

# 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

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 たべっこベイビー			たべっこベイビー		
	15	ふたどん キャベツとツナのあえもの だいこんのみそしる オレンジ	豚肉 寒天 鮭水煮 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 味噌 醤油 かつお節	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.3 g しじつ 16.3 g しょうえん 1.5 g
2火	10	むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		
	15	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	米 片栗粉 油 砂糖 胡麻	塩 胡椒 ケチャップ 酒 味噌 かつお節	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.7 g しじつ 19.5 g しょうえん 1.1 g
3水	10	むぎちゃ ソフトせんべい むぎごはん あつあげのあますかけ かぼちゃサラダ コンソメスープ	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 パセリ	ソフトせんべい 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	エネルギー 471 kcal たんぱく質 14.8 g しじつ 15.4 g しょうえん 1.2 g
	15	むぎちゃ おこめボーロ			おこめボーロ		
4木	10	むぎごはん いわしのとさに ほうれんそうとコーンのソテー かみなりじる いちご	鰯 かつお節 豆腐 わかめ 味噌	生姜 ほうれん草 とうもろこし 人参 えのき茸 玉葱 いちご	米 砂糖 油 胡麻油	醤油 酒 味噌 塩 胡椒 かつお節	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.3 g しじつ 18.6 g しょうえん 1.1 g
	15	むぎちゃ おこめせんべい			おこめせんべい		
5金	10	むぎごはん とりにくとじゃがいものにも 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 麴 味噌	生姜 チンゲン菜 人参 なめこ バナナ	米 麦 じゃがいも 砂糖 砂糖	醤油 味噌 酒 酢 醤油 かつお節	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.0 g しじつ 7.6 g しょうえん 1.4 g
	15	むぎちゃん たべっこベイビー			たべっこベイビー		
8月	10	むぎちゃん たべっこベイビー			たべっこベイビー		
	15	ごはん やさしいたっぷりマーボー豆腐 パンサンスー ちゅうかスープ オレンジ	豆腐 豚肉 味噌	茄子 蓮根 ビーマン 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 醤油 酒 酢 砂糖 醤油 中華だし 塩	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.7 g しじつ 10.8 g しょうえん 1.3 g
9火	10	むぎちゃん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		
	15	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	鶏肉 鮭水煮 油揚げ 味噌	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 醤油 酒 ドレッシング 塩 胡椒 酢 かつお節	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.2 g しじつ 12.4 g しょうえん 1.4 g
10水	10	むぎちゃん ソフトせんべい			ソフトせんべい		
	15	むぎごはん さけのごまだれかけ こまつなのびたし 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 麦 片栗粉 胡麻 胡麻油 砂糖	塩 酒 醤油 味噌 味噌 砂糖 醤油 酒 かつお節 かつお節	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.7 g しじつ 14.2 g しょうえん 1.3 g
11木	10	むぎちゃん おこめボーロ			おこめボーロ		
	15	ナポリタン 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	ウインナー	玉葱 ビーマン 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 酢 コンソメ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 14.8 g しじつ 13.9 g しょうえん 1.5 g
12金	10	むぎちゃん おこめせんべい			おこめせんべい		
	15	むぎごはん さわらのかばやき にくじゃが キャベツのみそしる	寒天 鯖 豚肉 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 麦 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 砂糖 油	醤油 酒 味噌 塩 胡椒 かつお節 塩 醤油 味噌 かつお節 かつお節	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.0 g しじつ 22.0 g しょうえん 1.3 g
15月	10	むぎちゃん たべっこベイビー			たべっこベイビー		
	15	カレーライス ひじきの6ひんもくサラダ おいおいゼリー	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 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）	グリン 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 醤油 かつお節 ドレッシング	エネルギー 548 kcal たんぱく質 16.6 g しじつ 17.5 g しょうえん 1.5 g

# 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

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	
16 火	10	むぎちゃ やさいハイハイイン 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	玉葱 人参 胡瓜 玉葱 とうもろこし	野菜ハイハイイン (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 478 kcal たんぱく質 25.3 g しじつ 16.5 g しょくえん 1.7 g
	15	ぎゅうにゅう さけおにぎり	牛乳 鮭		米 胡麻	酒	
17 水	10	むぎちゃ ソフトせんべい 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) 豆腐 油揚げ	 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 醤油 酒 かつお節	エネルギー 417 kcal たんぱく質 13.5 g しじつ 11.5 g しょくえん 0.8 g
	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 バインアップル缶	砂糖		
18 木	10	むぎちゃ おこめボーロ ごもくらえもん 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	おこめボーロ 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 醤油 味醂) 醤油 酢	エネルギー 419 kcal たんぱく質 16.9 g しじつ 17.4 g しょくえん 1.0 g
	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	10	むぎちゃ おこさませんべい フルコギどん こまつなごまあえ 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 小松菜 人参 玉葱 とうもろこし オレンジ	おこさませんべい 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 453 kcal たんぱく質 19.1 g しじつ 12.4 g しょくえん 1.6 g
	15	ぎゅうにゅう おこのみやき	牛乳 鮭水煮 青のり	キャベツ 葉葱 たくあん	お好み焼き粉	かつお節 ソース	
22 月	10	むぎちゃ たべっこベイビー ただのこごはん あかうおのみそづけ ごもくあえ すましじる 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	たべっこベイビー 米 砂糖 砂糖 胡麻	塩 かつお節 醤油 酒 味醂 酒 醤油 醤油 塩 かつお節	エネルギー 428 kcal たんぱく質 18 g しじつ 8 g しょくえん 1.4 g
	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 バインアップル缶	砂糖 (米 油 砂糖)	(塩 醤油)	
23 火	10	むぎちゃ やさいハイハイイン 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	野菜ハイハイイン 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 醤油 醤油 味醂 酢 かつお節	エネルギー 449 kcal たんぱく質 13.9 g しじつ 15.4 g しょくえん 2.1 g
	15	ぎゅうにゅう ごへいもち	牛乳 味噌		米 胡麻 砂糖	醤油 味醂	
24 水	10	むぎちゃ ソフトせんべい ごはん カレーのてりやき ひじきとにんじんのこまいため こまつなのみそしる オレンジ	カレー 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	エネルギー 483 kcal たんぱく質 26.8 g しじつ 11.8 g しょくえん 2.5 g
	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	10	むぎちゃ おこめボーロ むぎごはん にくだんこのあまからに コールスローサラダ はくさいのとうにゅうスープ	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	おこめボーロ 米 麦 片栗粉 砂糖 砂糖 油	塩 胡椒 醤油 酢 ドレッシング 酢 コンソメ	エネルギー 425 kcal たんぱく質 18.2 g しじつ 11.3 g しょくえん 0.9 g
	15	ぎゅうにゅう わらびもち	牛乳 きな粉		片栗粉 砂糖		
26 金	10	むぎちゃ おこさませんべい 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	豚レバー 鮭水煮 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	おこさませんべい 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	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.4 g しじつ 14.9 g しょくえん 1.4 g
	15	ぎゅうにゅう クレープ	牛乳 (豆乳)	(いちご)	(砂糖 油 米粉)		
30 火	10	むぎちゃ やさいハイハイイン だいずのそぼろどん 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	野菜ハイハイイン 米 麦 砂糖 胡麻油 胡麻 胡麻油	醤油 酒 かつお節 かつお節 醤油 味醂 酒 酢 かつお節	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.0 g しじつ 11.7 g しょくえん 1.5 g
	15	ぎゅうにゅう ボンデリング	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（ ）で表示してあります。



