご ぎゅうにゅう	ししゃも あおのり みそ 豆腐 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 えのきだけ とうもろこし なめこ 大根 りんご	米 麦 小麦粉 パン粉 油 油	カレー粉 コンソメ かつお節	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.3 g しつ 23.2 g しょくえん 1.4 g
		おちや ポップコーン			ポップコーン 油	コンソメ	
17 木	昼食	にくうどん じゃがいもちくわのソテー ごもくあえ ぎゅうにゅう	豚肉 かまぼこ ちくわ ツナ水煮 油揚げ 牛乳	根深ねぎ もやし キャベツ 小松菜	(小麦粉) 砂糖 じゃがいも 砂糖 ごま	(塩) 醤油 酒 みりん かつお節 ドレッシング 醤油	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.3 g しつ 18.8 g しょくえん 2.2 g
		おちや パイントケーキ	豆乳	パイント缶	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 バター	ベーキングパウダー	



# 10がつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)

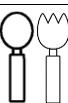
袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

©袋井市

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
18 金	食	ごはん さけのごまだれかけ かみかみサラダ かきたまじる オレンジ ぎゅうにゅう	鮭 みそ 卵 牛乳	根深ねぎ 切干大根 人参 きゅうり チングン菜 玉ねぎ 人参 オレンジ	* 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 砂糖 ごま油 片栗粉	酒 塩 みりん 醤油 かつお節 酢 醤油 酒 かつお節 醤油 塩 かつお節	エネルギー 575 kcal たんぱく質 26.0 g しづく 18.4 g しょくえん 1.9 g
		おちゃ ソーセージマフィン	卵 豆乳 ウィンナー		小麦粉 コーンスターク 砂糖 油	ベーキングパウダー	
21 月	食	ごはん にくだんごのあまからに チングンサイともやしのおかかえ みそしる かき ぎゅうにゅう	豚肉 豆腐 乾燥大豆 玉ねぎ 小松菜 人参 しょうが チングン菜 もやし 人参 なす 玉ねぎ 柿	玉ねぎ 小松菜 人参 しょうが チングン菜 もやし 人参 なす 玉ねぎ 柿	米 砂糖 片栗粉	塩 こしょう 醤油 酢 醤油 かつお節	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.9 g しづく 14.9 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ フルーチェいちご	牛乳	(いちご果汁)	(砂糖)		
22 火	食	ロールパン クリームシチュー ごぼうとコーンのサラダ バナナ ぎゅうにゅう	(脱脂粉乳 卵) 鶏肉 牛乳 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ごぼう きゅうり 人参 とうもろこし バナナ	(小麦粉 砂糖 マーガリン) じゃがいも 小麦粉 バター ごま	(塩) コンソメ 塩 こしょう みりん 醤油 ドレッシング かつお節	エネルギー 633 kcal たんぱく質 24.6 g しづく 24.4 g しょくえん 1.9 g
		おしゃ おにぎり(ちりめんわかめ)	のり (ちりめん わかめ)		米	(塩)	
23 水	食	ごはん さわらのみそづけ キャベツとささみのあえもの かみなりじる ぎゅうにゅう	さわら みそ ささみ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 砂糖 ごま油 ごま油	酒 みりん 醤油 かつお節	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.7 g しづく 15.1 g しょくえん 1.5 g
		おしゃ ホットケーキ	豆乳		小麦粉 コーンスターク 砂糖 シロップ	塩	
24 木	食	とうふのたまごじどん いそかあえ すましじる りんご ぎゅうにゅう	卵 豆腐 鶏肉 のり 牛乳	玉ねぎ 葉ねぎ 小松菜 人参 大根 人参 えのきだけ りんご	米 砂糖 砂糖	醤油 みりん 酒 塩 かつお節 醤油 醤油 かつお節	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.9 g しづく 19.6 g しょくえん 1.5 g
		おしゃ サモサ	豚肉	玉ねぎ 人参	じゃがいも きょうざの皮 油	カレー粉 塩	
25 金	食	ごはん レバーのごまソースからめ ひじきのサラダ きのこのスープ ぎゅうにゅう	豚レバー ひじき ツナ水煮 ウインナー 牛乳	しょうが キャベツ 人参 とうもろこし しいたけ えのきだけ しめじ 玉ねぎ 人参	片栗粉 砂糖 ごま 油 砂糖	醤油 ケチャップ ウスターソース 醤油 ドレッシング かつお節 コンソメ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.3 g しづく 20.8 g しょくえん 1.6 g
		おしゃ きなこマカロニ	きなこ	きのこ	マカロニ 砂糖		
28 月	食	むぎごはん タンドリーチキン スイートポテトサラダ みそしる ぎゅうにゅう	鶏肉 ヨーグルト みそ 豆腐 牛乳	にんにく きゅうり とうもろこし 大根 人参	米 麦 さつまいも	塩 醤油 カレー粉 ドレッシング 塩 こしょう かつお節	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.8 g しづく 17.5 g しょくえん 1.3 g
		おしゃ てづくりプリン	卵 牛乳		砂糖 バニラオイル		
29 火	食	ごはん さばのごまだれッシングやき こまつなごまあぶらいため みそしる オレンジ ぎゅうにゅう	さば みそ 油揚げ 牛乳	にんにく レモン果汁 小松菜 人参 にんにく 玉ねぎ しめじ オレンジ	米 ごま ごま油 砂糖 ごま油	酒 ドレッシング こしょう 中華だし 醤油 かつお節	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.8 g しづく 21.7 g しょくえん 1.6 g
		おしゃ やきそば	豚肉 かつお節 青のり	キャベツ もやし ピーマン	焼きそば ごま油	ソース	
30 水	食	チャーハン てづくりはるまき ちゅうかスープ バナナ ぎゅうにゅう	焼豚 卵 豚肉	玉ねぎ しょうが 葉ねぎ 人参 だけのこ にら しょうが チングン菜 玉ねぎ 人参 バナナ	米 ごま油 油 春巻きの皮 マロニー 砂糖 小麦粉 油 ごま油	醤油 中華だし 醤油 酒 みりん 中華だし 中華だし 塩	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.6 g しづく 17.5 g しょくえん 1.9 g
		おしゃ こくとうまんじゅう			こしあん 黒砂糖 小麦粉	重曹	
31 木	食	ごはん あつあけのトマトに もやしのちゅうかサラダ とんじる ぎゅうにゅう	厚揚げ 鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ なす トマト缶 にんにく しょうが もやし きゅうり 人参 大根 人参 ごぼう 玉ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま ごま油 里芋	ケチャップ 塩 酢 醤油 かつお節	エネルギー 630 kcal たんぱく質 23.9 g しづく 26.8 g しょくえん 1.6 g
		おしゃ ぐるぐるおいもパイ	牛乳 卵		さつまいも バター 砂糖 ごま (小麦粉 マーガリン バター 砂糖)	(塩)	

※ スプーンは、マークのない日でも、お子さんの発達に応じて適宜お持ちください。

※ 加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示しております。





# 11がつ こんだてよていひょう (1・2歳児)

©袋井市

袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

日	曜	こんだてめい	さいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうこすちから	ちょうみりょう	
1 金	10	むぎちゃ おこさせんべい			お子様せんべい		
		むぎごはん カレイのてりやき ごもくきんびら みそしる	カレイ ちくわ みそ	しょうが ごぼう 人参 いんげん こんにゃく 玉ねぎ 小松菜	米 麦 ごま油 ごま 砂糖 里芋	醤油 みりん 酒 醤油 かつお節 かつお節	エネルギー 411 kcal たんぱくしつ 18.2 g しつ 9.5 g しょくえん 1.4 g
5 木	10	むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		
		チキンカレーライス グリーンサラダ バナナ	鶏肉	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが りんご トマト キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	米 油 小麦粉 ジャガイモ 砂糖 ごま油	クミン コリアンダー ターメリック カレー粉 チキンスープ ソース 醤油 醋 コンソメ 醤油 醋 塩	エネルギー 518 kcal たんぱくしつ 15.8 g しつ 12.2 g しょくえん 1.3 g
6 水	10	むぎちゃ ソフトせんべい			ソフトせんべい		
		ごはん さけとしめじのみぞマヨやき じゃがいものごまいそあえ とうふのスープ	鮭 みそ あおのり 豆腐	しめじ ねぎ 小松菜 玉ねぎ	米 じゃがいも ごま	塩 こしょう ドレッシング 塩 中華だし こしょう	エネルギー 454 kcal たんぱくしつ 18.2 g しつ 15.9 g しょくえん 1.4 g
7 木	10	むぎちゃ おこめボーロ			お米ボーロ		
		ミートソーススパゲティ もやしときゅうりのサラダ やさいスープ りんご	豚肉 乾燥大豆 粉チーズ ワインナー	玉ねぎ トマト 人参 ピーマン セロリ にんにく もやし きゅうり とうもろこし チングン菜 玉ねぎ 人参 りんご	スパゲティ 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 酢 醤油 塩 コンソメ	エネルギー 477 kcal たんぱくしつ 19.7 g しつ 14.9 g しょくえん 1.6 g
8 金	10	むぎちゃ おこさせんべい			お子様せんべい		
		むぎごはん いかフライ キャベツとコーンのソテー とんじる	いか	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ えのきだけ 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 油 じゃがいも	塩 こしょう コンソメ こしょう かつお節	エネルギー 440 kcal たんぱくしつ 20.8 g しつ 11.5 g しょくえん 1.2 g
11 月	10	むぎちゃ たべっこベイビー			たべっこベイビー		
		ごはん させいとうふ さつまいもれんこんのあまからあえ こんさいじる オレンジ	豆腐 卵 ちくわ 鶏肉 油揚げ	人参 ねぎ しいたけ れんこん 大根 人参 ごぼう ねぎ オレンジ	米 砂糖 さつまいも 片栗粉 油 砂糖 黒ごま	塩 醤油 かつお節 醤油 醋 醤油 酒 塩 かつお節	エネルギー 525 kcal たんぱくしつ 17.5 g しつ 15.9 g しょくえん 1.3 g
12 火	10	むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		
		しょくパン たりやきハンバーグ かぼちゃサラダ コーンチャウダー	(脱脂粉乳) 豆腐 豚肉 乾燥大豆 牛乳 豆乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	(小麦粉) パン粉 砂糖 片栗粉 砂糖	(塩) 塩 こしょう 醤油 酒 みりん 塩 ドレッシング コンソメ 塩	エネルギー 478 kcal たんぱくしつ 22.6 g しつ 16.2 g しょくえん 1.6 g
13 水	10	むぎちゃ ソフトせんべい			ソフトせんべい		
		ごはん たらのあますあんかけ キャベツとささみのあえもの みそしる りんご	たら ささみ 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 白菜 ねぎ りんご	米 片栗粉 砂糖 油 砂糖 ごま油	塩 こしょう 醤油 醋 かつお節 醤油	エネルギー 502 kcal たんぱくしつ 18.3 g しつ 12.5 g しょくえん 1.3 g
14 木	10	むぎちゃ おこめボーロ			お米ボーロ		
		むぎごはん あつあげのそぼろに こまつなごまあえ みそしる	厚揚げ 鶏肉 みそ	小松菜 人参 玉ねぎ なす なめこ	米 麦 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	醤油 酒 みりん かつお節 醤油 かつお節	エネルギー 427 kcal たんぱくしつ 17.4 g しつ 14.1 g しょくえん 1.1 g
15 金	10	むぎちゃ おこさせんべい			お子様せんべい		
		ごはん とりにくのハニーマスター豆やき ごぼうとコーンのサラダ わかめスープ バナナ	鶏肉 豆乳 わかめ	にんにく ごぼう きゅうり 人参 とうもろこし とうもろこし 人参 バナナ	米 片栗粉 はちみつ ごま マロニー	塩 こしょう 粒入りマスター豆 酒 醤油 コンソメ 醤油 ドレッシング かつお節 中華だし こしょう	エネルギー 486 kcal たんぱくしつ 18.3 g しつ 14.6 g しょくえん 1.3 g
	15	ぎゅうにゅう やきおにぎり(おかか) ぱりんこ	牛乳 (ヨーグルト)	(りんご果肉)	(米 油 砂糖)	(塩 醤油 こしょう)	



# 11がつ こんだてよていひょう (1・2歳児)

©袋井市

袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
18	月	10 むぎちゃん たべっこベイビー			たべっこベイビー		エネルギー 440 kcal たんぱくしつ 17.4 g しつ 14.0 g しょくえん 1.7 g
		15 ごはん おでん キャベツともやしのおかかあえ オレンジ	鶏肉 ちくわ 厚揚げ かつお節	大根 こんにゃく キャベツ もやし 人参 オレンジ	米 じゃがいも	醤油 みりん 塩 オイスターソース 醤油	
19	火	10 むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 407 kcal たんぱくしつ 16.2 g しつ 12.4 g しょくえん 1.5 g
		15 ごゆうにゅう あげたこやき	牛乳 (たこ)	(キャベツ 葉ねぎ)	(小麦粉 油)		
20	水	10 むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 557 kcal たんぱくしつ 21.2 g しつ 22.4 g しょくえん 1.5 g
		15 むぎごはん さばのケチャップあえ にんじんサラダ コンソメスープ	さば ツナ水煮	しょうが 人参 きゅうり チングン菜 玉ねぎ とうもろこし	片栗粉 油 砂糖 ごま	塩 こしょう ケチャップ 酒 みりん ドレッシング 塩 醋 コンソメ こしょう	
21	木	10 むぎちゃん おこめポーロ			お米ポーロ		エネルギー 513 kcal たんぱくしつ 16.4 g しつ 14.9 g しょくえん 1.2 g
		15 ふたどん キャベツのしおこんぶあえ みそしる バナナ	豚肉 塩昆布 みそ	玉ねぎ キャベツ 人参 大根 人参 バナナ	米 砂糖 油 ごま油 里芋	醤油 酒 みりん かつおだし	
22	金	10 むぎちゃん おこさせんべい			お子様せんべい		エネルギー 476 kcal たんぱくしつ 21.0 g しつ 13.7 g しょくえん 1.2 g
		15 ごはん ひきにくらいオムレツ はくさいとツナのごまサラダ みそしる	卵 豚肉 豆乳 ツナ水煮 みそ	玉ねぎ 白菜 小松菜 人参 ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま	塩 こしょう 酒 ケチャップ 醤油 醋 かつお節	
25	月	10 むぎちゃん たべっこベイビー			たべっこベイビー		エネルギー 460 kcal たんぱくしつ 16.3 g しつ 16.3 g しょくえん 1.5 g
		15 ごはん あつあけのチーズやき かみかみサラダ みそしる	厚揚げ チーズ ハム みそ	パセリ粉 切り大根 人参 きゅうり 玉ねぎ なす ねぎ	米 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	カレー粉 醬油 塩 かつお節 醤油 醋 かつお節 かつお節	
26	火	10 むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 484 kcal たんぱくしつ 19.0 g しつ 13.7 g しょくえん 1.8 g
		15 ロールパン ポークピーンズ ひじきのサラダ バナナ	(脱脂粉乳 卵) 豚肉 レンズ豆 ひじき ツナ水煮 バナナ	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ 人参 とうもろこし バナナ	(小麦粉 砂糖 マーガリン) じゃがいも 砂糖 油 砂糖	(塩) ケチャップ コンソメ 塩 こしょう 赤ワイン 醤油 ドレッシング かつお節	
27	水	10 むぎちゃん ソフトせんべい			マカロニ 砂糖		エネルギー 442 kcal たんぱくしつ 18.0 g しつ 11.5 g しょくえん 1.2 g
		15 むぎごはん さわらのみそづけやき ごもくあえ すまじる みかん	さわら みそ 油揚げ	しょうが キャベツ 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ えのきだけ みかん	米 砂糖 砂糖 ごま じゃがいも	酒 みりん 醤油 醤油 塩 かつお節	
28	木	10 むぎちゃん おこめポーロ			お米ポーロ		エネルギー 496 kcal たんぱくしつ 17.0 g しつ 15.5 g しょくえん 1.4 g
		15 ごはん レバーのなんばんづけ シルバーサラダ ちゅううかスープ	豚レバー ツナ水煮 豆腐 わかめ	しょうが きゅうり 人参 玉ねぎ 人参	米 片栗粉 油 砂糖 マロニー	醤油 酒 醋 ドレッシング 塩 こしょう 醋 中華だし こしょう	
29	金	10 むぎちゃん おこさせんべい			ホットケーキミックス はちみつ ざらめ糖		エネルギー 456 kcal たんぱくしつ 15.5 g しつ 13.6 g しょくえん 1.1 g
		15 ごはん にくだんごのケチャップあえ カレードレッシングサラダ はくさいのスープ りんご	鶏肉 豆腐 乾燥大豆	玉ねぎ 小松菜 しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ りんご	米 片栗粉 砂糖 砂糖 油	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 醋 コンソメ こしょう	
		15 ぎゅうにゅう ポップコーン(コンソメ)	牛乳		ポップコーン 油	コンソメ	