# 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

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	ちようみりょう	
1 月	屋食	ぶたどん キャベツとツナのあえもの だいこんのみそしる 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	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 味噌 醤油 かつお節	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.9 g しじつ 21.9 g しょくえん 1.7 g
	15	おちゃ じゃがまるコーン		とうもろこし パセリ	じゃがいも	塩 ケチャップ ドレッシング	
2 火	屋食	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 味噌 かつお節	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.2 g しじつ 25.8 g しょくえん 1.4 g
	15	おちゃ ポップコーン	青のり	とうもろこし	油	塩	
3 水	屋食	むぎごはん あつあげのあますかけ かぼちゃサラダ コンソメスープ 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 パセリ	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	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.0 g しじつ 21.3 g しょくえん 1.3 g
	15	おちゃ ごまだんご			こしあん 胡麻 米	塩	
4 木	屋食	ごはん いわしのとさに ほう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 玉葱 いちご 	米 砂糖 油 胡麻油	醤油 酒 味噌 塩 胡椒 かつお節	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.2 g しじつ 22.7 g しょくえん 1.3 g
	15	おちゃ さつまいもスティック			さつまいも 油	塩	
5 金	屋食	むぎごはん とりにくとじゃがいものにも 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 麩 味噌 牛乳	生姜 チンゲン菜 人参 なめこ バナナ	米 麦 じゃがいも 砂糖 砂糖	醤油 味噌 酒 酢 醤油 かつお節	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.0 g しじつ 11.4 g しょくえん 1.7 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	ベーキングパウダー 塩 メープルシロップ	
8 月	屋食	ごはん やさしいつばりマーボー豆腐 パンサンスー 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 蓮根 ビーマン 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 醤油 酒 酢 砂糖 醤油 中華だし 塩	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.1 g しじつ 14.0 g しょくえん 1.5 g
	15	おちゃ こくとうまんじゅう			黒砂糖 こしあん 小麦粉	重曹	
9 火	屋食	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 醤油 酒 ドレッシング 塩 胡椒 酢 かつお節	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.9 g しじつ 16.9 g しょくえん 1.6 g
	15	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	
10 水	屋食	むぎごはん さけのごまだれかけ こまつなのびたし 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 酒 醤油 味噌 味噌 砂糖 醤油 酒 かつお節 かつお節	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.6 g しじつ 18.4 g しょくえん 1.6 g
	15	おちゃ 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	屋食	ナポリタン 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 ぎゅうにゅう	ウインナー 牛乳 	玉葱 ビーマン 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 酢 コンソメ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.9 g しじつ 18.9 g しょくえん 1.8 g
	15	おちゃ やきおにぎり			米 胡麻 胡麻油	醤油 かつお節	
12 金	屋食	むぎごはん さわらのかばやき にくじゃが キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	寒天  鯖 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 味噌 塩 胡椒 かつお節 塩 醤油 味噌 かつお節 かつお節	エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.5 g しじつ 26.9 g しょくえん 1.6 g
	15	おちゃ プリンタルト	(豆乳)		(砂糖 米粉 油 でん粉)		
15 月	屋食	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 たんぱく質 20.5 g しじつ 21.4 g しょくえん 1.7 g
	15	おちゃ 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 酢	

# 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

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	
16 火		屋食 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 おちゃ	(脱脂粉乳) 豚肉 豆腐 乾燥大豆 豆乳 牛乳	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) 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 たんぱく質 32.4 g しじつ 21.6 g しょくえん 2.0 g
		15 さけおにぎり むぎごはん ほきのフライ やさしいカレーソテー けんちんじる いちご ぎゅうにゅう おちゃ	鮭 海苔 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 胡麻 米 麦 (米粉)パン粉 米粉 でん粉) 油 油 里芋	酒 (塩 胡椒) カレー粉 コンソメ 塩 塩 醤油 酒 かつお節	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.0 g しじつ 15.2 g しょくえん 1.0 g
17 水		屋食 フルーツポンチ ごもくらーめん ぎょうざ もやしのちゅうかサラダ ぎゅうにゅう おちゃ	寒天 豆乳 豚肉 (鶏肉 豚肉 大豆) 牛乳	みかん缶 黄桃缶 バインアップル缶 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	砂糖 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 醤油 味醂) 醤油 酢	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.6 g しじつ 22.8 g しょくえん 1.3 g
		15 フライドポテト			じゃがいも 油	塩	
18 木		屋食 ブルコギどん こまつなごまあえ わかめスープ オレンジ ぎゅうにゅう おちゃ	豚肉 寒天 こまつなごまあえ わかめ オレンジ 牛乳	にんにく 玉葱 人参 もやし なら 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 たんぱく質 23.7 g しじつ 16.5 g しょくえん 1.8 g
		15 おこのみやき	鮭水煮 青のり	キャベツ 葉葱 たくあん	お好み焼き粉	かつお節 ソース	
19 金		屋食 だけのこごはん あかうおのみそづけ ごもくあえ すましじる バナナ ぎゅうにゅう おちゃ	油揚げ かまぼこ 赤魚 味噌 ちくわ 鶏肉 牛乳	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 胡麻	塩 かつお節 醤油 酒 味醂 酒 醤油 醤油 塩 かつお節	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.8 g しじつ 10.9 g しょくえん 1.7 g
		15 フルーツかんてん せんべい	寒天	みかん缶 バインアップル缶	砂糖 (米 油 砂糖)	(塩 醤油)	
22 月		屋食 ぎつねうどん だいがくいも ごぼうサラダ ミニトマト ぎゅうにゅう おちゃ	油揚げ かまぼこ ごぼう 人参 とうもろこし きゅうり ミニトマト 牛乳	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 醤油 醤油 味醂 酢 かつお節	エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.4 g しじつ 20.2 g しょくえん 2.4 g
		15 ごへいもち	味噌		米 胡麻 砂糖	醤油 味醂	
23 火		屋食 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 こまつなのみそじる オレンジ ぎゅうにゅう おちゃ	カレー 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 たんぱく質 30.4 g しじつ 14.7 g しょくえん 2.8 g
		15 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	
24 水		屋食 むぎごはん にくだんこのあまからに 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 おちゃ	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 醤油 酢 ドレッシング 酢 コンソメ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.8 g しじつ 15.8 g しょくえん 1.1 g
		15 わらびもち	きな粉		片栗粉 砂糖		
25 木		屋食 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 たまねぎのみそじる バナナ ぎゅうにゅう おちゃ	豚レバー 鮭水煮 油揚げ 味噌 牛乳	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	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.6 g しじつ 19.1 g しょくえん 1.7 g
		15 クレープ	(豆乳)	(いちご)	(砂糖 油 米粉)		
26 金		屋食 だいずのそぼろどん かみかみサラダ もやしのみそじる オレンジ ぎゅうにゅう おちゃ	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 醤油 味醂 酒 酢 かつお節	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.2 g しじつ 15.8 g しょくえん 1.7 g
		15 ボンデリング	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（ ）で表示してあります。