※ 0・1歳児クラスは、下記のとおり変更になります。

・ 果物「オレンジ」→「みかん缶」、「バナナ」→「黄桃缶」、「りんご」→「りんごコンポート」

※ 加工食品については、主な材料名のみ( )で表示しております。





# 11がつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)

袋井市立笠原こども園

©袋井市

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
1 金	昼食	むぎごはん カレイのてりやき ごもくきんびら みそしる ぎゅうにゅう	カレイ ちくわ みそ 牛乳	しょうが ごぼう 人参 いんげん こんにゃく 玉ねぎ 小松菜	米 麦 ごま油 ごま 砂糖 里芋	醤油 みりん 酒 醤油 かつお節 かつお節	エネルギー 515 kcal たんぱくしつ 23.4 g しつ 13.2 g しょくえん 1.6 g
		15 おちゃ にくまんふうむしばん	鶏肉 豆乳	玉ねぎ	片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油	醤油 酒 塩 ベーキングパウダー	
5 水	昼食	チキンカレーライス グリーンサラダ バナナ ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが りんご トマト キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	米 油 小麦粉 ジャガイモ 砂糖 ごま油	クミン コリander ターメリック カレー粉 チキンスープ ソース 醤油 塩 コンソメ 醤油 酢 塩	エネルギー 600 kcal たんぱくしつ 20.4 g しつ 16.3 g しょくえん 1.5 g
		15 おちゃ さつまいものシugaーかけ	豆乳		さつまいも 砂糖 片栗粉 油		
6 水	昼食	ごはん さけとしめじのみぞマヨやき じゃがいものごまいぞあえ とうふのスープ ぎゅうにゅう	鮭 みそ あおのり 豆腐	しめじ ネギ 小松菜 玉ねぎ	米 じゃがいも ごま	塩 こしょう ドレッシング 塩 中華だし こしょう	エネルギー 549 kcal たんぱくしつ 23.7 g しつ 19.6 g しょくえん 1.6 g
		15 おちゃ おからマドレーヌ	牛乳 卵 おから		ホットケーキミックス 砂糖 油	ベーキングパウダー	
7 木	昼食	ミートソーススパゲティ もやしそきゅうりのサラダ やさいスープ りんご ぎゅうにゅう	豚肉 乾燥大豆 粉チーズ ワインナー	玉ねぎ トマト 人参 ピーマン セロリ にんにく もやし きゅうり とうもろこし チングン菜 玉ねぎ 人参 りんご	スパゲティ 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 酢 醤油 塩 コンソメ	エネルギー 575 kcal たんぱくしつ 24.9 g しつ 19.2 g しょくえん 1.9 g
		15 おちゃ ねぎやき	卵 あおのり かつお節	ねぎ キャベツ たくあん	お好み焼き粉	ソース	
8 金	昼食	むぎごはん いかフライ キャベツとコーンのソテー とんじる ぎゅうにゅう	いか 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ えのきだけ 大根 人参	米 麦 小麦粉 パン粉 油 油 じゃがいも	塩 こしょう コンソメ こしょう かつお節	エネルギー 545 kcal たんぱくしつ 24.7 g しつ 15.3 g しょくえん 1.4 g
		15 おちゃ ヨーグルト(りんご) ぱりんこ	(ヨーグルト)	(りんご果肉)	(米 油 砂糖)	(塩 醤油 こしょう)	
11 月	昼食	ごはん せいどうふ さつまいもとれんこんのあまからあえ こんさいじる オレンジ ぎゅうにゅう	豆腐 卵 ちくわ 鶏肉 油揚げ	人参 ねぎ しいたけ れんこん 大根 人参 ごぼう ねぎ オレンジ	米 砂糖 さつまいも 片栗粉 油 砂糖 黒ごま	塩 醤油 かつお節 醤油 酢 醤油 酒 塩 かつお節	エネルギー 615 kcal たんぱくしつ 22.1 g しつ 19.8 g しょくえん 1.6 g
		15 おちゃ とうふのスコーン	豆腐	レモン果汁	ホットケーキミックス バター 砂糖		
12 火	昼食	しょくパン てりやきハンバーグ かぼちゃサラダ コーンチャウダー ぎゅうにゅう	(脱脂粉乳) 豆腐 肉 乾燥大豆 牛乳 豆乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり	(小麦粉) パン粉 砂糖 片栗粉 砂糖	(塩) 塩 こしょう 醤油 酒 みりん 塩 ドレッシング コンソメ 塩	エネルギー 586 kcal たんぱくしつ 28.8 g しつ 21.4 g しょくえん 2.0 g
		15 おちゃ やきおにぎり(おかか)	かつお節		米 ごま ごま油	醤油	
13 水	昼食	ごはん たらのあますあんかけ キャベツとささみのあえもの みそしる りんご ぎゅうにゅう	たら ささみ 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 白菜 ねぎ りんご	米 片栗粉 砂糖 油 砂糖 ごま油	塩 こしょう 醤油 酢 かつお節 醤油	エネルギー 597 kcal たんぱくしつ 23.4 g しつ 15.5 g しょくえん 1.5 g
		15 おちゃ ホットケーキ(バナナ)	豆乳	バナナ	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 ホットケーキソラップ	ベーキングパウダー 塩	
14 木	昼食	むぎごはん あつあげのそぼろに こまつなのごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	厚揚げ 鶏肉		米 麦 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	醤油 酒 みりん かつお節 醤油 かつお節	エネルギー 552 kcal たんぱくしつ 23.1 g しつ 19.5 g しょくえん 1.3 g
		15 おちゃ てづくりプリン	牛乳 卵		砂糖	バニラオイル	
15 金	昼食	ごはん とりにくのハニーマスター豆やき ごぼうとコーンのサラダ わかめスープ バナナ ぎゅうにゅう	鶏肉 豆乳 わかめ	にんにく ごぼう きゅうり 人参 とうもろこし とうもろこし 人参 バナナ	米 片栗粉 はちみつ ごま マロニー	塩 こしょう 粒入りマスター豆 醤油 コンソメ 醤油 ドレッシング かつお節 中華だし こしょう	エネルギー 566 kcal たんぱくしつ 21.8 g しつ 18.5 g しょくえん 1.5 g
		15 おちゃ じゃがまるコーン	チーズ	とうもろこし バセリ粉	じゃがいも	ドレッシング ケチャップ	



## 11かつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)

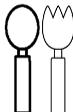
袋井市立笠原こども園

©袋井市

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
18	月	ごはん おでん キャベツともやしのおかかあえ オレンジ ぎゅうにゅう	鶏肉 ちくわ 厚揚げ かつお節 牛乳	大根 こんにゃく キャベツ もやし 人参 オレンジ	米 じゃがいも	醤油 みりん 塩 オイスターソース 醤油	エネルギー 510 kcal たんぱくしつ 21.8 g しづつ 17.6 g しょくえん 20 g
		おちや あげたこやき	(たこ)	(キャベツ 葉ねぎ)	(小麦粉 油)		
19	火	ごもくラーメン こまつなのおひたし りんご ぎゅうにゅう	豚肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	キャベツ 人参 しいたけ もやし ねぎ 小松菜 人参 りんご	(中華麺) 砂糖 ごま油 ごま	ラーメンスープ かつお節 醤油	エネルギー 504 kcal たんぱくしつ 21.2 g しづつ 16.7 g しょくえん 1.8 g
		おちや ごへいもち	みそ		米 砂糖 ごま	醤油 みりん	
20	水	むぎごはん さばのケチャップあえ にんじんサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	さば ツナ水煮 牛乳	しょうが 人参 きゅうり チングン菜 玉ねぎ とうもろこし	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま	塩 こしょう ケチャップ 酒 みりん ドレッシング 塩 醋 コンソメ こしょう	エネルギー 705 kcal たんぱくしつ 28.6 g しづつ 28.9 g しょくえん 1.7 g
		おちや フレンチトースト	卵 牛乳 (脱脂粉乳)		砂糖 バター (小麦粉)	(塩)	
21	木	ぶたどん キャベツのしおこんぶあえ みそしる バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 塩昆布 みそ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 大根 人参 バナナ	米 砂糖 油 ごま油 里芋	醤油 酒 みりん かつおだし	エネルギー 578 kcal たんぱくしつ 20.2 g しづつ 19.1 g しょくえん 1.4 g
		おちや スイートポテト	生クリーム 牛乳 卵		さつまいも 砂糖 バター		
22	金	ごはん ひきにくらいオムレツ はくさいとツナのごまサラダ みそしる ぎゅうにゅう	卵 豚肉 豆乳 ツナ水煮 みそ 牛乳	玉ねぎ 白菜 小松菜 人参 ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま	塩 こしょう 酒 ケチャップ 醤油 醋 かつお節	エネルギー 575 kcal たんぱくしつ 25.8 g しづつ 17.8 g しょくえん 1.4 g
		おちや きなこマカロニ	きなこ		マカロニ 砂糖		
25	月	ごはん あつあつチーズやき かみかみサラダ みそしる ぎゅうにゅう	厚揚げ チーズ ハム みそ 牛乳	パセリ粉 切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ なす ねぎ	米 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	カレー粉 醬油 塩 かつお節 醤油 醋 かつお節 かつお節	エネルギー 559 kcal たんぱくしつ 20.9 g しづつ 21.1 g しょくえん 1.6 g
		おちや フライドポテト			じゃがいも 油	塩	
26	火	ロールパン ポークピーンズ ひじきのサラダ バナナ ぎゅうにゅう	(脱脂粉乳 卵) 豚肉 大豆 ひじき ツナ水煮 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ 人参 とうもろこし バナナ	(小麦粉 砂糖 マーガリン) じゃがいも 砂糖 油 砂糖	(塩) ケチャップ コンソメ 塩 こしょう 赤ワイン 醤油 ドレッシング かつお節	エネルギー 602 kcal たんぱくしつ 26.4 g しづつ 21.2 g しょくえん 2.2 g
		おちや おにぎり (ちりめんわかめ)	のり (ちりめん わかめ)		米		
27	水	むぎごはん さわらのみそづけやき ごもくあえ すましじる みかん ぎゅうにゅう	さわら みそ 油揚げ	しょうが キャベツ 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ えのきだけ みかん	米 麦 砂糖 砂糖 ごま じゃがいも	酒 みりん 醤油 醤油 塩 かつお節	エネルギー 577 kcal たんぱくしつ 24.4 g しづつ 15.2 g しょくえん 1.5 g
		おちや りんごジャムサンド	(脱脂粉乳)	りんご レモン果汁	(小麦粉) 砂糖	(塩)	
28	木	ごはん しバーのなんばんづけ シリバーサラダ ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	豚レバー ツナ水煮 豆腐 わかめ 牛乳	しょうが きゅうり 人参 玉ねぎ 人參	米 片栗粉 油 砂糖 マロニー	醤油 酒 醋 ドレッシング 塩 こしょう 醋 中華だし こしょう	エネルギー 601 kcal たんぱくしつ 22.1 g しづつ 19.9 g しょくえん 1.6 g
		おちや てづくりカステラ	卵 牛乳		ホットケーキミックス はちみつ ざらめ糖		
29	金	ごはん にくだんごのケチャップあえ カレードレッシングサラダ はくさいのスープ りんご ぎゅうにゅう	鶏肉 豆腐 乾燥大豆 牛乳	玉ねぎ 小松菜 しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ りんご	米 片栗粉 砂糖 砂糖 油	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 醋 コンソメ こしょう	エネルギー 548 kcal たんぱくしつ 19.5 g しづつ 17.6 g しょくえん 1.4 g
		おちや ポップコーン (コンソメ)			ポップコーン 油	コンソメ	