# 5がつ こんだててよいひょう（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	ちようみりょう	
1	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 470 kcal たんぱく質 20.9 g しじつ 13.9 g しょくえん 1.2 g
		15 ぎゅうにゅう ポップコーン（のりあじ）	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 ししいだけ 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 みりん マスタード 塩 こしょう 塩 胡椒 しょうゆ 酒 塩 かつお節	
2	木	10 むぎちゃ おこめボーロ			お米ボーロ		エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.8 g しじつ 13.2 g しょくえん 1.5 g
		15 ぎゅうにゅう きなこマカロニ	ツナ 鶏肉 わかめ （大豆 寒天 セラチン）	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 <div>5/2は こどもの日 献立です♪</div>	
7	火	10 むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.1 g しじつ 16.0 g しょくえん 0.9 g
		15 ぎゅうにゅう あげたこやき	鶏肉 （たこ）	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	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 酢	
8	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 439 kcal たんぱく質 20.0 g しじつ 12.5 g しょくえん 1.5 g
		15 ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	鶏肉 高野豆腐 卵 こまつなのごまあえ ミニトマト とうふのみそしる 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 ごま 	しょうゆ みりん かつお節 しょうゆ みそ かつお節	
9	木	10 むぎちゃ おこめボーロ			お米ボーロ		エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.5 g しじつ 13.4 g しょくえん 1.3 g
		15 ぎゅうにゅう ヨーグルバナナトケーキ	鶏肉 高野豆腐 卵 こまつなのごまあえ ミニトマト とうふのみそしる 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 ごま 片栗粉	塩 酒 みりん 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ かつお節	
10	金	10 むぎちゃ おこめせんべい	豚肉 かまぼこ ちくわ 青のり ツナ 油揚げ	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	お子様せんべい （小麦粉）砂糖 砂糖 ごま	（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 429 kcal たんぱく質 18.6 g しじつ 13.7 g しょくえん 2.1 g
		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 たべっこベイビー			たべっこベイビー		エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.9 g しじつ 13.7 g しょくえん 1.8 g
		15 ぎゅうにゅう フルーチェ ビスコ	豚肉 みそ ハム 卵 わかめ	なす ビーマン 根深ねぎ しょうが にんにく きゅうり 人参 とうもろこし えのきたけ 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	
14	火	10 むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.8 g しじつ 12.7 g しょくえん 1.6 g
		15 ぎゅうにゅう やきおにぎり	（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 じゃがいも 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	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 466 kcal たんぱく質 18.7 g しじつ 13.9 g しょくえん 1.4 g
		15 ぎゅうにゅう ホットケーキ	いか ひじき ツナ 絞りとらふ 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	
16	木	10 むぎちゃ おこめボーロ			お米ボーロ		エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.7 g しじつ 16.8 g しょくえん 1.2 g
		15 ぎゅうにゅう 2しょくクッキー	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	
17	金	10 むぎちゃ おこめせんべい			お子様せんべい		エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.9 g しじつ 11.1 g しょくえん 1.7 g
		15 ぎゅうにゅう ボンデケーキ	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	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	

# 5がつ こんだててよいひょう（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	ちようみりょう	
20	月	10 むぎちゃ たべっこベイベー 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	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	たべっこベイベー 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 438 kcal たんぱくしつ 17.1 g ししつ 9.9 g しょくえん 1.6 g
		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 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 ビーマン 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	野菜ハイハイ 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 415 kcal たんぱくしつ 17.8 g ししつ 9.6 g しょくえん 1.1 g
		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		
		むぎごはん 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	エネルギー 471 kcal たんぱくしつ 18.6 g ししつ 14.9 g しょくえん 1.4 g
		15 ぎゅうにゅう オニオンパイパン	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 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	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 	お米ボーロ 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	エネルギー 472 kcal たんぱくしつ 19.3 g ししつ 14.2 g しょくえん 1.4 g
		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 おこさませんべい			お子様せんべい		
		むぎごはん さばのごまドレッシングやき きんぴらごぼう ちんげんさいのみそしる メロン	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	エネルギー 457 kcal たんぱくしつ 18.0 g ししつ 14.2 g しょくえん 1.1 g
27	月	10 むぎちゃ たべっこベイベー			たべっこベイベー		
		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	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 麦 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 510 kcal たんぱくしつ 16.5 g ししつ 17.1 g しょくえん 1.4 g
28	火	10 むぎちゃ やさいハイハイ 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	（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	野菜ハイハイ （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 460 kcal たんぱくしつ 22.0 g ししつ 19.1 g しょくえん 1.6 g
		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 ソフトせんべい			ソフトせんべい		
		むぎごはん かつおのフライ ちやしのゆかりあえ にゅうめんじる バナナ	（鯉） 鶏肉	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 487 kcal たんぱくしつ 20.1 g ししつ 13.7 g しょくえん 1.7 g
30	木	10 むぎちゃ おこめボーロ			お米ボーロ		
		こうやどうふのそぼろどん かみかみサラダ ちやしのみそしる	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	エネルギー 441 kcal たんぱくしつ 17.4 g ししつ 10.0 g しょくえん 1.6 g
31	金	10 むぎちゃ おこさませんべい			お子様せんべい		
		むぎごはん いわしのうめおかか キャ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 513 kcal たんぱくしつ 21.9 g ししつ 18.0 g しょくえん 1.7 g
31	金	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。
- ※ 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」





©袋井市

## 5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（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	ちようみりょう	
1 水	屋食	むぎごはん さけのマスタードやき ほうれんそうとコンソテー 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 たんぱく質 25.7 g しじつ 17.1 g しょくえん 1.4 g
	15	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	屋食	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 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 ケチャップ コンソメ しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 中華だし こしょう	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.1 g しじつ 18.0 g しょくえん 1.7 g
	15	おちゃ きなこマカロニ	きなこ		マカロニ 砂糖		
7 火	屋食	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 牛乳	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 酢	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.0 g しじつ 20.1 g しょくえん 1.1 g
	15	おちゃ あげたこやき	（たこ）	（キャベツ 葉葱）	（小麦粉 油）		
8 水	屋食	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 ぎゅうにゅう	鶏肉 高野豆腐 卵 とうふ 油あげ わかめ 牛乳	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 みそ かつお節	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.3 g しじつ 16.5 g しょくえん 2.0 g
	15	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		
9 木	屋食	グリーンピースごはん さわらのみそづけ キャベツとささみのあえもの かきたまじる オレンジ ぎゅうにゅう	鯖 みそ  鶏肉 卵 牛乳	グリーンピース  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 たんぱく質 25.6 g しじつ 18.6 g しょくえん 1.6 g
	15	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	屋食	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 砂糖 ごま	（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 たんぱく質 24.7 g しじつ 19.9 g しょくえん 2.5 g
	15	おちゃ クリームパン	（卵 牛乳）		（砂糖 小麦粉 バター）	（塩）	
13 月	屋食	むぎごはん やさいたっぷりマーボー ばんざんすー 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 えのきたけ 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	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.8 g しじつ 18.1 g しょくえん 2.1 g
	15	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 でんぷん バター ショートニング）	（塩） （塩）	
14 火	屋食	ロールパン ボークビーンズ 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 きゅうり メロン	（小麦粉） 砂糖 じゃがいも 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	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.8 g しじつ 20.8 g しょくえん 2.0 g
	15	おちゃ やきおにぎり	おかか		米 ごま ごま油	しょうゆ	
15 水	屋食	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 絞りとらふ 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 たんぱく質 24.5 g しじつ 17.6 g しょくえん 1.7 g
	15	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	屋食	むぎごはん ツナたっぴりたまごやき 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	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.2 g しじつ 21.9 g しょくえん 1.5 g
	15	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	屋食	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 キャベツのみそしる 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 ケチャップ ソース 酢 しょうゆ 塩 かつお節	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.3 g しじつ 15.7 g しょくえん 2.0 g
	15	おちゃ ボンデケーキ	チーズ 寒天		じゃがいも 片栗粉 米粉	塩	



©袋井市

## 5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（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 からだのちよ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	ちようみりょう	
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 たんぱくしつ 23.5 g ししつ 13.9 g しょくえん 2.0 g
		15 おちや 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 フレッシュトマト コンソメ 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 たんぱくしつ 23.1 g ししつ 13.5 g しょくえん 1.4 g
		15 おちや 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 牛乳	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 たんぱくしつ 24.1 g ししつ 18.4 g しょくえん 1.6 g
		15 おちや オニオンパイパン	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	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	エネルギー 565 kcal たんぱくしつ 24.8 g ししつ 19.4 g しょくえん 1.8 g
		15 おちや 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 さばのごまドレッシングやき 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 たんぱくしつ 23.4 g ししつ 19.3 g しょくえん 1.4 g
		15 おちや ヨーグルト ばりんこ	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 こまつなのスープ 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 麦 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 たんぱくしつ 22.2 g ししつ 22.5 g しょくえん 1.7 g
		15 おちや コーンフレークギル	卵	干しぶどう	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		しゃくばん とうふハンバーグ じゃがコロッテ 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 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	エネルギー 586 kcal たんぱくしつ 28.5 g ししつ 25.5 g しょくえん 1.9 g
		15 おちや 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	（鰹） 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 たんぱくしつ 26.7 g ししつ 18.2 g しょくえん 2.1 g
		15 おちや 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 たんぱくしつ 22.1 g ししつ 13.8 g しょくえん 1.9 g
		15 おちや 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 キャベツのごまマヨあえ 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 たんぱくしつ 28.0 g ししつ 23.3 g しょくえん 2.0 g
		15 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	