※ スプーンは、マークのない日でも、お子さんの発達に応じて適宜お持ちください。

※ 加工食品については、主な材料名のみ( )で表示しております。





©袋井市

## 12がつ こんだてよていひょう (1・2歳児)

袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
2月	10	むぎちゃん たべっこベイビー			たべっこベイビー		エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.4 g しつ 12.5 g しょうえん 1.6 g
	おまめとおにくのそぼろどん	乾燥大豆 豚肉	人参 チンゲン菜 しょうが かつお節	砂糖 ごま油	醤油 酒 塩 かつお節		
	もやしとんじんのおかあえ	みそ 油揚げ	もし キャベツ バナナ		醤油 かつお節		
3月	15	ぎゅうにゅう じゃがいももち	牛乳 ツナ水煮	とうもろこし	じゃがいも 片栗粉	塩 ドレッシング	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.0 g しつ 17.3 g しょうえん 1.5 g
	10	むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		
	むぎごはん	さば ちくわ れんこん ひら みそしる	さば ちくわ みそ 豆腐	しょうが にんにく れんこん 人参 いんげん こんにゃく 大根 人参	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	醤油 醤油 かつお節 かつお節	
4月	15	ぎゅうにゅう やきそば	牛乳 豚肉 かつお節 青のり	キャベツ もやし ピーマン	(小麦粉) ごま油	(塩) ソース	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.3 g しつ 13.6 g しょうえん 1.3 g
	10	むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		
	ごはん	とりにくのさっぱりに キャベツのごまドレ和え すまじる	鶏肉 みそ	大根 しょうが キャベツ とうもろこし 白菜 根深ねぎ 人参	米 砂糖 砂糖 ごま 砂糖	醤油 みりん 酒 醋 ドレッシング 醋 醤油 塩 かつお節	
5月	15	ぎゅうにゅう ソーセージマフィン	牛乳 卵 豆乳 ウインナー		小麦粉 コーンスターク 砂糖 油	塩 ベーキングパウダー	エネルギー 421 kcal たんぱく質 15.0 g しつ 18.2 g しょうえん 1.6 g
	10	むぎちゃん かぼちゃポーロ			かぼちゃポーロ		
	にくうどん	豚肉 かまぼこ 油揚げ		根深ねぎ 小松菜 人参 さつまいも	(小麦粉) 砂糖 砂糖 ごま油 油 砂糖 黒ごま	(塩) 醤油 酒 みりん かつお節 醤油 醤油 みりん	
6月	15	ぎゅうにゅう おふのこくとうきなこ	牛乳 きなこ		麸 黒糖 バター		エネルギー 444 kcal たんぱく質 15.4 g しつ 11.9 g しょうえん 1.3 g
	10	むぎちゃん おこさませんべい			お子様せんべい		
	むぎごはん	スパニッシュオムレツ もやしときゅうりのサラダ コンソメスープ りんご	卵 ウインナー	玉ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	塩 こしょう ケチャップ 醤油 酢 塩 コンソメ	
7月	15	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぼたぼたやきせんべい	牛乳 (ヨーグルト)		(米 米粉 砂糖 でん粉 油)	(醤油 塩)	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.9 g しつ 11.3 g しょうえん 1.4 g
	10	むぎちゃん たべっこベイビー			たべっこベイビー		
	ごはん	とりにく かみかみサラダ みそしる バナナ	卵 みそ	切り干し大根 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜 バナナ	米 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	醤油 みりん 酒 醤油 みりん 酢 かつお節 かつお節	
8月	15	ぎゅうにゅう あましょく	牛乳 卵 牛乳		小麦粉 バター	ベーキングパウダー 重曹	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.4 g しつ 15.9 g しょうえん 1.3 g
	10	むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		
	ごはん	たらのあますあんかけ きゅうりのしおこんぶあえ はりはりじる	たら 塩昆布 豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 水菜	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	塩 こしょう 醬油 醋かつお節 醤油 酒 みりん 塩 かつお節	
9月	15	ぎゅうにゅう ポップコーン (のり)	牛乳 青のり		ポップコーン 油	塩	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.6 g しつ 17.3 g しょうえん 1.4 g
	10	むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		
	むぎごはん	あつあげのちゅうかいため こもくあえ みそしる	厚揚げ 豚肉 油揚げ みそ	にら 人参 しょうが にんにく 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 葉ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま さつまいも	中華だし オイスターソース 醤油 かつお節	
10月	15	ぎゅうにゅう 手作りプリン	牛乳 卵 牛乳		砂糖		エネルギー 522 kcal たんぱく質 16.0 g しつ 18.5 g しょうえん 1.2 g
	10	むぎちゃん かぼちゃポーロ			かぼちゃポーロ		
	ピラフ ミートローフ きのこスープ クリスマステザート	豚肉 (豆乳 大豆)	玉ねぎ ピーマン とうもろこし 人参 玉ねぎ 人参 にんにく しめじ えのきだけ 玉ねぎ 葉ねぎ (いちご)	米 油 片栗粉 油 (水あめ 砂糖)	コンソメ 塩 ソース ケチャップ コンソメ こしょう	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.7 g しつ 14.4 g しょうえん 1.7 g	
11月	15	ぎゅうにゅう いもようかん	牛乳 寒天		さつまいも 砂糖	塩	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.7 g しつ 14.4 g しょうえん 1.7 g
	10	むぎちゃん おこさませんべい			お子様せんべい		
	ごはん	ぶりのカレー やき キャベツとコーンのソテー ちゅうかスープ	ぶり わかめ	米 小麦粉 油 油 マロニー	カレー粉 塩 中華だし コンソメ こしょう 中華だし こしょう	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.7 g しつ 14.4 g しょうえん 1.7 g	
12月	15	ぎゅうにゅう ツナコーンパン	牛乳 卵 ツナ水煮 豆乳	とうもろこし 玉ねぎ バセリ粉	小麦粉 コーンスターク 砂糖	ベーキングパウダー ドレッシング 塩 こしょう	エネルギー 444 kcal たんぱく質 15.4 g しつ 11.9 g しょうえん 1.3 g
	10	むぎちゃん おこさませんべい			お子様せんべい		
	ごはん	ぶりのカレー やき キャベツとコーンのソテー ちゅうかスープ		米 小麦粉 油 油 マロニー	カレー粉 塩 中華だし コンソメ こしょう 中華だし こしょう		



©袋井市



©袋井市

## 12かつ こんだてよていひょう (1・2歳児)

袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
16 月	10	むぎちゅ たべっこペイピー			たべっこペイピー		エネルギー 475 kcal たんぱくしつ 18.2 g しつ 12.3 g しょうえん 1.5 g
		むぎごはん レバーのからあげ ケチャップソース もやしのごまあえ かみなりじる	豚レバー 豆腐 わかめ みそ	しょうが にんにく もやし 小松菜 玉ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 油 砂糖 ごま油 ごま ごま油	塩 ケチャップ ソース かつお節 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう ホットケーキ	牛乳 豆乳		小麦粉 コーンスターチ 砂糖 ホットケーキシロップ	ベーキングパウダー	
17 火	10	むぎちゅ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 458 kcal たんぱくしつ 19.3 g しつ 15.6 g しょうえん 1.5 g
		ロールパン クリームシチュー グリーンサラダ みかん	(脱脂粉乳 卵) 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	(小麦粉 砂糖 マーガリン) じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 ごま	(塩) コンソメ 塩 こしょう 醤油 塩 醋	
	15	ぎゅうにゅう 焼きおにぎり（おかか）	牛乳 かつお節	オレンジ	米 ごま油 ごま	醤油	
18 水	10	むぎちゅ ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 466 kcal たんぱくしつ 14.0 g しつ 14.5 g しょうえん 1.3 g
		ごはん やさいたっぷりマーボー <sup>パンサンスー</sup> たまねぎのスープ	豆腐 豚肉 みそ	なす ピーマン 根深ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし 白菜 玉ねぎ 人参	米 ごま油 砂糖 片栗粉 マロニー 砂糖 ごま油	醤油 酒 醤油 醋 中華だし こしょう	
	15	ぎゅうにゅう スイートポテト	牛乳 生クリーム 牛乳 卵	スプーン	さつまいも 砂糖 バター		
19 木	10	むぎちゅ かぼちゃボーロ			かぼちゃボーロ		エネルギー 448 kcal たんぱくしつ 17.1 g しつ 14.4 g しょうえん 1.3 g
		むぎごはん にくだんごのあまからに はくさいとツナのごまサラダ みそしる りんご	豚肉 豆腐 乾燥大豆 ツナ水煮 みそ	玉ねぎ 小松菜 人参 しょうが 白菜 玉ねぎ 人参 りんご	米 麦 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま じゃがいも	醤油 醋 塩 こしょう 醤油 醋 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう あげたこやき	牛乳 (たこ)	(キャベツ 葉ねぎ)	(小麦粉 油)		
20 金	10	むぎちゅ おこませんべい		今年は12/21が冬至です。 20日にかぼちゃを使ったメニューを提供します。	お子様せんべい		エネルギー 493 kcal たんぱくしつ 20.0 g しつ 11.7 g しょうえん 1.4 g
		ごはん あかうおのうごんやき かぼちゃのそぼろに こまつなとえのきのスープ	赤魚 みそ 鶏肉	かぼちゃ しょうが 小松菜 えのきだけ 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖 油 片栗粉	塩 こしょう みりん 酒 ドレッシング 醤油 かつお節 コンソメ こしょう	
	15	ぎゅうにゅう コーンのむしケーキ	牛乳 チーズ 豆乳	とうもろこし	小麦粉 砂糖	ベーキングパウダー 塩	
23 月	10	むぎちゅ たべっこペイピー			たべっこペイピー		エネルギー 550 kcal たんぱくしつ 19.3 g しつ 18.0 g しょうえん 1.3 g
		むぎごはん あつあげのトマトに キャベツとささみのあえもの みそしる バナナ	厚揚げ 鶏肉 ささみ みそ	玉ねぎ なす しょうが にんにく トマト キャベツ 白菜 人参 根深ねぎ バナナ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま油	ケチャップ 塩 醤油 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう コーンフレークギル	牛乳 卵	バナナ	小麦粉 砂糖 バター コーンフレーク	ベーキングパウダー	
24 火	10	むぎちゅ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 432 kcal たんぱくしつ 18.2 g しつ 14.8 g しょうえん 1.6 g
		しょくパン とりにのカレー、パコラ スイートポテトサラダ チンゲンサイとコーンのスープ	(脱脂粉乳) 鶏肉	しょうが にんにく きゅうり とうもろこし 玉ねぎ チンゲン菜 とうもろこし	(小麦粉) てんぶら粉 油 さつまいも	(塩) 塩 力レー粉 塩 こしょう ドレッシング コンソメ こしょう	
	15	ぎゅうにゅう おにぎり（ちりめんわかめ）	牛乳 (ちりめん わかめ)		米		
25 水	10	むぎちゅ ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 478 kcal たんぱくしつ 20.5 g しつ 16.8 g しょうえん 1.0 g
		ごはん さわらのみそやき こまつなのごまあぶらいため けんちんじる	さわら みそ	しょうが 小松菜 もやし 人参 にんにく 豆腐 油揚げ 大根 ごぼう 人参	米 砂糖 ごま油	みりん 酒 醤油 中華だし 醤油 酒 塩 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう ドロップドーナツ	牛乳 卵 豆腐	ドーナツ	ホットケーキミックス 黒ごま 油 粉糖		
26 木	10	むぎちゅ かぼちゃボーロ			かぼちゃボーロ		エネルギー 491 kcal たんぱくしつ 18.3 g しつ 14.0 g しょうえん 0.8 g
		ハヤシライス コールスローサラダ みかん	豚肉 乾燥大豆	トマト 人参 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ 人参 とうもろこし みかん	米 小麦粉 砂糖 油 砂糖	ソース ケチャップ コンソメ 酢 ドレッシング こしょう	
	15	ぎゅうにゅう きなこマカロニ	牛乳 きなこ	オレンジ	マカロニ 砂糖		

※ 0・1歳児クラスは、下記のとおり変更になります。

- 果物「バナナ」→「黄桃缶」、「りんご」→「りんごコンポート」

※ 加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示してあります。



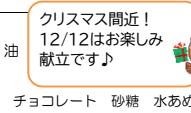


## 12がつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)

©袋井市

袋井市立笠原こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしきととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちゅうみりょう	
2月	月	おまめとおにくのそぼろどん 乾燥大豆 豚肉 もやしとんじんのおかかえ みそしる バナナ	人参 チンケン菜 しょうが かつお節 みそ 油揚げ	人参 チンケン菜 しょうが もやし 人参 玉ねぎ キャベツ バナナ	米 砂糖 ごま油	醤油 酒 塩 かつお節 醤油 かつお節	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.8 g しづつ 15.7 g しょくえん 1.8 g
		ぎゅうにゅう 牛乳					
		おちや じゃがいももち	ツナ水煮	とうもろこし	じゃがいも 片栗粉	塩 ドレッシング	
		むぎごはん さばのたつあげ れんこんきんびら みそしる ぎゅうにゅう	さば ちくわ みそ 豆腐	しょうが にんにく れんこん 人参 いんげん こんにゃく 大根 人参	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	醤油 醤油 かつお節 かつお節	
3月	火	おちや やきそば	豚肉 かつお節 青のり	キャベツ もやし ピーマン	(小麦粉) ごま油	(塩) ソース	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.2 g しづつ 22.7 g しょくえん 1.7 g
		ごはん とりにくのさっぱりに キャベツのごまだれ和え すまじる ぎゅうにゅう	鶏肉 みそ	大根 しょうが キャベツ とうもろこし 白菜 根深ねぎ 人参	米 砂糖 ごま 砂糖	醤油 みりん 酒 醋 ドレッシング 醋 醤油 塩 かつお節	
		おちや ソーセージマフィン	卵 豆乳 ウインナー		小麦粉 コーンスターチ 砂糖 油	塩 ベーキングパウダー	
		にくうどん こまつなとあぶらあげのおひたし だいがくいも ぎゅうにゅう	豚肉 かまぼこ 油揚げ	根深ねぎ 小松菜 人参 さつまいも	(小麦粉) 砂糖 砂糖 ごま油 油 砂糖 黒ごま	(塩) 醤油 酒 みりん かつお節 醤油 醤油 みりん	
4月	水	おちや おふのこくとうきなこ	きなこ		麩 黒糖 バター		エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.1 g しづつ 17.1 g しょくえん 1.4 g
		むぎごはん スパニッシュオムレツ もやしときゅうりのサラダ コンソメスープ りんご ぎゅうにゅう	卵 ウインナー	玉ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	塩 こしょう ケチャップ 醤油 醋 塩 コンソメ	
		おちや ヨーグルト ぼたぼたやきせんべい	(ヨーグルト)		(米 米粉 砂糖 でん粉 油)	(醤油 塩)	
		ごはん とりにくのてりやき かみかみサラダ みそしる バナナ ぎゅうにゅう	とりにく 卵 みそ	切り干し大根 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜 バナナ	米 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	醤油 みりん 酒 醤油 みりん 醋 かつお節 かつお節	
9月	月	おちや あましょく	卵 牛乳		小麦粉 バター	ベーキングパウダー 重曹	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.2 g しづつ 14.1 g しょくえん 1.5 g
		ごはん たらのあますあんかけ きゅうりのしおこんぶあえ はりはりじる ぎゅうにゅう	たら 塩昆布 豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 水菜	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	塩 こしょう 醤油 醋かつお節 醤油 酒 みりん 塩 かつお節	
		おちや ポップコーン(のり)	青のり		ポップコーン 油	塩	
		むぎごはん あつあげのちゅうかいため ごちくあえ みそしる ぎゅうにゅう	厚揚げ 豚肉 油揚げ みそ	いたら 人参 しょうが にんにく 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 葉ねぎ	米 片栗粉 砂糖 ごま さつまいも	中華だし オイスターソース 醤油 かつお節	
11月	水	おちや 手作りプリン	卵 牛乳		砂糖		エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.1 g しづつ 22.0 g しょくえん 1.5 g
		ピラフ ミートローフ きのこスープ クリスマスデザート ぎゅうにゅう	豚肉 (卵 牛乳)	玉ねぎ ピーマン とうもろこし 人参 玉ねぎ 人参 にんにく しめじ えのきだけ 玉ねぎ 葉ねぎ	米 油 片栗粉 油 (小麦粉 チョコレート 砂糖 水あめ)	コンソメ 塩 ソース ケチャップ コンソメ こしょう	
		おちや いもようかん	寒天		さつまいも 砂糖	塩	
		ごはん ぶりのカレー やき キャベツとコーンのソテー ちゅううかスープ ぎゅうにゅう	ぶり わかめ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし もやし 玉ねぎ	米 小麦粉 油 油 マロニー	カレー粉 塩 中華だし コンソメ こしょう 中華だし こしょう	
13月	金	おちや ツナコーンパン	卵 ツナ水煮 豆乳	とうもろこし 玉ねぎ バセリ粉	小麦粉 コーンスターチ 砂糖	ベーキングパウダー ドレッシング 塩 こしょう	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.1 g しづつ 18.5 g しょくえん 1.8 g