※ 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（ ）で表示してあります。

※ 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	さいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
3月	食	10 むぎちゃ たべっこベイビー 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	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	たべっこベイビー 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 酢 こしょう 塩 かつお節	エネルギー 516 kcal たんぱくしつ 20.7 g ししつ 15.8 g しょくえん 2.1 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）	
4火	食	10 むぎちゃ やさいハイハイ 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	野菜ハイハイ （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	エネルギー 420 kcal たんぱくしつ 20.2 g ししつ 16.7 g しょくえん 1.7 g
		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水	食	10 むぎちゃ ソフトせんべい 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	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	ソフトせんべい 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 495 kcal たんぱくしつ 17.6 g ししつ 22.6 g しょくえん 1.2 g
		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木	食	10 むぎちゃ おこめボーロ ごはん さけのごまだれかけ ミニトマト	鮭 みそ	しょうが 根深ねぎ ミニトマト	お米ボーロ 米 ごま油 ごま 砂糖 片栗粉	塩 酒 こしょう しょうゆ みりん かつお節	エネルギー 421 kcal たんぱくしつ 21.7 g ししつ 10.4 g しょくえん 1.5 g
		15 ぎゅうにゅう やきそば	鶏肉 みそ 牛乳 豚肉 かつお節 青のり	キャベツ 玉ねぎ 人参	じゃがいも 砂糖 油 焼きそば ごま油	かつお節 しょうゆ みりん かつお節 ソース	
7金	食	10 むぎちゃ おこさませんべい 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	お子様せんべい 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 513 kcal たんぱくしつ 19.4 g ししつ 12.3 g しょくえん 1.6 g
		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	食	10 むぎちゃ たべっこベイビー 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	たべっこベイビー 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 酢	エネルギー 481 kcal たんぱくしつ 17.6 g ししつ 14.8 g しょくえん 0.9 g
		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火	食	10 むぎちゃ やさいハイハイ 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	エネルギー 443 kcal たんぱくしつ 17.1 g ししつ 10.0 g しょくえん 1.9 g
		15 ぎゅうにゅう おにぎり（さけ）	牛乳 鮭		米 ごま	酒	
12水	食	10 むぎちゃ ソフトせんべい 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	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	ソフトせんべい 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 469 kcal たんぱくしつ 20.3 g ししつ 12.7 g しょくえん 1.7 g
		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木	食	10 むぎちゃ おこめボーロ ごはん ぎせいどうふ 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	お米ボーロ 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 421 kcal たんぱくしつ 17.8 g ししつ 12.2 g しょくえん 1.5 g
		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金	食	10 むぎちゃ おこさませんべい ごはん ししゃものりフライ チンゲンサイのごまあえ なめこのみそしる	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	お子様せんべい 米 小麦粉 パン粉 油 ごま ごま油 砂糖		エネルギー 404 kcal たんぱくしつ 15.5 g ししつ 12.9 g しょくえん 1.2 g
		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	食	10 むぎちゃ たべっこベイビー 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	たべっこベイビー 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 498 kcal たんぱくしつ 19.5 g ししつ 13.0 g しょくえん 1.3 g
		15 ぎゅうにゅう さつまいもむしパン	牛乳	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	ちようみりょう	
18	火	10 むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		
		食パン ふたにくとポテのかさねやき ミモザサラダ わかめスープ ぎゅうにゅう ごへいもち	(脱脂粉乳) 豚肉 チーズ ハム 卵 わかめ 牛乳 みそ	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	エネルギー 438 kcal たんぱくしつ 19.5 g ししつ 18.0 g しょくえん 2.3 g
		15 むぎちゃ ソフトせんべい			ソフトせんべい	しょうゆ みりん	
19	水	10 むぎごはん あつあげのあますかけ こもくきんぴら すまし汁 オレンジ	厚揚げ ちくわ 鶏肉 すまし汁 オレンジ	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 493 kcal たんぱくしつ 17.9 g ししつ 15.7 g しょくえん 0.9 g
		15 むぎごはん ボンデリング	牛乳 とうふ		ホットケーキミックス 白玉粉 砂糖 油		
		20 むぎごはん おこめボーロ			お米ボーロ		
20	木	10 わかめごはん ツナたっぷりたまごやき ミニトマト じゃがいもとさに だいこんのみそしる ぎゅうにゅう フルーツポンチ たまごせんべい	(わかめ) 卵 ツナ かつお節 みそ 油揚げ 牛乳 寒天 豆乳 (卵)	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 448 kcal たんぱくしつ 17.3 g ししつ 10.2 g しょくえん 1.3 g
		15 むぎごはん おこめせんべい			おこめせんべい	(ショートニング)	
		21 むぎごはん おこめせんべい			おこめせんべい		
21	金	10 むぎごはん 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 とうふ わかめ みそ バナナ	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 酢 塩 かつお節	エネルギー 566 kcal たんぱくしつ 20.0 g ししつ 16.8 g しょくえん 1.8 g
		15 むぎごはん パンケーキ	牛乳 豆乳	パン缶	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 バター	ベーキングパウダー 塩	
		24 むぎごはん たべっこベイビー			たべっこベイビー		
24	月	10 むぎごはん 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 フルーチェ ビスコ	豚肉 豆腐 乾燥大豆 卵 牛乳 牛乳 (全粉乳)	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 (いちご)	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉 砂糖 片栗粉 (砂糖) (小麦粉 砂糖 でん粉)	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 (塩 ショートニング)	エネルギー 471 kcal たんぱくしつ 17.1 g ししつ 13.4 g しょくえん 1.3 g
		15 むぎごはん やさいハイハイ			野菜ハイハイ		
		25 ナポリタン 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 やきおにぎり	豚肉 牛乳 ハム わかめ 牛乳 かつお節	玉ねぎ ビーマン 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 米 ごめ 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 しょうゆ	エネルギー 451 kcal たんぱくしつ 18.1 g ししつ 12.7 g しょくえん 1.9 g
26	水	10 むぎごはん ソフトせんべい			ソフトせんべい		
		15 むぎごはん とりにくとズッキーニのあますあえ グリーンサラダ ミニトマト じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう おこのみやき	鶏肉 グリーンサラダ ミニトマト みそ 油揚げ 牛乳 卵 ベーコン おから かつお節 青のり	ズッキーニ キャベツ きゅうり とうもろこし ミニトマト 玉ねぎ 人参 キャベツ 葉ねぎ たくあん	米 麦 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま じゃがいも お好み焼き粉	しょうゆ 酒 かつお節 酢 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩 ソース	エネルギー 472 kcal たんぱくしつ 20.5 g ししつ 14.6 g しょくえん 1.5 g
		27 むぎごはん おこめボーロ			お米ボーロ		
27	木	10 むぎごはん あつあげとツナのにも 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 ヨーグルト ばりんこ	厚揚げ ツナ ベーコン とうふ 牛乳 ヨーグルト	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 (米 油 砂糖)	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 (塩 しょうゆ こしょう)	エネルギー 437 kcal たんぱくしつ 17.1 g ししつ 12.6 g しょくえん 1.0 g
		15 むぎごはん おこめせんべい			おこめせんべい		
		28 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 ぎゅうにゅう おふきなこ	鯖 ひじき ツナ 鶏肉 油揚げ メロン 牛乳 きな粉	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 麴 砂糖 バター	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 549 kcal たんぱくしつ 22.1 g ししつ 22.5 g しょくえん 1.2 g

※ 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。





## 6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	さいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
3 月	屋食	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 酢 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 火	屋食	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 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	エネルギー 520 kcal たんぱくしつ 24.8 g ししつ 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 水	屋食	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 木	屋食	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 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	エネルギー 533 kcal たんぱくしつ 28.1 g ししつ 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 ビーマン	焼きそば ごま油	ソース	
7 金	屋食	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	屋食	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 酢	エネルギー 560 kcal たんぱくしつ 21.6 g ししつ 18.7 g しょくえん 1.0 g
	15	おちゃ メロンケーキ 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	卵 牛乳 豚肉 がまほこ 乾燥大豆 牛乳	メロン 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	ホットケーキミックス 砂糖 油 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 ししつ 14.2 g しょくえん 2.3 g
11 火	屋食	おちゃ おにぎり（さけ）	鮭 のり		米 ごま	酒	
	15	おちゃ おにぎり（さけ）	鮭 のり		米 ごま	酒	
12 水	屋食	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 ビーマン とうもろこし	（小麦粉）	ケチャップ（塩）	
13 木	屋食	ごはん ぎせいどうふ 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 23.2 g ししつ 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 金	屋食	ごはん ししゃものりフライ 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	エネルギー 587 kcal たんぱくしつ 23.2 g ししつ 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	屋食	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	エネルギー 599 kcal たんぱくしつ 23.4 g ししつ 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	ちようみりょう	
18	火	食パン ぶ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 おちゃ ごへいもち	(脱脂粉乳) 豚肉 チーズ ハム 卵 わかめ 牛乳	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	エネルギー 547 kcal たんぱくしつ 24.9 g ししつ 23.2 g しょくえん 2.8 g
		おちゃ ボンデリング	みそ		ごま 砂糖	しょうゆ みりん	
19	水	むぎごはん あつあげのあますかけ ごもくきんぴら すまし汁 オレンジ ぎゅうにゅう おちゃ ボンデリング	厚揚げ ちくわ 鶏肉 オレンジ 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 たんぱくしつ 22.9 g ししつ 20.0 g しょくえん 1.0 g
		おちゃ ボンデリング	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 じゃがいものどさに だいこんのみそしる ぎゅうにゅう おちゃ フルーツポンチ たまごせんべい	(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 たんぱくしつ 21.5 g ししつ 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 バイン缶	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 キャベツサラダ かみなりじる バナナ ぎゅうにゅう おちゃ バインケーキ	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 カレー粉 しょうゆ 酢 塩 かつお節	エネルギー 667 kcal たんぱくしつ 25.6 g ししつ 22.3 g しょくえん 2.0 g
		おちゃ バインケーキ	豆乳	バイン缶	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 バター	ベーキングパウダー 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 おちゃ フルーチェ ビスコ	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	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 たんぱくしつ 21.7 g ししつ 17.7 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ フルーチェ ビスコ	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	ナポリタン 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 おちゃ やきおにぎり	豚肉 牛乳 ハム わかめ オレンジ 牛乳	玉ねぎ ビーマン 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 たんぱくしつ 22.9 g ししつ 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	むぎごはん とりにくとズッキーニのあますあえ グリーンサラダ ミニトマト じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう おちゃ おこのみやき	鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳	ズッキーニ 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 たんぱくしつ 25.1 g ししつ 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	お好み焼き粉	ソース	
27	木	ごはん あつあげとツナのにも 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 おちゃ ヨーグルト ばりんこ	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 たんぱくしつ 23.4 g ししつ 18.3 g しょくえん 1.3 g
		おちゃ ヨーグルト ばりんこ	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 ぎゅうにゅう おちゃ おふきなこ	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 たんぱくしつ 26.0 g ししつ 27.3 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ おふきなこ	きな粉		麴 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（ ）で表示してあります。