クリスマス間近!  
12/12はお楽しみ  
献立です♪





## 12がつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)

©袋井市

袋井市立笠原こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしきととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
16	月	むぎごはん レバーのからあげ ケチャッソース もやしのごまあえ かみなりじる	豚レバー 豆腐 わかめ みそ	しょうが にんにく もやし 小松菜 玉ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 油 砂糖 ごま油 ごま ごま油	塩 ケチャップ ソース かつお節 かつお節	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.8 g しつ 16.6 g しょくえん 1.8 g
		ぎゅうにゅう おぢや ホットケーキ	牛乳 豆乳		小麦粉 コーンスターク 砂糖 ホットケーキシロップ	ベーキングパウダー	
17	火	ロールパン クリームシチュー グリーンサラダ みかん	(脱脂粉乳 卵) 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ ぎゅうり とうもろこし みかん	(小麦粉 砂糖 マーガリン) じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 ごま	(塩) コンソメ 塩 こしょう 醤油 塩 醋	エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.1 g しつ 22.8 g しょくえん 2.0 g
		ぎゅうにゅう おぢや 烤きおにぎり (おかか)	牛乳 かつお節		米 ごま油 ごま	醤油	
18	水	ごはん やさいたっぷりマーボー <sup>パンサンスー</sup> たまねぎのスープ	豆腐 豚肉 みそ	なす ピーマン 根深ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし 白菜 玉ねぎ 人参	米 ごま油 砂糖 片栗粉 マロニー 砂糖 ごま油	醤油 酒 醤油 醋 中華だし こしょう	エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.8 g しつ 17.8 g しょくえん 1.4 g
		ぎゅうにゅう おぢや スイートポテト	牛乳 生クリーム 牛乳 卵		さつまいも 砂糖 バター		
19	木	むぎごはん にくだんごのあまからに はくさいとツナのごまサラダ みそしる りんご	豚肉 豆腐 乾燥大豆 ツナ水煮 みそ	玉ねぎ 小松菜 人参 しょうが 白菜 玉ねぎ 人参 りんご	米 麦 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま じゃがいも	醤油 醋 塩 こしょう 醤油 醋 かつお節	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.7 g しつ 18.0 g しょくえん 1.5 g
		ぎゅうにゅう おぢや あげたこやき	(たこ)	(キャベツ 葉ねぎ)	(小麦粉 油)		
20	金	ごはん あかうおのうごんやき かぼちゃのそぼろに こまつなとえのきのスープ	赤魚 みそ 鶏肉	今年は12/21が冬至です。20日にか ぼちゃんを使ったメニューを提供します。 かぼちゃ しょうが 小松菜 えのきだけ 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖 油 片栗粉	塩 こしょう みりん 酒 ドレッシング 醤油 かつお節 コンソメ こしょう	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.9 g しつ 15.6 g しょくえん 1.5 g
		ぎゅうにゅう おぢや コーンのむしケーキ	牛乳 チーズ 豆乳	とうもろこし	小麦粉 砂糖	ベーキングパウダー 塩	
23	月	むぎごはん あつあげのトマトに キャベツとささみのあえもの みそしる バナナ	厚揚げ 鶏肉 ささみ みそ	玉ねぎ なす しょうが にんにく トマト キャベツ 白菜 人参 根深ねぎ バナナ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま油	ケチャップ 塩 醤油 かつお節	エネルギー 642 kcal たんぱく質 24.0 g しつ 21.9 g しょくえん 1.5 g
		ぎゅうにゅう おぢや コーンフレークギル	牛乳 卵		小麦粉 砂糖 バター コーンフレーク	ベーキングパウダー	
24	火	しょくパン とりにくのカレーバコラ スイートポテトサラダ チングンサイとコーンのスープ	(脱脂粉乳) 鶏肉	しょうが にんにく きゅうり とうもろこし 玉ねぎ チングン菜 とうもろこし	(小麦粉) てんぶら粉 油 さつまいも	(塩) 塩 カレー粉 塩 こしょう ドレッシング コンソメ こしょう	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.7 g しつ 19.2 g しょくえん 2.0 g
		ぎゅうにゅう おぢや おにぎり (ちりめんわかめ)	牛乳 卵		米		
25	水	ごはん さわらのみぞやき こまつなとえのきのスープ けんちんじる	さわら みそ 豆腐 油揚げ	しょうが 小松菜 もやし 人参 にんにく 大根 ごぼう 人参	米 砂糖 ごま油	みりん 酒 醤油 中華だし 醤油 酒 塩 かつお節	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.4 g しつ 20.5 g しょくえん 1.1 g
		ぎゅうにゅう おぢや ドロップドーナツ	牛乳 卵 豆腐		ホットケーキミックス 黒ごま 油 粉糖		
26	木	ハヤシライス コールスローサラダ みかん	豚肉 乾燥大豆	トマト 人参 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ 人参 とうもろこし みかん	米 小麦粉 砂糖 油 砂糖	ソース ケチャップ コンソメ 酢 ドレッシング こしょう	エネルギー 603 kcal たんぱく質 22.9 g しつ 18.1 g しょくえん 1.0 g
		ぎゅうにゅう おぢや きなこマカロニ	牛乳 きなこ		マカロニ 砂糖		

※ スプーンは、マークのない日でも、お子さんの発達に応じて適宜お持ちください。

※ 加工食品については、主な材料名のみ( )で表示しております。





# 1がつ こんだてよていひょう (1・2歳児)

©袋井市

袋井市立笠原こども園  
袋井市立山梨こども園  
袋井市立浅羽東こども園

曜		こんだてめい	ざいりょう					えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしおととのえるちから	きいろ からだをうこかすちから	ちょうみりょう		
7 火	10	むぎちゅ やさいハイハイ			野菜ハイハイ			エネルギー 608 kcal たんぱくじふ 21.6 g しつ 17.7 g しょくえん 1.6 g
	11	チキンカレーライス グリーンサラダ バナナ	鶏肉	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 りんご トマト キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	米 油 小麦粉 じゃがいも こま油 砂糖	クミン コリアンダー ターメリック カレー粉 チキンスープ ソース 醤油 塩 コンソメ		
	15	ぎゅうにゅう あげたこやき	牛乳 (たこ)	(キャベツ 葉ねぎ)	(小麦粉 油)			
8 水	10	むぎちゅ ソフトせんべい			ソフトせんべい			エネルギー 638 kcal たんぱくじふ 24.8 g しつ 24.5 g しょくえん 1.6 g
	11	ごはん さばのごまドレッシングやき にくしゃが みそしる	さば 豚肉 みそ	にんにく レモン果汁 玉ねぎ 人参 いんげん しらたき 大根 人参 葉ねぎ	米 ごま ごま油 砂糖 油 砂糖	酒 ドレッシング こしょう 醤油 みりん 酒 かつお節 かつお節		
	15	ぎゅうにゅう ソーセージマフィン	牛乳 卵 豆乳 ウィンナー		小麦粉 コーンスターチ 砂糖 油	塩 ベーキングパウダー		
9 木	10	むぎちゅ かぼちゃポーロ			かぼちゃポーロ			エネルギー 489 kcal たんぱくじふ 20.5 g しつ 21.7 g しょくえん 1.8 g
	11	ナポリタン もやしときゅうりのサラダ ちゅうかスープ(とうふ)	豚肉 牛乳 豆腐	玉ねぎ ピーマン しめじ もやし きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えのきだけ	スパゲティ 油 ごま ごま油 砂糖	塩 こしょう ケチャップ コンソメ 酢 醤油 塩 中華だし こしょう		
	15	ぎゅうにゅう とうふのスコーン	牛乳 豆腐	レモン果汁	ホットケーキミックス バター			
10 金	10	むぎちゅ おこさせんべい			お子様せんべい			エネルギー 552 kcal たんぱくじふ 21.0 g しつ 21.9 g しょくえん 1.4 g
	11	むぎごはん あつあげのそぼろに こまつなのごまあえ みそしる オレンジ	厚揚げ 鶏肉 みそ	小松菜 白菜 玉ねぎ 人参 オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま 砂糖	醤油 酒 みりん かつお節 醤油 かつお節		
	15	ぎゅうにゅう ポップコーン(のりしお)	牛乳 あおのり		ポップコーン 油	塩		
14 火	10	むぎちゅ やさいハイハイ			野菜ハイハイ			エネルギー 592 kcal たんぱくじふ 21.7 g しつ 18.1 g しょくえん 2.0 g
	11	ひじきごはん ツナたっぷりたまごやき かみかみサラダ みそしる	ひじき 鶏肉 油揚げ 卵 ツナ水煮 みそ	人参 ほうれん草 しいたけ 人参 切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ 葉ねぎ	米 油 砂糖 砂糖 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	醤油 みりん 醤油 塩 かつお節 醤油 醋 酒 みりん かつお節 かつお節		
	15	ぎゅうにゅう バナナマフィン	牛乳 卵 豆乳	バナナ	小麦粉 砂糖 バター コーンスターチ	ベーキングパウダー 塩		
15 水	10	むぎちゅ ソフトせんべい			ソフトせんべい			エネルギー 572 kcal たんぱくじふ 23.4 g しつ 18.1 g しょくえん 1.5 g
	11	ごはん たらのあますあんかけ キャベツのおひたし みそしる りんご	たら 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 人参 もやし なめこ りんご	米 片栗粉 砂糖 油 砂糖	塩 こしょう 醤油 醋 かつお節 醤油 かつお節		
	15	ぎゅうにゅう てづくりプリン	牛乳 卵 牛乳		砂糖 バニラオイル			
16 木	10	むぎちゅ かぼちゃポーロ			かぼちゃポーロ			エネルギー 594 kcal たんぱくじふ 26.4 g しつ 24.0 g しょくえん 1.9 g
	11	ロールパン とうふハンバーグ かぼちゃサラダ ミニストローネスープ	(脱脂粉乳 卵) 豆腐 豚肉 乾燥大豆 牛乳 ウインナー	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶	(小麦粉 砂糖 マーガリン) パン粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	(塩) 塩 ソース ケチャップ 塩 ドレッシング 塩 コンソメ こしょう		
	15	ぎゅうにゅう ごはんでおはぎ(きなこ)	牛乳 きなこ		米 砂糖			
17 金	10	むぎちゅ おこさせんべい			お子様せんべい			エネルギー 536 kcal たんぱくじふ 21.9 g しつ 16.2 g しょくえん 1.3 g
	11	むぎごはん とりにくのマスタートードやき はくさいとツナのごまサラダ わかめスープ バナナ	鶏肉 ツナ水煮 わかめ	白菜 キャベツ とうもろこし バナナ	米 麦 ごま 砂糖 マロニー	粒マスタートード 醤油 みりん 塩 こしょう 酢 醤油 中華だし こしょう		
	15	ぎゅうにゅう サモサ	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参	餃子の皮 じゃがいも 油	塩 カレー粉		
20 月	10	むぎちゅ たべっこペイピー			たべっこペイピー			エネルギー 593 kcal たんぱくじふ 22.3 g しつ 20.7 g しょくえん 1.5 g
	11	わかめごはん にくだんこのあまからに ごぼうとコーンのサラダ みそしる	(わかめ) 豚肉 豆腐 乾燥大豆 みそ 油揚げ	玉ねぎ 小松菜 人参 しょうが ごぼう きゅうり 人参 とうもろこし 大根 白菜	米 砂糖 片栗粉 ごま	(塩) 塩 こしょう 醤油 醋 ドレッシング 醤油 みりん かつお節 かつお節		
	15	ぎゅうにゅう いちごジャムケーキ	牛乳 卵 牛乳		バター ホットケーキミックス 砂糖 (いちごジャム)			
21 火	10	むぎちゅ やさいハイハイ			野菜ハイハイ			エネルギー 618 kcal たんぱくじふ 26.3 g しつ 19.8 g しょくえん 1.9 g
	11	ごはん ぶりのカレー やき キャベツとコーンのソテー みそしる みかん	ぶり みそ 豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうもろこし 根深ねぎ 人参 みかん	米 小麦粉 油 油	中華だし カレー粉 塩 コンソメ こしょう かつお節		
	15	ぎゅうにゅう にくまんふうむしばん	牛乳 鶏肉 豆乳	玉ねぎ	片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油	醤油 酒 塩 ベーキングパウダー		



# 1がつ こんだてよていひょう (1・2歳児)

©袋井市

袋井市立笠原こども園  
袋井市立山梨こども園  
袋井市立浅羽東こども園

曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
		あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうこかすちから	ちょうみりょう	
22 水	10 むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.4 g しつ 17.7 g しょうえん 1.8 g
	ごはん ユーリンチー もやしのナムル ちゅうかスープ(たまねぎコーン)	鶏肉 レバー	しょうが にんにく もやし チンゲン菜 人参 玉ねぎ 人参 とうもろこし	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま ごま油	塩 酢油 醋 醬油 中華だし こしょう	
	15 ぎゅうにゅう にんじん入りホットケーキ	牛乳 豆乳	人参	小麦粉 コーンスターク 砂糖 シロップ	ベーキングパウダー 塩	
23 木	10 むぎちゃん かぼちゃポーロ			かぼちゃポーロ		エネルギー 453 kcal たんぱく質 22.3 g しつ 15.7 g しょうえん 1.6 g
	ごもぐラーメン こまつなのおひたし りんご	豚肉 かまぼこ 油揚げ	キャベツ 人参 しいたけ もやし ねぎ 小松菜 人参 りんご	中華麵 砂糖 ごま ごま油	ラーメンスープ かつお節 醬油	
	15 ぎゅうにゅう おこのみやき	牛乳 部 ツバ水煮 おから かつお節 あおり	キャベツ 葉ねぎ たくあん	お好み焼き粉	ソース かつお節	
24 金	10 むぎちゃん おこさませんべい			お子様せんべい		エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.5 g しつ 17.5 g しょうえん 1.5 g
	むぎごはん させいとうふ さつまいもとれんこんのあまからあえ こんさいじる	豆腐 卵 ちくわ 鶏肉 油揚げ	人参 ねぎ しいたけ れんこん 大根 人参 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 さつまいも 片栗粉 油 砂糖 黒ごま	塩 醬油 かつお節 醬油 醋 醬油 酒 塩 かつお節	
	15 ぎゅうにゅう いまがわやき(カスタード)	牛乳 (卵 乳)		(小麦粉 油 砂糖 でん粉)	(ベーキングパウダー)	
27 月	10 むぎちゃん たべっこペイピー			たべっこペイピー		エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.1 g しつ 18.0 g しょうえん 1.7 g
	ごはん はっぽうさい パンサンスター かきたまじる ハナナ	豚肉 卵	白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ キゅうり もやし とうもろこし 玉ねぎ 人参 葉ねぎ ハナナ	米 砂糖 片栗粉 マロニエ 砂糖 ごま油 片栗粉	中華だし 酒 塩 醬油 醋 醬油 醬油 塩 かつお節	
	15 ぎゅうにゅう じゃがまるコーン	牛乳 チーズ	とうもろこし バセリ粉	じゃがいも	ドレッシング ケチャップ	
28 火	10 むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.6 g しつ 23.9 g しょうえん 1.9 g
	しょくパン メンチカツ ひじきのサラダ カレースープに	(脱脂粉乳) 豚肉 牛乳 ひじき ツバ水煮	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	(小麦粉) 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	(塩) 塩 こしょう ドレッシング 醬油 かつお節 カレー粉 塩 コンソメ	
	15 ぎゅうにゅう おにぎり(ちりめんわかめ)	牛乳 (ちりめん わかめ)		米		
29 水	10 むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.4 g しつ 21.1 g しょうえん 1.6 g
	むぎごはん さわらのねぎみそやき だいこんのそぼろに のっぺいじる	さわら みそ 豚肉 油揚げ	根深ねぎ 大根 玉ねぎ 人参	米 麦 砂糖 砂糖 里芋 片栗粉	酒 みりん 醬油 みりん かつお節 醬油 塩 かつお節	
	15 ぎゅうにゅう おからマドレーヌ	牛乳 卵 牛乳 おから		ホットケーキミックス 砂糖 油	ベーキングパウダー	
30 木	10 むぎちゃん かぼちゃポーロ	卵 鶏肉 高野豆腐 かつお節	玉ねぎ 人参 根深ねぎ 白菜 人参 もやし 大根 オレンジ	かぼちゃポーロ 米 砂糖 ごま	醤油 みりん かつお節 ドレッシング かつお節	エネルギー 550 kcal たんぱく質 25.0 g しつ 19.3 g しょうえん 1.5 g
	15 ぎゅうにゅう コーン入りドーナツ	牛乳 卵 豆腐	とうもろこし	ホットケーキミックス 油		
	10 むぎちゃん おこさませんべい			お子様せんべい		
31 金	ごはん あつあげのトマトに キャベツとささみのあえもの みそしる	厚揚げ 鶏肉 ささみ	玉ねぎ なす トマト缶 しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま油	ケチャップ 塩 醬油 かつお節	エネルギー 643 kcal たんぱく質 28.9 g しつ 22.1 g しょうえん 1.7 g
	15 ぎゅうにゅう フレンチトースト	牛乳 卵 牛乳 (脱脂粉乳)		砂糖 バター (小麦粉)	(塩)	
	10 むぎちゃん おこさませんべい					

※ 0・1歳児クラスは、下記のとおり変更になります。

- 果物「バナナ」→「黄桃缶」、「りんご」→「りんごコンポート」、「オレンジ」→「みかん缶」

※ 加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示しております。

## 学校給食展を開催します

日 時 令和7年1月25日(土) 10時~14時

会 場 中部学校給食センター(豊沢2289-2) ★ご来場の際は、上履き、下足袋、飲み物、エコバックをご持参ください。

## 大試食会(要予約)~大人気ソフトめん&ミートソースが食べられるチャンス~

時 間 ①10時半~ ②11時~ ③11時半~ ④正午~

⑤12時半~ ⑥13時~ ⑦13時半~

定 員 各回30人(先着順)

料 金 300円(おつりのないようにご準備ください)

申込み 1月14日(火) 8時半~電話でお申し込みください。

《申込み・問い合わせ》 おいしい給食課 電話45-3883

他にも予約なしで楽しめる体験がたくさんあります♪

- 地場産野菜と給食デザートの販売
- 好きな給食メニュー投票しよう!給食総選挙
- 配送トラックの乗車体験
- オリジナル缶バッヂをゲット!クイズラリー
- ハンバーグ並べタイムアタック





# 1かつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)

袋井市立笠原こども園

©袋井市

曜 日	月 期	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしあととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちゅうみりょう	
7 火	昼 食	チキンカレーライス グリーンサラダ バナナ ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 りんご トマト キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	米 油 小麦粉 じゃがいも ごま油 砂糖	クミン コリアンダー ターメリック カレー粉 チキンスープ ソース 麦芽 鹽 コンソメ 塩 醤油 酢	エネルギー 533 kcal たんぱく質 16.9 g しづしつ 13.5 g しょくえん 1.4 g
		おちゃ あげたこやき	(たこ)	(キャベツ 葉ねぎ)	(小麦粉 油)		
8 水	昼 食	ごはん さばのごまドレッシングやき にくじゅが みぞしる ぎゅうにゅう	さば 豚肉 みそ 牛乳	にんにく レモン果汁 玉ねぎ 人参 いんげん しらたき 大根 人参 葉ねぎ	米 ごま ごま油 砂糖 油 砂糖	酒 ドレッシング こしょう 醤油 みりん 酒 かつお節 かつお節	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.4 g しづしつ 19.6 g しょくえん 1.4 g
		おちゃ ソーセージマフィン	卵 豆乳 ウィンナー		小麦粉 コーンスターチ 砂糖 油	塩 ベーキングパウダー	
9 木	昼 食	ナポリタン もやしときゅうりのサラダ ちゅうかスープ(とうふ) ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳 豆腐 牛乳	玉ねぎ ピーマン しめじ もやし きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えのきだけ	スパゲティ 油 ごま ごま油 砂糖	塩 こしょう ケチャップ コンソメ 醤油 塩 中華だし こしょう	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.0 g しづしつ 17.8 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ とうふのスコーン	豆腐	レモン果汁	ホットケーキミックス バター		
10 金	昼 食	むぎごはん あつあがのそぼろに こまつなのごまあえ みぞしる オレンジ ぎゅうにゅう	厚揚げ 鶏肉 みそ 牛乳	小松菜 白菜 玉ねぎ 人参 オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま 砂糖	醤油 酒 みりん かつお節 醤油 かつお節	エネルギー 447 kcal たんぱく質 15.9 g しづしつ 16.7 g しょくえん 1.2 g
		おちゃ ポップコーン(のりしお)	あおのり		ポップコーン 油	塩	
14 火	昼 食	ひじきごはん ツナたっぷりたまごやき かみかみサラダ みぞしる ぎゅうにゅう	ひじき 鶏肉 油揚げ 卵 ツナ水煮	人参 ほうれん草 しいたけ 人参 切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ 葉ねぎ	米 油 砂糖 砂糖 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	醤油 みりん 醤油 塩 かつお節 醤油 醋 酒 みりん かつお節 かつお節	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.4 g しづしつ 13.5 g しょくえん 1.7 g
		おちゃ バナナマフィン	卵 豆乳	バナナ	小麦粉 砂糖 バター コーンスターチ	ベーキングパウダー 塩	
15 水	昼 食	ごはん たらのあますあんかけ キャベツのおひたし みぞしる りんご ぎゅうにゅう	たら 豆腐 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 人参 もやし なめこ りんご	米 片栗粉 砂糖 油 砂糖	塩 こしょう 醤油 醋 かつお節 醤油 かつお節	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.0 g しづしつ 14.4 g しょくえん 1.3 g
		おちゃ てづくりプリン	卵 牛乳 (脱脂粉乳 卵)		砂糖 バニラオイル (小麦粉 砂糖 マーガリン)	(塩) 塩 ソース ケチャップ 塩 ドレッシング 塩 コンソメ こしょう	
16 木	昼 食	ロールパン どうふハンバーグ かぼちゃサラダ ミネストローネスープ ぎゅうにゅう	豆腐 豚肉 乾燥大豆 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶	パン粉 砂糖 じゃがいも 砂糖		エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.9 g しづしつ 17.7 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ ごはんでおはぎ(きなこ)	きなこ		米 砂糖		
17 金	昼 食	むぎごはん とりにくのマスター豆やき はくさいとツナのごまサラダ わかめスープ バナナ ぎゅうにゅう	鶏肉 ツナ水煮 わかめ 牛乳	白菜 キャベツ とうもろこし バナナ	米 麦 ごま 砂糖 マロニー	粒マスター 醤油 みりん 塩 こしょう 酢 醤油 中華だし こしょう	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.3 g しづしつ 12.0 g しょくえん 1.1 g
		おちゃ サモサ	豚肉	玉ねぎ 人参	餃子の皮 じゃがいも 油	塩 カレー粉	
20 月	昼 食	わかめごはん にくだんごのあまからに こぼうとコーンのサラダ みぞしる ぎゅうにゅう	(わかめ) 豚肉 豆腐 乾燥大豆 みそ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 小松菜 人参 しょうが こぼう きゅうり 人参 とうもろこし 大根 白菜	米 砂糖 片栗粉 ごま	(塩) 塩 こしょう 醤油 醋 ドレッシング 醤油 みりん かつお節 かつお節	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.4 g しづしつ 17.0 g しょくえん 1.4 g
		おちゃ いちごジャムケーキ	卵 牛乳		バター ホットケーキミックス 砂糖 (いちごジャム)		
21 火	昼 食	ごはん ぶりのカレー やき キャベツとコーンのソテー みぞしる みかん ぎゅうにゅう	ぶり みそ 豆腐 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうもろこし 根深ねぎ 人参 みかん	米 小麦粉 油 油	中華だし カレー粉 塩 コンソメ こしょう かつお節	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.4 g しづしつ 15.6 g しょくえん 1.7 g
		おちゃ にくまんふうむしばん	鶏肉 豆乳	玉ねぎ	片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油	醤油 酒 塩 ベーキングパウダー	



# 1がつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)

袋井市立笠原こども園

©袋井市

曜	こんだてめい	ざいりょう					えいようか
		あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう		
22 水	ごはん ユーリンチー <sup>レバーソース</sup> もやしのナムル ちゅうかスープ(たまねぎコーン) ぎゅうにゅう	鶏肉 レバー 牛乳	しょうが んにく もやし チンゲン菜 人参 玉ねぎ 人参 とうもろこし	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま ごま油	塩 酒 醤油 醋 醤油 中華だし こしょう	エネルギー 501 kcal たんぱくしつ 18.8 g しつこ 14.4 g しょくえん 1.6 g	
	おちゃ にんじんいりホットケーキ	豆乳	人参	小麦粉 コーンスターク 砂糖 シロップ	ベーキングパウダー 塩		
23 木	ごもくラーメン こまつなのおひたし りんご ぎゅうにゅう	豚肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	キャベツ 人参 しいたけ もやし ねぎ 小松菜 人参 りんご	中華麺 砂糖 ごま ごま油	ラーメンスープ かつお節 醤油	エネルギー 374 kcal たんぱくしつ 17.2 g しつこ 11.5 g しょくえん 1.3 g	
	おちゃ おこのみやき	卵 ツナ水煮 おから かつお節 あおり	キャベツ 葉ねぎ たくあん	好み焼き粉	ソース かつお節		
24 金	むぎごはん きせいとうふ さつまいとれんこんのあまからえ こんさいじる ぎゅうにゅう	豆腐 卵 ちくわ 鶏肉 油揚げ 牛乳	人参 ねぎ しいたけ れんこん 大根 人参 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 さつまいも 片栗粉 油 砂糖 黒ごま	塩 醤油 かつお節 醤油 醋 醤油 酒 塩 かつお節	エネルギー 475 kcal たんぱくしつ 19.4 g しつこ 13.1 g しょくえん 1.3 g	
	おちゃ いまがわやき(カスタード)	(卵 乳)		(小麦粉 油 砂糖 でん粉)	(ベーキングパウダー)		
27 月	ごはん はっぽうさい パンサンスター <sup>牛乳</sup> かきたまじる バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 卵 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 だけのこ しいたけ きゅうり もやし とうもろこし 玉ねぎ 人参 葉ねぎ バナナ	米 砂糖 片栗粉 マヨニー 砂糖 ごま油 片栗粉	中華だし 酒 塩 醤油 酢 醤油 醤油 塩 かつお節	エネルギー 492 kcal たんぱくしつ 16.5 g しつこ 14.1 g しょくえん 1.5 g	
	おちゃ じゃがまるコーン	チーズ	とうもろこし バセリ粉	じゃがいも	ドレッシング ケチャップ		
28 火	しょくパン メンチカツ ひじきのサラダ カレースープに ぎゅうにゅう	(脱脂粉乳) 豚肉 牛乳 ひじき ツナ水煮 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	(小麦粉) 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	(塩) 塩 こしょう ドレッシング 醤油 かつお節 カレー粉 塩 コンソメ	エネルギー 453 kcal たんぱくしつ 17.9 g しつこ 18.6 g しょくえん 1.5 g	
	おちゃ おにぎり(ちりめんわかめ)	のり(ちりめん わかめ)		米			
29 水	むぎごはん さわらのねぎみそやき だいこんのそぼろに のっついじる ぎゅうにゅう	さわら みそ 豚肉 油揚げ 牛乳	根深ねぎ	米 麦 砂糖 砂糖 里芋 片栗粉	酒 みりん 醤油 みりん かつお節 醤油 塩 かつお節	エネルギー 473 kcal たんぱくしつ 20.5 g しつこ 17.9 g しょくえん 1.4 g	
	おちゃ おからマドレーヌ	卵 牛乳 おから		ホットケーキミックス 砂糖 油	ベーキングパウダー		
30 木	おやこどん はくさいとおかかのサラダ みそしる オレンジ ぎゅうにゅう	卵 鶏肉 高野豆腐 かつお節 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 根深ねぎ 白菜 人参 もやし 大根 オレンジ	米 砂糖 ごま	醤油 みりん かつお節 ドレッシング かつお節	エネルギー 446 kcal たんぱくしつ 19.4 g しつこ 13.9 g しょくえん 1.3 g	
	おちゃ コーンいりドーナツ	卵 豆腐	とうもろこし	ホットケーキミックス 油			
31 金	ごはん あつあげのトマトに キャベツとささみのあえもの みそしる ぎゅうにゅう	厚揚げ 鶏肉 ささみ 牛乳	玉ねぎ なす トマト缶 しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ	米 油 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま油	ケチャップ 塩 醤油 かつお節	エネルギー 514 kcal たんぱくしつ 22.6 g しつこ 16.3 g しょくえん 1.4 g	
	おちゃ フレンチトースト	卵 牛乳 (脱脂粉乳)		砂糖 バター (小麦粉)	(塩)		

※ スプーンは、マークのない日でも、お子さんの発達に応じて適宜お持ちください。  
 ※ 加工食品については、主な材料名のみ( )で表示しております。



## 学校給食展を開催します

日 時 令和7年1月25日(土) 10時~14時

会 場 中部学校給食センター(豊沢2289-2) ★ご来場の際は、上履き、下足袋、飲み物、エコバックをご持参ください。

**大試食会(要予約)~大人気ソフトめん&ミートソースが食べられるチャンス~**

時 間 ①10時半~ ②11時~ ③11時半~ ④正午~  
⑤12時半~ ⑥13時~ ⑦13時半~

定 員 各回30人(先着順)

料 金 300円(おつりのないようにご準備ください)

申込み **1月14日(火)8時半~電話でお申し込みください。**

《申込み・問い合わせ》 おいしい給食課 電話45-3883

**他にも予約なしで楽しめる体験がたくさんあります♪**

- 地場産野菜と給食デザートの販売
- 好きな給食メニューを投票しよう!給食総選挙
- 配送トラックの乗車体験
- オリジナル缶バッヂをゲット! クイズラリー
- ハンバーグ並べタイムアタック