# 7がつ こんだてよいひょう（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		ざいりょう					えいようか
			こんだてめい	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	ちようみりょう	
1月	食	10	むぎちゃ たべっこペイビー ごはん いなかのかりんとあげ ちんげんさいのおひだし 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	たべっこペイビー 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 425 kcal たんぱく質 16.4 g しじつ 12.1 g しょくえん 1.1 g
		15	ぎゅうにゅう カルピスゼリー ビスコ	牛乳 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	食	10	むぎちゃ やさいハイハイ 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	いわし かつお節 ちくわ 豆腐 わかめ みそ オレンジ	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	野菜ハイハイ 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 509 kcal たんぱく質 25.5 g しじつ 15.7 g しょくえん 1.4 g
		15	ぎゅうにゅう オニオンパイパン	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水	食	10	むぎちゃ ソフトせんべい むぎごはん ぶたしゃ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	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	ソフトせんべい 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 555 kcal たんぱく質 22.0 g しじつ 18.0 g しょくえん 1.4 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）	
4木	食	10	むぎちゃ おこめボール とうふのたまごとしどん いそかあえ おふのすましじる	豆腐 鶏肉 卵 海苔 麩	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	おこめボール 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 454 kcal たんぱく質 17.0 g しじつ 16.3 g しょくえん 1.2 g
		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金	食	10	むぎちゃ おこさませんべい たなばたそうめん きすのてんぷら ひじきの6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）	おこさませんべい そうめん 天ぷら粉 油 砂糖 ごま （砂糖）	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 509 kcal たんぱく質 20.0 g しじつ 13.7 g しょくえん 2.6 g
		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	食	10	むぎちゃ たべっこペイビー 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 しょうが 葉ねぎ （キャベツ なら しょうが） ほうれん草 もやし 人参 とうもろこし すいか	たべっこペイビー 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 438 kcal たんぱく質 15.3 g しじつ 13.7 g しょくえん 1.6 g
		15	ぎゅうにゅう フルーツミルクかてん	牛乳 牛乳 寒天	みかん缶 黄桃缶	砂糖		
9火	食	10	むぎちゃ やさいハイハイ 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	とびうお 青のり 油揚げ 卵 みそ	キャベツ 人参 冬瓜 葉ねぎ	野菜ハイハイ 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 467 kcal たんぱく質 19.5 g しじつ 12.2 g しょくえん 1.3 g
		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水	食	10	むぎちゃ ソフトせんべい ごはん にくだんごのケチャップあえ にんじんサラダ ズッキーニのスープ メロン	鶏肉 豆腐 まぐろ水煮 豚肉	玉ねぎ 小松菜 しょうが 人参 きゅうり ズッキーニ 玉ねぎ 人参 にんにく メロン	ソフトせんべい 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 475 kcal たんぱく質 16.7 g しじつ 15.8 g しょくえん 1.5 g
		15	ぎゅうにゅう フライドポテト	牛乳		じゃがいも 油	塩	
11木	食	10	むぎちゃ おこめボール しゃくパン とりにくのカレーふうみやき マカロニサラダ かぼちゃサラダポタージュ	（脱脂粉乳） 鶏肉 まぐろ水煮 豆腐	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	おこめボール （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 464 kcal たんぱく質 21.7 g しじつ 16.1 g しょくえん 1.6 g
		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金	食	10	むぎちゃ おこさませんべい 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 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 バナナ	おこさませんべい 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 かつお節	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.6 g しじつ 12.5 g しょくえん 1.3 g
		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）	
16火	食	10	むぎちゃ やさいハイハイ なつやすみのカレーライス グリーンサラダ オレンジ	鶏肉 きゅうり パプリカ とうもろこし オレンジ	玉ねぎ 人参 トマト なす りんご 生薬 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	野菜ハイハイ 米 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	塩 こしょう 醤油 酢 塩 醤油 酢 塩	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.8 g しじつ 10.9 g しょくえん 1.2 g
		15	ぎゅうにゅう みずようかん	牛乳 寒天		こしあん 砂糖	塩	
17水	食	10	むぎちゃ ソフトせんべい 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	ソフトせんべい 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 470 kcal たんぱく質 18.1 g しじつ 13.7 g しょくえん 1.1 g
		15	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	牛乳 豆腐 寒天	みかん缶 バイン缶	砂糖		



# 7がつ こんだてよていひょう（1・2歳児）

©袋井市

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		ざいりょう					えいようか
			こんだてめい	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 おこめボール 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	おこめボール （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 476 kcal たんぱく質 21.6 g しじつ 18.3 g しょくえん 1.6 g
		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 おこさませんべい ごはん やさしいたっぷりたまごやき じゃがコロソテー そうめんじる メロン	卵 まぐろ水煮 鶏肉 油揚げ メロン	ほうれん草 人参 しいたけ 人参 いんげん パセリ粉 玉ねぎ 人参 根深ねぎ メロン	お子様せんべい 米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 そうめん	（塩） 醤油 塩 みりん 酒 かつお節 醤油 ドレッシング こしょう 醤油 塩 かつお節	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.2 g しじつ 13.8 g しょくえん 1.7 g
		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 たべっこベイビー むぎごはん あつあげのトマトに やさしいカレーソテー じゃがいものみそじる オレンジ	厚揚げ 鶏肉 みそ	玉ねぎ なす にんにく しょうが トマト田 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	たべっこベイビー 米 麦 片栗粉 砂糖 油 油 じゃがいも	ケチャップ 塩 酢 カレー粉 コンソメ 塩 かつお節	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.7 g しじつ 18.2 g しょくえん 1.2 g
		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	
23	火	10	むぎちゃ やさいハイハイ 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 菜ねぎ	野菜ハイハイ 米 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	醤油 酢 酒 醤油 中華だし	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.9 g しじつ 12.5 g しょくえん 1.3 g
		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 ソフトせんべい むぎごはん カレイのおうこんやき ちくぜんに だいこんのみそじる すいか	カレイ みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ すいか	人参 れんこん だいこん ごぼう 椎茸 いんげん 大根 すいか	ソフトせんべい 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	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.0 g しじつ 14.7 g しょくえん 1.5 g
		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 おこめボール 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	（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	おこめボール （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 470 kcal たんぱく質 18.0 g しじつ 18.6 g しょくえん 1.4 g
		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 おこさませんべい 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 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 バナナ	おこさませんべい 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 酢 かつお節 醤油 塩	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.3 g しじつ 10.7 g しょくえん 1.2 g
		15	ぎゅうにゅう りんごヨーグルト ぼたぼた焼きせんべい	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 たべっこベイビー マーボーなすどん パンサンサー 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	たべっこベイビー 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 酢 中華だし	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.0 g しじつ 17.1 g しょくえん 1.5 g
		15	ぎゅうにゅう あげたこやき	牛乳 （たこ）	（キャベツ 菜ねぎ）	（小麦粉 油）		
30	火	10	むぎちゃ やさいハイハイ 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 こまつなのみそじる	鮭 豆腐 油揚げ みそ	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	野菜ハイハイ 米 小麦粉 パン粉 油 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 475 kcal たんぱく質 21.3 g しじつ 16.3 g しょくえん 1.3 g
		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 ソフトせんべい 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 チンゲン菜 玉ねぎ とうもろこし メロン	ソフトせんべい 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	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.4 g しじつ 15.9 g しょくえん 1.3 g
		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

日 曜		こんだてめい	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	ざいりょう きいろ からだをうごかすちから	ちようみりょう	えいようか
1 月	屋食	ごはん いかのかりんとあげ ちんげんさいのおひだし とんじる ぎゅうにゅう おちゃ	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 たんぱく質 21.0 g しじつ 16.0 g しょくえん 1.3 g
	15	カルピスゼリー ビスコ	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	屋食	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 おちゃ	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 たんぱく質 30.0 g しじつ 19.7 g しょくえん 1.7 g
	15	オニオンパイバン	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	屋食	むぎごはん ぶたしゃ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 おちゃ	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 えのきだけ  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 たんぱく質 29.1 g しじつ 23.6 g しょくえん 1.6 g
	15	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	屋食	とうふのたまごとしどん いそかあえ おふのすましじる ぎゅうにゅう おちゃ	豆腐 鶏肉 卵 海苔 麩 牛乳	玉ねぎ 葉ねぎ キャベツ 小松菜 チンゲン菜 人参 えのきだけ	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 たんぱく質 21.8 g しじつ 20.6 g しょくえん 1.5 g
	15	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	屋食	たなばたそうめん きすのてんぷら 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 おちゃ	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)	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 たんぱく質 24.3 g しじつ 18.7 g しょくえん 3.0 g
	15	きなこマカロニ	きなこ		マカロニ 砂糖		
8 月	屋食	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 おちゃ	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 なら 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 たんぱく質 19.7 g しじつ 17.4 g しょくえん 1.8 g
	15	フルーツミルクかんでん	牛乳 寒天	みかん缶 黄桃缶	砂糖		
9 火	屋食	むぎごはん とびうおのいそあげ 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 おちゃ	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 たんぱく質 24.4 g しじつ 16.3 g しょくえん 1.5 g
	15	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	屋食	ごはん にくだんごのケチャップあえ にんじんサラダ ズッキーニのスープ メロン ぎゅうにゅう おちゃ	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 ズッキーニ 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 たんぱく質 20.7 g しじつ 20.2 g しょくえん 1.7 g
	15	フライドポテト			じゃがいも 油	塩	
11 木	屋食	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 かぼちゃサラダバターシュ ぎゅうにゅう おちゃ	(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 たんぱく質 26.5 g しじつ 21.1 g しょくえん 2.0 g
	15	やきおにぎり	かつお節		米 ごま ごま油	醤油	
12 金	屋食	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 とうふのみそしる バナナ ぎゅうにゅう おちゃ	たら ささみ 豆腐 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン 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 酢 かつお節 醤油 かつお節	エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.4 g しじつ 18.1 g しょくえん 1.5 g
	15	クリームパン	(卵 牛乳)		(砂糖 小麦粉 バター)	(塩)	
16 火	屋食	なつやすみのカレーライス グリーンサラダ オレンジ ぎゅうにゅう おちゃ	鶏肉 牛乳	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 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	醤油 酢 塩	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.0 g しじつ 15.0 g しょくえん 1.5 g
	15	みずようかん	寒天		こしあん 砂糖	塩	
17 水	屋食	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 ぎゅうにゅう おちゃ	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 たんぱく質 21.7 g しじつ 16.8 g しょくえん 1.3 g
	15	フルーツボンチ	豆乳 寒天	みかん缶 バイン缶	砂糖		