## 2がつ こんだてよていひょう (1・2歳児)

©袋井市

袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
3月	10	むぎちゅ たべっこベイビー			たべっこベイビー		エネルギー 509 kcal たんぱくしつ 18.0 g しつ 16.1 g しょくえん 1.1 g
	15	おにたいじごはん もやしとこまつなのごまあえ みそしる バナナ	豚肉 ウインナー でんぶ 黒豆 みそ 油揚げ	しょうが もやし 小松菜 人参 大根 人参 バナナ	米 砂糖 砂糖 ごま 節分の献立です♪	醤油 酒 醤油 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう てづくりカステラ	牛乳 卵 牛乳		ホットケーキ バター はちみつ ざらめ糖		
4月	10	むぎちゅ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 471 kcal たんぱくしつ 19.1 g しつ 12.6 g しょくえん 1.4 g
	15	むぎごはん さわらのあますあんかけ キャベツのおひたし みそしる	さわら みそ わかめ	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 人参 白菜 ねぎ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま油	塩 こしょう 醤油 酢 かつお節 醤油 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう にんじんむしパン	牛乳 豆乳	人参	小麦粉 砂糖	ベーキングパウダー 塩	
5月	10	むぎちゅ ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 456 kcal たんぱくしつ 18.0 g しつ 14.4 g しょくえん 1.3 g
	15	ごはん にくだんごのケチャップあえ にんじんサラダ たまねぎとえのきのスープ	鶏肉 豆腐 乾燥大豆 ツナ水煮	玉ねぎ 小松菜 しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ えのきだけ とうもろこし	米 砂糖 片栗粉	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 酢 塩 ドレッシング 中華だし こしょう	
	15	ぎゅうにゅう てづくりプリン	牛乳 卵 牛乳		砂糖 バニラオイル		
6月	10	むぎちゅ かぼちゃポーロ			かぼちゃポーロ		エネルギー 485 kcal たんぱくしつ 20.5 g しつ 17.7 g しょくえん 1.8 g
	15	ロールパン マカロニグラタン カレードレッシングサラダ はくさいのスープ りんご	(脱脂粉乳 卵) 鶏肉 牛乳 チーズ	しめじ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 玉ねぎ 人参 りんご	(小麦粉 砂糖 マーガリン) マカロニ 小麦粉 バター 油 砂糖 油	(塩) 塩 こしょう コンソメ カレー粉 酢 塩 コンソメ こしょう	
	15	ぎゅうにゅう 焼きおにぎり（おかか）	牛乳 かつお節		米 ごま油 ごま	醤油	
7月	10	むぎちゅ おこさせんべい			お子様せんべい		エネルギー 457 kcal たんぱくしつ 16.5 g しつ 17.0 g しょくえん 1.3 g
	15	むぎごはん ふくさやき れんこんきんびら みそしる	卵 鶏肉 こんにゃく ちくわ みそ 豆腐	ほうれん草 人参 ねぎ しいたけ れんこん 人参 いんげん 大根 玉ねぎ	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油	醤油 みりん 塩 かつお節 醤油 かつお節 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう いまがわやき（カスター）	牛乳 (卵 乳)		(小麦粉 油 砂糖 でん粉)	(ベーキングパウダー)	
10月	10	むぎちゅ たべっこベイビー			たべっこベイビー		エネルギー 502 kcal たんぱくしつ 16.4 g しつ 13.0 g しょくえん 1.0 g
	15	ハヤシライス フレンチサラダ みかん	豚肉 乾燥大豆	トマト 人参 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし みかん	米 小麦粉 砂糖 油 油 砂糖	ソース ケチャップ コンソメ 酢 塩 こしょう	
	15	ぎゅうにゅう パイんケーキ	牛乳 豆乳	パイン缶	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 バター	ベーキングパウダー	
12月	10	むぎちゅ ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 431 kcal たんぱくしつ 14.4 g しつ 15.1 g しょくえん 1.0 g
	15	ごはん あつあげのカレーチーズやき こまつなのおひたし ちゅうかスープ	厚揚げ チーズ	パセリ粉 小松菜 人参 玉ねぎ 人参 ねぎ	米 油 砂糖 砂糖	カレー粉 醤油 塩 かつお節 醤油 中華だし こしょう	
	15	ぎゅうにゅう だいがくいも	牛乳		さつまいも 油 砂糖 黒ゴマ	醤油 みりん	
13月	10	むぎちゅ かぼちゃポーロ			かぼちゃポーロ		エネルギー 434 kcal たんぱくしつ 18.4 g しつ 12.8 g しょくえん 2.2 g
	15	しつぽくうどん はくさいのしおこんぶあえ じゃがいものツナあえ りんご	鶏肉 油揚げ 塩昆布 ツナ水煮	ねぎ 大根 人参 白菜 人参 パセリ粉 りんご	(小麦粉) 里芋 砂糖 ごま じゃがいも	(塩) 醤油 みりん 酒 塩 かつお節 塩	
	15	ぎゅうにゅう ソーセージマフィン	牛乳 卵 ウインナー 豆乳		小麦粉 コーンスターチ 砂糖 油	ベーキングパウダー 塩	
14月	10	むぎちゅ おこさせんべい			お子様せんべい		エネルギー 463 kcal たんぱくしつ 17.0 g しつ 16.7 g しょくえん 0.9 g
	15	むぎごはん たらのケチャップあえ コールスローサラダ チンゲンサイのスープ	たら	しょうが キャベツ 人参 とうもろこし チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	片栗粉 油 砂糖 ごま 砂糖	塩 こしょう ケチャップ 酒 みりん 酢 ドレッシング コンソメ こしょう	
	15	ぎゅうにゅう 2しょくクッキー	牛乳 卵		小麦粉 砂糖 バター	ココアパウダー	
17月	10	むぎちゅ たべっこベイビー			たべっこベイビー		エネルギー 513 kcal たんぱくしつ 19.1 g しつ 15.3 g しょくえん 1.4 g
	15	ごはん とうふのかりふわあげ にくじゅが みそしる	卵 豆腐 乾燥大豆 ツナ水煮 豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 いんげん 大根 もやし 人参	米 長芋 片栗粉 油 砂糖 油	塩 醤油 酒 みりん かつお節 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう あましょく	牛乳 卵 牛乳		小麦粉 バター 砂糖	ベーキングパウダー 重曹	



## 2がつ こんだてよていひょう (1・2歳児)

©袋井市

袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
18 火	10	むぎちゅ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 478 kcal たんぱくしつ 21.4 g しづしつ 13.2 g しょうえん 1.5 g
		しょくパン てりやきハンバーグ はくさいとツナのごまサラダ とうにゅうチャウダー バナナ	(脱脂粉乳) 豚肉 豆腐 乾燥大豆 牛乳 ツナ水煮 豆乳	玉ねぎ 人参 白菜 玉ねぎ かぼちゃ 人参 バナナ	(小麦粉) パン粉 砂糖 片栗粉 ごま 砂糖	(塩) 塩 こしょう 醬油 酒 みりん 醤油 酢 コンソメ 塩	
	15	ぎゅうにゅう おにぎり (しおこんぶ)	牛乳 塩昆布		米		
19 水	10	むぎちゅ ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 467 kcal たんぱくしつ 18.5 g しづしつ 15.8 g しょうえん 1.4 g
		ごはん あかいとりさん ひじきとにんじんのごまいため みそしる	鶏肉 ひじき 油揚げ みそ	にんにく 人参 いんげん 玉ねぎ 小松菜 人参	米 砂糖 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	醤油 酒 塩 ケチャップ 醤油 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう りんごマフィン	牛乳 卵 牛乳	りんご	バター 小麦粉 コーンスター チ 砂糖	ベーキングパウダー 塩	
20 木	10	むぎちゅ かぼちゃポーロ			かぼちゃポーロ		エネルギー 463 kcal たんぱくしつ 18.4 g しづしつ 14.9 g しょうえん 1.7 g
		むぎこはん さばのみそに かみかみサラダ すまじる	さば 赤みそ	しょうが 切り大根 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	酒 みりん 醬油 かつお節 酢 醬油 酒 みりん かつお節 醤油 塩 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう ポップコーン (のり)	牛乳 青のり		ポップコーン 油	塩	
21 金	10	むぎちゅ おこさませんべい			お子様せんべい		エネルギー 451 kcal たんぱくしつ 17.1 g しづしつ 13.8 g しょうえん 1.4 g
		たまごたっぷりチャーハン キャベツともやしのおかかあえ マロニーリースープ オレンジ	卵 ウインナー かつお節	玉ねぎ ねぎ しょうが キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 人参 とうもろこし オレンジ	米 砂糖 ごま油 油 マロニー	中華だし 塩 醤油 中華だし こしょう	
	15	ぎゅうにゅう とうふチーズおやき	牛乳 チーズ 豆腐		じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま	醤油 塩	
25 火	10	むぎちゅ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 454 kcal たんぱくしつ 17.7 g しづしつ 10.9 g しょうえん 1.6 g
		むぎごはん レバーのごまソースからめ ひじきサラダ みそしる	豚レバー ひじき みそ	しょうが キャベツ 人参 とうもろこし もやし 大根 なめこ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 砂糖	醤油 酒 ケチャップ ウスター ソース 醤油 ドレッシング かつお節 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう ホットケーキ	牛乳 豆乳		小麦粉 コーンスター チ 砂糖 ホットケーキシロップ	ベーキングパウダー	
26 水	10	むぎちゅ ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 489 kcal たんぱくしつ 19.7 g しづしつ 14.2 g しょうえん 1.6 g
		ふたどん もやしときゅうりのサラダ みそしる りんご	豚肉 みそ 油揚げ	玉ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ 白菜 りんご	米 油 砂糖 砂糖 ごま ごま油	醤油 みりん 酒 酢 醌油 塩 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう ねぎやき	牛乳 卵 青のり かつお節	キャベツ ねぎ たくあん	お好み焼き粉	ソース	
27 木	10	むぎちゅ かぼちゃポーロ			かぼちゃポーロ		エネルギー 461 kcal たんぱくしつ 19.2 g しづしつ 12.9 g しょうえん 1.6 g
		ごはん あかうおのうごんやき たいこんのそぼろに けんちんじる	赤魚 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	大根	米 小麦粉 砂糖	塩 こしょう みりん 酒 ドレッシング 醤油 みりん かつお節 醤油 酒 塩 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう ごへいもち	牛乳 みそ		米 ごま 砂糖	醤油 みりん	
28 金	10	むぎちゅ おこさませんべい			お子様せんべい		エネルギー 548 kcal たんぱくしつ 19.8 g しづしつ 18.8 g しょうえん 1.3 g
		ごはん あつあげのにくみそかけ いそかあえ かきたまじる バナナ	厚揚げ 豚肉 みそ のり 卵	玉ねぎ しいたけ しょうが キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ	米 砂糖 片栗粉 砂糖 片栗粉	醤油 塩 かつお節 醤油 醤油 塩 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう コーンフレークギル	牛乳 卵	干しぶどう	小麦粉 砂糖 バター コーンフレーク	ベーキングパウダー	

※ 0・1歳児クラスは、下記のとおり変更になります。

・ 果物「バナナ」→「黄桃缶」、「りんご」→「りんごコンポート」

※ 加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示しております。





## 2がつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)

袋井市立笠原こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
3月	月食	おにたいじごはん もしとこまつなごまあえ みそしる バナナ きゅうにゅう	豚肉 ウインナー 黒豆 みそ 油揚げ 牛乳	しょうが もし 小松菜 人参 大根 人参 バナナ	米 砂糖 砂糖 ごま	醤油 酒 醤油 かつお節	エネルギー 613 kcal たんぱくしつ 23.2 g しづつ 20.5 g しょくえん 1.3 g
		おちゃ てづくりカステラ	卵 牛乳		ホットケーキ バター はちみつ さらめ糖		
4月	火食	むぎごはん さわらのあますあんかけ キャベツのおひたし みそしる きゅうにゅう	さわら みそ わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 人参 白菜 ねぎ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま油	塩 こしょう 醤油 酢 かつお節 醤油 かつお節	エネルギー 570 kcal たんぱくしつ 22.9 g しづつ 16.1 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ にんじんむしパン	豆乳	人参	小麦粉 砂糖	ベーキングパウダー 塩	
5月	水食	ごはん にくだんごのケチャップあえ にんじんサラダ たまねぎとえのきのスープ きゅうにゅう	鶏肉 豆腐 乾燥大豆 ツナ水煮 牛乳	玉ねぎ 小松菜 しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ えのきだけ とうもろこし	米 砂糖 片栗粉	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 酢 塩 ドレッシング 中華だし こしょう	エネルギー 575 kcal たんぱくしつ 23.3 g しづつ 18.1 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ てづくりプリン	卵 牛乳		砂糖 バニラオイル		
6月	木食	ロールパン マカロニグラタン カレードレッシングサラダ はくさいのスープ りんご きゅうにゅう	(脱脂粉乳 卵) 鶏肉 牛乳 チーズ 牛乳	しめじ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 玉ねぎ 人参 りんご	(小麦粉 砂糖 マーガリン) マカロニ 小麦粉 バター 油 砂糖 油	(塩) 塩 こしょう コンソメ カレー粉 酢 塩 コンソメ こしょう	エネルギー 615 kcal たんぱくしつ 26.3 g しづつ 23.2 g しょくえん 2.2 g
		おちゃ 焼きおにぎり(おかか)	かつお節		米 ごま油 ごま	醤油	
7月	金食	むぎごはん ふくさやき れんこんきんぴら みそしる きゅうにゅう	卵 鶏肉 こんにゃく ちくわ みそ 豆腐 牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ しいたけ れんこん 人参 いんげん 大根 玉ねぎ	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油	醤油 みりん 塩 かつお節 醤油 かつお節 かつお節	エネルギー 567 kcal たんぱくしつ 21.1 g しづつ 21.3 g しょくえん 1.4 g
		おちゃ いまがわやき(カスター)	(卵 乳)		(小麦粉 油 砂糖 でん粉)	(ベーキングパウダー)	
10月	月食	ハヤシライス フレンチサラダ みかん きゅうにゅう	豚肉 乾燥大豆 牛乳	トマト 人参 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし みかん	米 小麦粉 砂糖 油 油 砂糖	ソース ケチャップ コンソメ 酢 塩 こしょう	エネルギー 613 kcal たんぱくしつ 20.5 g しづつ 16.3 g しょくえん 1.2 g
		おちゃ パイシーケーキ	豆乳	パイント缶	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 バター	ベーキングパウダー	
12月	水食	ごはん あつあけのカレーチーズやき こまつなのおひたし ちゅううかスープ きゅうにゅう	厚揚げ チーズ 牛乳	パセリ粉 小松菜 人参 玉ねぎ 人参 ねぎ	米 油 砂糖 砂糖	カレー粉 醤油 塩 かつお節 醤油 中華だし こしょう	エネルギー 550 kcal たんぱくしつ 19.4 g しづつ 19.3 g しょくえん 1.1 g
		おちゃ たいがくいち			さつまいも 油 砂糖 黒ゴマ	醤油 みりん	
13月	木食	しぶくうどん はくさいのしおこんぶあえ じゃかいものツナあえ りんご きゅうにゅう	鶏肉 油揚げ 塩昆布 ツナ水煮 牛乳	ねぎ 大根 人参 白菜 人参 パセリ粉 りんご	米 油 砂糖 砂糖	(塩) 醤油 みりん 酒 塩 かつお節 塩	エネルギー 499 kcal たんぱくしつ 22.9 g しづつ 17.0 g しょくえん 2.5 g
		おちゃ ソーセージマフィン	卵 ウインナー 豆乳		小麦粉 コーンスターチ 砂糖 油	ベーキングパウダー 塩	
14月	金食	むぎごはん たらのケチャップあえ コールスローサラダ チンゲンサイのスープ きゅうにゅう	たら	しょうが キャベツ 人参 とうもろこし チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 砂糖	塩 こしょう ケチャップ 酒 みりん 酢 ドレッシング コンソメ こしょう	エネルギー 580 kcal たんぱくしつ 20.6 g しづつ 21.0 g しょくえん 1.0 g
		おちゃ 2しづくッキー	卵		小麦粉 砂糖 バター	ココアパウダー	
17月	月食	ごはん とうふのかりふわあげ にくじやが みそしる きゅうにゅう	卵 豆腐 乾燥大豆 ツナ水煮 豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 いんげん 大根 もやし 人参	米 長芋 片栗粉 油 砂糖 油	塩 醤油 酒 みりん かつお節 かつお節	エネルギー 624 kcal たんぱくしつ 23.7 g しづつ 18.8 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ あましょく	卵 牛乳		小麦粉 バター 砂糖	ベーキングパウダー 重曹	