# 7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	ちようみりょう	
18	木	屋食 ひやしきつねうどん とりにくのなんぶやき オクラのおかかあえ バナナ ぎゅうにゅう	油揚げ わかめ 鶏肉 かつお節 バナナ 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 たんぱくしつ 25.6 g しじつ 22.8 g しょくえん 1.9 g
		15 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	屋食 ごはん やさいたっぷりたまごやき じゃがコロソテー そうめんじる メロン ぎゅうにゅう	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 パセリ粉 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 たんぱくしつ 23.5 g しじつ 18.5 g しょくえん 2.2 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)	
22	月	屋食 むぎごはん あつあげのトマトに やさいのカレーソテー じゃがいものみそしる オレンジ ぎゅうにゅう	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 酢 カレー粉 コンソメ 塩 かつお節	エネルギー 569 kcal たんぱくしつ 21.8 g しじつ 22.0 g しょくえん 1.4 g
		15 おちゃ ポップコーン	青のり		とうもろこし 油	塩	
23	火	屋食 ごはん レバーのなんばんづけ もやしのちゅうかサラダ ちゅうかふうコンスープ ぎゅうにゅう	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 酢 酒 醤油 中華だし	エネルギー 598 kcal たんぱくしつ 24.2 g しじつ 16.8 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 シロップ	ベーキングパウダー 塩	
24	水	屋食 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 ぎゅうにゅう	カレイ みそ 鶏肉 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 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	エネルギー 576 kcal たんぱくしつ 24.1 g しじつ 17.9 g しょくえん 1.7 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	
25	木	屋食 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 ぎゅうにゅう	(脱脂粉乳 卵) 豚肉 牛乳 ウインナー 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 たんぱくしつ 24.1 g しじつ 20.7 g しょくえん 1.7 g
		15 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	屋食 ごはん さわらのみそつけやき かみかみサラダ かきたまじる バナナ ぎゅうにゅう	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 酢 かつお節 醤油 塩	エネルギー 557 kcal たんぱくしつ 24.4 g しじつ 14.9 g しょくえん 1.4 g
		15 おちゃ りんごヨーグルト ぼたぼた焼きせんべい	(ヨーグルト)	(りんご)	(米 米粉 砂糖 でん粉 油)	(醤油 塩)	
29	月	屋食 マーボーなすどん ハンサンスー 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 オレンジ 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 酢 中華だし	エネルギー 511 kcal たんぱくしつ 20.3 g しじつ 20.7 g しょくえん 1.7 g
		15 おちゃ あげたこやき	(たこ)	(キャベツ 葉ねぎ)	(小麦粉 油)		
30	火	屋食 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 こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	鮭 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	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 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 たんぱくしつ 25.5 g しじつ 21.6 g しょくえん 1.6 g
		15 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	屋食 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 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 チンゲン菜 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	エネルギー 602 kcal たんぱくしつ 21.7 g しじつ 19.4 g しょくえん 1.4 g
		15 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	ちようみりょう	
1 木	10	むぎちゃ お米ボーロ			お米ボーロ		
	屋食	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	きゅうり トマト もやし	砂糖 ごま油 (小麦粉) さつまいも 砂糖 油 ごま	醤油 酢 中華だし (塩) みりん 醤油 ドレッシング 酢 塩	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.3 g しじつ 13.0 g しょくえん 2.2 g
	15	ぎゅうにゅう コーンむしケーキ	牛乳 牛乳 チーズ	きゅうり 人参	砂糖 ごま油 小麦粉 砂糖	塩 パーキングパウダー	
	2 金	むぎちゃ おこさませんべい			お子様せんべい		
2 金	10	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 ごま 砂糖	塩 酒 醤油 ドレッシング かつお節 かつお節	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.2 g しじつ 14.3 g しょくえん 1.4 g
	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		(うるち米 米粉 砂糖 でん粉 油)	(塩 醤油)	
	10	むぎちゃ たべっこベイビー			たべっこベイビー		
	5 月	むぎごはん ピーマンのにくづめ 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	ピーマン 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 醤油 みりん かつお節 コンソメ 塩	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.4 g しじつ 16.7 g しょくえん 1.0 g
6 火	15	ぎゅうにゅう フライドポテト	牛乳		じゃがいも 油		
	10	むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		
	屋食	しゃくパン ボークビーンズ 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	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.1 g しじつ 10.6 g しょくえん 1.7 g
	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 ソフトせんべい			ソフトせんべい		
	屋食	ごはん カレイのてりやき ごもくきんぴら 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	エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.8 g しじつ 12.8 g しょくえん 1.7 g
	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)		
	10	むぎちゃ お米ボーロ			お米ボーロ		
8 木	10	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 卵 豚肉 豆乳 ベーコン みそ	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 475 kcal たんぱく質 19.4 g しじつ 14.1 g しょくえん 1.1 g
	15	ぎゅうにゅう わらびもち	牛乳 きなこ		片栗粉 砂糖		
	10	むぎちゃ おこさませんべい			お子様せんべい		
	9 金	わかめごはん ひきにくいりオムレツ ほうれんそうとコーンのソテー みそしる	(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	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.9 g しじつ 14.9 g しょくえん 1.6 g
19 月	15	ぎゅうにゅう フルーチェビーチ だまごせんべい	牛乳 牛乳 (卵)	(桃)	(砂糖) (小麦粉 砂糖)	(ショートニング)	
	10	むぎちゃ たべっこベイビー			たべっこベイビー		
	屋食	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	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 チンゲン菜 とうもろこし 梨	米 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 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 塩 コンソメ 酢 塩	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.7 g しじつ 12.4 g しょくえん 1.2 g
	15	ぎゅうにゅう みずようかん	牛乳 寒天		こしあん 砂糖	塩	
20 火	10	むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		
	屋食	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 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 酢 塩 こしょう かつお節	エネルギー 456 kcal たんぱく質 15.4 g しじつ 12.5 g しょくえん 1.5 g
	15	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	牛乳 豆乳 寒天	みかん缶 バイン缶	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 からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちようみりょう	
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 ししつ 10.9 g しょくえん 1.6 g
		15	むぎごはん さけのごまたれかけ オクラのおかあえ けんちんじる バナナ	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	
22	木	10	むぎちゃ お米ボーロ		お米ボーロ		エネルギー 420 kcal たんぱくしつ 18.9 g ししつ 15.5 g しょくえん 1.3 g
		15	ミートスパゲティ ちやしときゅうりのサラダ やさいスープ ウインナー	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 チンゲン菜 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	
23	金	10	むぎちゃ おこさませんべい 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 みそじる メロン	なす ビーマン 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	お子様せんべい 米 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 473 kcal たんぱくしつ 17.9 g ししつ 14.9 g しょくえん 1.2 g
		15	ぎゅうにゅう クリームパン	牛乳 (卵 牛乳)	(小麦粉 砂糖 バター)	(塩)	
26	月	10	むぎちゃ たべっこベイビー むぎごはん チンジャオロース パンサンスー ちゅうかスープ きょうほう	玉ねぎ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 えのきだけ 巨峰	たべっこベイビー 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 441 kcal たんぱくしつ 15.3 g ししつ 14.2 g しょくえん 1.1 g
		15	ぎゅうにゅう フルーツミルク寒天 ばりんこ	牛乳 牛乳 寒天	砂糖 (米 砂糖 油)	(塩 醤油)	
27	火	10	むぎちゃ やさいハイハイ 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 ウインナー	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	野菜ハイハイ (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	(塩) 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 417 kcal たんぱくしつ 19.6 g ししつ 14.4 g しょくえん 1.5 g
		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 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	ソフトせんべい 米 麦 砂糖 ごま ごま油 砂糖		エネルギー 472 kcal たんぱくしつ 15.6 g ししつ 12.8 g しょくえん 1.2 g
		15	ぎゅうにゅう ホットケーキ (バナナ)	牛乳 豆乳	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 シロップ	塩	
29	木	10	むぎちゃ お米ボーロ さくらごはん さばのケチャップあえ こまつなごまあえ みそじる	鯖 みそ 豆腐	お米ボーロ 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 490 kcal たんぱくしつ 18.8 g ししつ 18.5 g しょくえん 1.2 g
		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 おこさませんべい ごはん にくだんごのあまからに こめくあえ みそじる バナナ	豚肉 乾燥大豆 ちくわ みそ 卵 油揚げ	お子様せんべい 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 507 kcal たんぱくしつ 18.3 g ししつ 13.4 g しょくえん 1.4 g
		15	ぎゅうにゅう とうふのスコーン	牛乳 豆腐	ホットケーキミックス バター 砂糖		

- ※ 0・1歳児クラスは、下記のとおりに変更になります。
- ・ 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

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 からだのちよ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	ちようみりょう	
1	木	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 酢 中華だし（塩） みりん 醤油 ドレッシング 酢 塩	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.2 g しじつ 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 パーキングパウダー	
2	金	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 ぎゅうにゅう	豚肉 乾燥大豆 ひじき まぐろ水煮 みそ 牛乳	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 ごま 砂