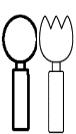
## 2がつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)

袋井市立笠原こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
18	火	しょくパン てりやきハンバーグ はくさいとツナのごまサラダ とうにゅうチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 豆腐 乾燥大豆 牛乳 (脱脂粉乳) ツナ水煮 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 玉ねぎ かぼちゃ 人参 バナナ	(小麦粉) パン粉 砂糖 片栗粉 ごま 砂糖	(塩) 塩 こしょう 醤油 酒 みりん 醤油 酢 コンソメ 塩	エネルギー 577 kcal たんぱくしつ 27.9 g しつ 18.2 g しょくえん 1.8 g
		おちや おにぎり (しおこんぶ)	塩昆布 のり		米		
19	水	ごはん あかいとりさん ひじきとにんじんのごまいため みぞしる ぎゅうにゅう	鶏肉 ひじき 油揚げ	にんにく 人参 いんげん みそ 玉ねぎ 小松菜 人参 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	醤油 酒 塩 ケチャップ 醤油 かつお節	エネルギー 574 kcal たんぱくしつ 23.3 g しつ 19.2 g しょくえん 1.6 g
		おちや りんごマフィン	卵 牛乳	りんご	バター 小麦粉 コーンスターク 砂糖	ベーキングパウダー 塩	
20	木	むぎごはん さばのみそに かみかみサラダ すましる ぎゅうにゅう	さば 赤みそ 牛乳	しょうが 切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	酒 みりん 醤油 かつお節 酢 醤油 酒 みりん かつお節 醤油 塩 かつお節	エネルギー 559 kcal たんぱくしつ 22.2 g しつ 18.8 g しょくえん 1.9 g
		おちや ポップコーン (のり)	青のり		ポップコーン 油	塩	
21	金	たまごたっぷりチャーハン キャベツともやしのおかかあえ マロニーニースープ オレンジ ぎゅうにゅう	卵 ウインナー かつお節 牛乳	玉ねぎ ねぎ しょうが キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 人参 とうもろこし オレンジ	米 砂糖 ごま油 油 マロニー	中華だし 塩 醤油 中華だし こしょう	エネルギー 560 kcal たんぱくしつ 21.6 g しつ 18.0 g しょくえん 1.6 g
		おちや とうふチーズおやき	チーズ 豆腐		じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま	醤油 塩	
25	火	むぎごはん レバーのごまソースからめ ひじきサラダ みぞしる ぎゅうにゅう	豚レバー ひじき みそ 牛乳	しょうが キャベツ 人参 とうもろこし もやし 大根 なめこ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 砂糖	醤油 酒 ケチャップ ウスターソース 醤油 ドレッシング かつお節 かつお節	エネルギー 575 kcal たんぱくしつ 22.7 g しつ 14.9 g しょくえん 1.9 g
		おちや ホットケーキ	豆乳		小麦粉 コーンスターク 砂糖 ホットケーキシロップ	ベーキングパウダー	
26	水	ぶたん もやしきゅうりのサラダ みぞしる りんご ぎゅうにゅう	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ 白菜 りんご	米 油 砂糖 砂糖 ごま ごま油	醤油 みりん 酒 酢 醤油 塩 かつお節	エネルギー 584 kcal たんぱくしつ 24.4 g しつ 17.6 g しょくえん 1.8 g
		おちや ねぎやき	卵 青のり かつお節	キャベツ ねぎ たくあん	好み焼き粉	ソース	
27	木	ごはん あかうおのうごんやき たいこんのそぼろに けんちんじる ぎゅうにゅう	赤魚 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	大根 ごぼう 玉ねぎ 人参	米 小麦粉 砂糖	塩 こしょう みりん 酒 ドレッシング 醤油 みりん かつお節 醤油 酒 塩 かつお節	エネルギー 577 kcal たんぱくしつ 23.6 g しつ 16.6 g しょくえん 1.8 g
		おちや ごへいもち	みそ		米 ごま 砂糖	醤油 みりん	
28	金	ごはん あつあげのにくみそかけ いそかえ かきたまじる バナナ ぎゅうにゅう	厚揚げ 豚肉 みそ のり 卵 牛乳	玉ねぎ しいたけ しょうが キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ	米 砂糖 片栗粉 砂糖 片栗粉	醤油 塩 かつお節 醤油 醤油 塩 かつお節	エネルギー 672 kcal たんぱくしつ 25.4 g しつ 24.3 g しょくえん 1.5 g
		おちや コーンフレーク	卵	干しぶどう	小麦粉 砂糖 バター コーンフレーク	ベーキングパウダー	

※ スプーンは、マークのない日でも、お子さんの発達に応じて適宜お持ちください。

※ 加工食品については、主な材料名のみ( )で表示しております。





## 3がつ こんだてよていひょう (1・2歳児)

©袋井市

袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
3月	10	むぎちや たべっこペイピー	卵 鶏肉 油揚げ でんぶ のり カレイ	人参 ごぼう さやえんどう かんぴょう 生姜 小松菜 人参 玉ねぎ	米 砂糖 砂糖 麸 (米 砂糖)	酢 醤油 塩 醤油 みりん 酒 醤油 塩 醤油 かつお節 (塩)	エネルギー 535 kcal たんぱくしつ 23.7 g しつ 15.0 g しょくえん 1.6 g
	12	ちらし寿司 カレイのりやき こまつなのおひたし すまじる ひなあられ	豆腐 わかめ (あおのり)	(トマトパウダー ほうれんそうパウダー)	ひなまつり給食		
	15	ぎゅうにゅう いちごジャムケーキ	牛乳 卵 牛乳		砂糖 いちごジャム ホットケーキミックス バター		
4月	10	むぎちや やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 460 kcal たんぱくしつ 16.7 g しつ 10.9 g しょくえん 1.2 g
	12	わかめごはん いかフライ キャベツとコーンのソテー たまねぎとチングンサイのスープ オレンジ	(わかめ) いか	キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ チングン菜 人参 オレンジ	米 小麦粉 パン粉 油 マロニー 笠原こども園年長児 希望献立	(塩) 塩 こしょう ドレッシング 塩 こしょう 中華だし こしょう	
	15	ぎゅうにゅう やさいも	牛乳		さつまいも		
5月	10	むぎちや ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 446 kcal たんぱくしつ 21.1 g しつ 12.0 g しょくえん 1.4 g
	12	むぎごはん とりにくとたいこんのさっぱりに もやしのごまあえ みぞしる	鶏肉 みそ 油揚げ	大根 生姜 もやし 小松菜 人参 玉ねぎ 人参	米 麦 砂糖 砂糖 ごま	醤油 みりん 酒 醤油 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう ツナコンパン	牛乳 卵 ツナ水煮 豆乳	玉ねぎ とうもろこし バセリ粉	小麦粉 コーンスターチ 砂糖	塩 ドレッシング こしょう	
6月	10	むぎちや かぼちゃポーロ			かぼちゃポーロ		エネルギー 382 kcal たんぱくしつ 14.6 g しつ 9.9 g しょくえん 1.2 g
	12	やきぶたラーメン ぎょうざ パンサンスター いちご	焼き豚 わかめ (豚肉 鶏肉 大豆粉)	もやし キャベツ 人参 根深ねぎ (キャベツ にら しょうが) きゅうり 人参 とうもろこし いちご	ごま油 中華麺 (小麦粉 米粉 油) マロニー ごま油 砂糖	ラーメンスープ (醤油 みりん 塩) 醤油 醋	
	15	ぎゅうにゅう たぬきおにぎり	牛乳	葉ねぎ	米 天かす	醤油 みりん 塩 かつお節	
7月	10	むぎちや おこさませんべい			お子様せんべい		エネルギー 493 kcal たんぱくしつ 20.9 g しつ 15.9 g しょくえん 1.2 g
	12	ごはん あつあげのトマトに はなやさいのサラダ みぞしる	厚揚げ 鶏肉 ツナ水煮 みそ	玉ねぎ なす トマト缶 生姜 にんにく ブロッコリー カリフラワー 白菜 人参 なめこ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま油	塩 ケチャップ ドレッシング 醋 醤油 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう ヨーグルト(もも) ピスコ	牛乳 (ヨーグルト) (全粉乳)	(もも果汁)	(砂糖) (小麦粉 砂糖 でん粉)	(塩 ショートニング)	
10月	10	むぎちや たべっこペイピー			たべっこペイピー		エネルギー 484 kcal たんぱくしつ 17.2 g しつ 12.3 g しょくえん 1.4 g
	12	チキンカレーライス グリーンサラダ りんご	鶏肉	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 りんご トマト キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	米 油 小麦粉 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 砂糖	クミン コリアンダー ターメリック カレー粉 チキンスープ ソース 醤油 塩 コンソメ	
	15	ぎゅうにゅう クリームパン	牛乳 (卵 牛乳)		(砂糖 小麦粉 バター)	(塩)	
11月	10	むぎちや やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 494 kcal たんぱくしつ 22.2 g しつ 15.9 g しょくえん 1.3 g
	12	ごはん さけのこうそうやき にくじやか みぞしる	鮭 豚肉 みそ 油揚げ	パセリ粉 バジル粉 玉ねぎ いんげん しらたき 大根 人参	米 パン粉 油 砂糖 油	塩 こしょう ガーリック粉 ケチャップ 醤油 みりん 酒 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう ポンデリング	牛乳 豆腐		白玉粉 ホットケーキミックス 砂糖 油		
12月	10	むぎちや ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 483 kcal たんぱくしつ 19.5 g しつ 12.8 g しょくえん 1.1 g
	12	むぎごはん とうふハンバーグ はくさいとツナのサラダ こまつなのかゅうかスープ おいついゼリー	豚肉 豆腐 乾燥大豆 牛乳 ツナ水煮 (豆乳)	玉ねぎ 白菜 キャベツ 小松菜 人参 えのきだけ とうもろこし (いちご)	米 麦 パン粉 砂糖 卒園おめでとう献立 (砂糖 水あめ)	塩 中濃ソース ケチャップ 醤油 醋 中華だし こしょう	
	15	ぎゅうにゅう ヨーグルトレモンスコーン	牛乳 ヨーグルト	レモン	ホットケーキミックス 粉糖 油		
13月	10	むぎちや かぼちゃポーロ			かぼちゃポーロ		エネルギー 445 kcal たんぱくしつ 21.7 g しつ 14.0 g しょくえん 1.6 g
	12	じょくばん とりにくのハニーマスター マカロニサラダ かぼちゃボタージュ バナナ	(脱脂粉乳) 鶏肉 豆乳	にんにく キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ 玉ねぎ バセリ粉 バナナ	(小麦粉) 片栗粉 はちみつ マカロニ 砂糖 小麦粉 バター	粒マスター 醤油 酒 コンソメ 塩 こしょう ドレッシング 醋 塩 こしょう コンソメ 塩	
	15	ぎゅうにゅう やきそば	牛乳 豚肉 かつお節 青のり	キャベツ もやし ピーマン	(小麦粉) ごま油	(塩) ソース	
14月	10	むぎちや おこさませんべい			お子様せんべい		エネルギー 412 kcal たんぱくしつ 14.2 g しつ 12.0 g しょくえん 1.2 g
	12	ごはん ツナたっぷりたまごやき さつまいもとれんこんのあまからあえ みぞしる	卵 ツナ水煮 みそ	ほうれん草 しいたけ 人参 れんこん 大根 玉ねぎ 人参	米 砂糖 さつまいも 片栗粉 油 砂糖 黒ゴマ	醤油 塩 かつお節 醤油 醋 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう ポップコーン(コンソメ)	牛乳		ポップコーン 油	コンソメ	



## 3がつ こんだてよていひょう（1・2歳児）

©袋井市

袋井市立笠原こども園  
袋井市立浅羽東こども園  
袋井市立山梨こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
17 月	10	むぎちゃん たべっこペイピー			たべっこペイピー		エネルギー 495 kcal たんぱくしつ 18.6 g しつ 15.0 g しょくえん 1.4 g
		むぎごはん にくだんごのあまからに キャベツのしおこんぶあえ みそしる オレンジ	豚肉 豆腐 乾燥大豆 塩昆布 みそ 油揚げ	玉ねぎ 小松菜 人参 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ えのきだけ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま	塩 こしょう 醤油 酢 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう ソーセージマフィン	牛乳 卵 豆乳 ウインナー		小麦粉 コーンスターク 砂糖 油	ベーキングパウダー 塩	
18 火	10	むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 534 kcal たんぱくしつ 18.0 g しつ 23.3 g しょくえん 1.7 g
		ごはん あつあげのちゅうかいため ひじきのサラダ みそしる	厚揚げ 豚肉 ひじき ツナ水煮 みそ	根深ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ 人参 とうもろこし 大根 葉ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	中華だし オイスターソース ドレッシング 片栗粉	
	15	ぎゅうにゅう ぐるぐるおいもパイ	牛乳 牛乳 卵		さつまいも バター 砂糖 黒ごま (小麦粉 バター 砂糖)	(塩)	
19 水	10	むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 447 kcal たんぱくしつ 19.6 g しつ 15.1 g しょくえん 1.3 g
		ミートソーススパゲティ もやしときゅうりのサラダ はくさいのスープ いちご	豚肉 粉チーズ ベーコン	玉ねぎ トマト ピーマン セロリ にんにく もやし きゅうり とうもろこし 白菜 玉ねぎ 人参 いちご	スパゲティ 油 砂糖 砂糖 ごま ごま油 コンソメ	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 醤油 酢 塩 コンソメ	
	15	ぎゅうにゅう フライドポテト（のりしお）	牛乳 あおのり		フライドポテト 油	塩	
21 金	10	むぎちゃん おこさませんべい			お子様せんべい		エネルギー 461 kcal たんぱくしつ 18.8 g しつ 14.1 g しょくえん 1.3 g
		ごはん レバーのなんばんづけ キャベツとこまつなおかかあえ とうふのちゅうかスープ	豚レバー かつお節 豆腐	生姜 キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ 人参	米 片栗粉 油 砂糖	醤油 酒 醋 醤油 中華だし こしょう	
	15	ぎゅうにゅう フルーツサンド	牛乳 (脱脂粉乳)	みかん缶 黄桃缶 バナナ	(小麦粉) (ホイップクリーム)	(塩)	
24 月	10	むぎちゃん たべっこペイピー			たべっこペイピー		エネルギー 453 kcal たんぱくしつ 19.0 g しつ 14.7 g しょくえん 1.6 g
		むぎごはん たらのあますあんかけ ごもくあえ みそしる	たら 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 もやし 人参 大根 根深ねぎ 人参	米 麦 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま	醤油 酢 かつお節 醤油 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう じゃがいももち（チーズいり）	牛乳 チーズ	とうもろこし	じゃがいも 片栗粉	塩 ドレッシング	
25 火	10	むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 489 kcal たんぱくしつ 21.0 g しつ 13.9 g しょくえん 1.6 g
		ロールパン ポークリーンズ コールスローサラダ コンソメスープ りんご	(脱脂粉乳 卵) 豚肉 レンズ豆 	玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 白菜 とうもろこし りんご	(小麦粉 砂糖 マーガリン) じゃがいも 砂糖 油 砂糖	(塩) コンソメ ケチャップ 塩 こしょう 赤ワイン ドレッシング 酢 こしょう コンソメ こしょう	
	15	ぎゅうにゅう おにぎり（さけ）	牛乳 鮭		米	塩 酒	
26 水	10	むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 533 kcal たんぱくしつ 20.2 g しつ 15.3 g しょくえん 1.6 g
		ごはん ぶりのカレー焼き かみかみサラダ みそしる オレンジ	ぶり	切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 人参 オレンジ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油	塩 カレー粉 中華だし 醤油 酒 醋 みりん かつお節 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう ホットケーキ（バナナ）	牛乳 豆乳	バナナ	小麦粉 コーンスターク 砂糖 ホットケーキシロップ	ベーキングパウダー	
27 木	10	むぎちゃん かぼちゃボーロ			かぼちゃボーロ		エネルギー 472 kcal たんぱくしつ 18.6 g しつ 14.3 g しょくえん 0.8 g
		むぎごはん あかいとりさん ひじきとにんじんのごまいため ねぎのちゅうかスープ	鶏肉 ひじき 油揚げ	にんにく 人参 いんげん 根深ねぎ 玉ねぎ 人参	米 麦 砂糖 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	醤油 酒 塩 ケチャップ 醤油 中華だし こしょう	
	15	ぎゅうにゅう てづくりカステラ	牛乳 卵 牛乳 		ホットケーキ バター はちみつ ざらめ糖		
28 金	10	むぎちゃん おこさませんべい			お子様せんべい		エネルギー 502 kcal たんぱくしつ 20.9 g しつ 12.7 g しょくえん 1.3 g
		どうふのたまごじどん いそかえ みそしる バナナ	卵 鶏肉 豆腐 のり みそ	玉ねぎ 葉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 えのきだけ 人参 ごぼう バナナ	米 砂糖 砂糖	醤油 みりん 酒 かつお節 醤油 かつお節	
	15	ぎゅうにゅう きなこマカロニ	牛乳 きなこ		マカロニ 砂糖		

※ 0・1歳児クラスは、下記のとおり変更になります。

- 果物「バナナ」→「黄桃缶」、「りんご」→「りんごコンポート」、「オレンジ」→「みかん缶」

※ 加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示しております。





## 3がつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)

©袋井市

袋井市立笠原こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				えいようか
			あからだをつくるちから	みどりからだのちょうしをととのえるちから	きいろからだをうごすちから	ちょうみりょう	
3月	月	ちらしずし カレイのてりやき こまつなのおひたし すまじる ひなあられ ぎゅうにゅう	卵 鶏肉 油揚げ でん粉 のり カレイ 豆腐 わかめ (あおのり) 牛乳	人参 ごぼう さやえんどう かんびょう 生姜 生姜 小松菜 人参 玉ねぎ (トマトパウダー ほうれんそうパウダー)	米 砂糖 砂糖 麩 (米 砂糖)	酢 醤油 塩 醤油 みりん 酒 醤油 塩 醤油 かつお節 (塩)	エネルギー 629 kcal たんぱくしつ 28.6 g しつ 18.6 g しょくえん 1.9 g
		おちゃ いちごジャムケーキ	卵 牛乳		砂糖 いちごジャム ホットケーキミックス バター		
4月	火	わかめごはん いかフライ キャベツとコーンのソテー <sup>たまねぎとチンゲンサイのスープ</sup> オレンジ ぎゅうにゅう	(わかめ) いか 牛乳	キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ チンゲン菜 人参 オレンジ	米 小麦粉 パン粉 油 マロニー 笠原こども園年長児 希望献立	(塩) 塩 こしょう ドレッシング 塩 こしょう 中華だし こしょう	エネルギー 534 kcal たんぱくしつ 19.9 g しつ 15.3 g しょくえん 1.3 g
		おちゃ やきいも			さつまいも		
5月	水	むぎごはん とりにくとだいこんのさっぱりに もやしのごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳	大根 生姜 もやし 小松菜 人参 玉ねぎ 人参	米 麦 砂糖 砂糖 ごま	醤油 みりん 酒 醤油 かつお節	エネルギー 537 kcal たんぱくしつ 25.1 g しつ 14.8 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ ツナコーンパン	卵 ツナ水煮 豆乳	玉ねぎ とうもろこし バセリ粉	小麦粉 コーンスターチ 砂糖	塩 ドレッシング こしょう	
6月	木	やきふたラーメン ぎょうざ パン+サンスター いちご ぎゅうにゅう	焼き豚 わかめ (豚肉 鶏肉 大豆粉) 牛乳	もやし キャベツ 人参 根深ねぎ (キャベツ にら しょうが) きゅうり 人参 とうもろこし いちご	ごま油 中華麺 (小麦粉 米粉 油) マロニー ごま油 砂糖	ラーメンスープ (醤油 みりん 塩) 醤油 酢	エネルギー 472 kcal たんぱくしつ 19.1 g しつ 13.5 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ たぬきおにぎり		葉ねぎ	米 天かす	醤油 みりん 塩 かつお節	
7月	金	ごはん あつあげのトマトに はなやさいのサラダ みそしる ぎゅうにゅう	厚揚げ 鶏肉 ツナ水煮 みそ 牛乳	玉ねぎ なす トマト缶 生姜 にんにく ブロッコリー カリフラワー 白菜 人参 なめこ	片栗粉 砂糖 砂糖 ごま油	塩 ケチャップ ドレッシング 酢 醤油 かつお節	エネルギー 619 kcal たんぱくしつ 25.7 g しつ 20.4 g しょくえん 1.3 g
		おちゃ ヨーグルト(もも) ピスコ	(ヨーグルト) (全粉乳)	(もも果汁)	(砂糖) (小麦粉 砂糖 でん粉)	(塩 ショートニング)	
10月	木	チキンカレーライス グリーンサラダ りんご ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんにく しょうが 入参 りんご トマト キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	米 油 小麦粉 ジャガイモ ごま ごま油 砂糖	クミン コリアンダー ターメリック カレー粉 チキンスープ ソース 醤油 塩 コンソメ 塩 醤油 酢	エネルギー 619 kcal たんぱくしつ 23.4 g しつ 17.3 g しょくえん 1.7 g
		おちゃ クリームパン	(卵 牛乳)		(砂糖 小麦粉 バター)	(塩)	
11月	火	ごはん さけのこうそうやき にくじゅが みそしる ぎゅうにゅう	鮭 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	バセリ粉 バジル粉 玉ねぎ いんげん しらたき 大根 人参	パン粉 油 砂糖 油	塩 こしょう ガーリック粉 ケチャップ 醤油 みりん 酒 かつお節	エネルギー 633 kcal たんぱくしつ 26.9 g しつ 21.4 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ ポンデリング	豆腐		白玉粉 ホットケーキミックス 砂糖 油		
12月	水	むぎごはん とうふハンバーグ はくさいとツナのサラダ こまつなちゅうかスープ おいわいゼリー ぎゅうにゅう	豚肉 豆腐 乾燥大豆 牛乳 ツナ水煮 (豆乳) 牛乳	玉ねぎ 白菜 キャベツ 小松菜 人参 えのきだけ とうもろこし (いちご)	米 麦 パン粉 砂糖 卒園おめでとう献立	塩 中濃ソース ケチャップ 醤油 酢 中華だし こしょう	エネルギー 585 kcal たんぱくしつ 25.0 g しつ 16.3 g しょくえん 1.3 g
		おちゃ ヨーグルトレモンスコーン	ヨーグルト	レモン	ホットケーキミックス 粉糖 油		
13月	木	しょくばん とりにくのハニーマスター やき マカロニサラダ かぼちゃボタージュ バナナ ぎゅうにゅう	(脱脂粉乳) 鶏肉 豆乳 牛乳	にんにく キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ 玉ねぎ バセリ粉 バナナ	(小麦粉) 片栗粉 はちみつ マカロニ 砂糖 小麦粉 バター	(塩) 粒マスター 醤油 酒 コンソメ 塩 こしょう ドレッシング 酢 塩 こしょう コンソメ 塩	エネルギー 521 kcal たんぱくしつ 26.5 g しつ 18.3 g しょくえん 2.0 g
		おちゃ やきそば	豚肉 かつお節 青のり	キャベツ もやし ピーマン	(小麦粉) ごま油	(塩) ソース	
14月	金	ごはん ツナたっぷりたまごやき さつまいもとれんこんのあまからあえ みそしる ぎゅうにゅう	卵 ツナ水煮 みそ 牛乳	ほうれん草 しいたけ 人参 れんこん 大根 玉ねぎ 人参	米 砂糖 さつまいも 片栗粉 油 砂糖 黒ゴマ	醤油 塩 かつお節 醤油 酢 かつお節	エネルギー 532 kcal たんぱくしつ 18.5 g しつ 16.4 g しょくえん 1.4 g
		おちゃ ポップコーン(コンソメ)			ポップコーン 油	コンソメ	

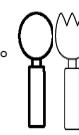


## 3がつ こんだてよていひょう (3・4・5歳児)

©袋井市

袋井市立笠原こども園

日	曜	こんだてめい	ざいりょう					えいようか
			あか からだをつくるちから	みどり からだのちょうしととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう		
17	月	むぎこはん にくだんごのあまからに キャベツのしおこんぶあえ みそしる オレンジ きゅうにゅう	豚肉 豆腐 乾燥大豆 塩昆布 みそ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 小松菜 人参 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ えのきだけ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま	塩 こしょう 醤油 酢 かつお節	エネルギー 583 kcal たんぱくしつ 23.1 g しつ 18.5 g しょくえん 1.6 g	
		おちや ソーセージマフィン	卵 豆乳 ウインナー		小麦粉 コーンスターチ 砂糖 油	ベーキングパウダー 塩		
18	火	ごはん あつあげのちゅうかいため ひじきのサラダ みそしる きゅうにゅう	厚揚げ 豚肉 ひじき ツナ水煮 みそ 牛乳	根深ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ 人参 とうもろこし 大根 葉ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	中華だし オイスターソース ドレッシング 片栗粉	エネルギー 665 kcal たんぱくしつ 23.4 g しつ 29.2 g しょくえん 1.9 g	
		おちや ぐるぐるおいもパイ	牛乳 卵		さつまいも バター 砂糖 黒ごま (小麦粉 バター 砂糖)	(塩)		
19	水	ミートソーススパゲティ もやしきゅうりのサラダ はくさいのスープ いちご きゅうにゅう	豚肉 粉チーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ トマト ビーマン セロリ にんにく もやし キュウリ とうもろこし 白菜 玉ねぎ 人参 いちご	スパゲティ 油 砂糖 砂糖 ごま ごま油	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 醤油 酢 塩 コンソメ	エネルギー 529 kcal たんぱくしつ 24.0 g しつ 19.2 g しょくえん 1.5 g	
		おちや フライドポテト(のりしお)	あおのり		フライドポテト 油	塩		
21	金	ごはん レバーのなんばんづけ キャベツとまつなおかあえ どうふのちゅうかスープ きゅうにゅう	豚レバー かつお節 豆腐 牛乳	生姜 キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ 人参	米 片栗粉 油 砂糖	醤油 酒 醋 醤油 中華だし こしょう	エネルギー 584 kcal たんぱくしつ 23.5 g しつ 19.1 g しょくえん 1.5 g	
		おちや フルーツサンド	(脱脂粉乳)	みかん缶 黄桃缶 バナナ	(小麦粉) (ホップクリーム)	(塩)		
24	月	むぎこはん たらのあますあんかけ こもくあえ みそしる きゅうにゅう	たら 油揚げ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 もやし 人参 大根 根深ねぎ 人参	米 麦 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま	醤油 酢 かつお節 醤油 かつお節	エネルギー 561 kcal たんぱくしつ 24.6 g しつ 18.9 g しょくえん 1.9 g	
		おちや じゃがいももち(チーズいり)	チーズ	とうもろこし	じゃがいも 片栗粉	塩 ドレッシング		
25	火	ロールパン ポークピーンズ コールスローサラダ コンソメスープ りんご きゅうにゅう	(脱脂粉乳 卵) 豚肉 大豆  牛乳	玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 白菜 とうもろこし りんご	(小麦粉 砂糖 マーガリン) じゃがいも 砂糖 油 砂糖	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう 赤ワイン ドレッシング 醋 こしょう コンソメ こしょう	エネルギー 622 kcal たんぱくしつ 28.7 g しつ 21.5 g しょくえん 2.0 g	
		おちや おにぎり(さけ)	鮭 のり		米	塩 酒		
26	水	ごはん ぶりのカレー やき かみかみサラダ みそしる オレンジ きゅうにゅう	ぶり 牛乳	切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 人参 オレンジ	小麦粉 油 砂糖 ごま油	塩 カレー粉 中華だし 醤油 酒 醋 みりん かつお節 かつお節	エネルギー 622 kcal たんぱくしつ 24.2 g しつ 17.9 g しょくえん 1.7 g	
		おちや ホットケーキ(バナナ)	豆乳	バナナ	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 ホットケーキシロップ	ベーキングパウダー		
27	木	むぎこはん あかいりさん ひじきとにんじんのごまいため ねぎのちゅうかスープ きゅうにゅう	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳	にんにく 人参 いんげん 根深ねぎ 玉ねぎ 人参	米 麦 砂糖 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	醤油 酒 塩 ケチャップ 醤油 中華だし こしょう	エネルギー 576 kcal たんぱくしつ 22.5 g しつ 19.0 g しょくえん 0.9 g	
		おちや てづくりカステラ	卵 牛乳 		ホットケーキ バター はちみつ ざらめ糖			
28	金	どうふのたまごじどん いそかあえ みそしる バナナ きゅうにゅう	卵 鶏肉 豆腐 のり みそ 牛乳	玉ねぎ 葉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 えのきだけ 人参 ごぼう バナナ	米 砂糖 砂糖	醤油 みりん 酒 かつお節 醤油 かつお節	エネルギー 588 kcal たんぱくしつ 25.8 g しつ 17.0 g しょくえん 1.5 g	
		おちや きなこマカロニ	きなこ		マカロニ 砂糖			

※ スプーンは、マークのない日でも、お子さんの発達に応じて適宜お持ちください。  
※ 加工食品については、主な材料名のみ( )で表示しております。

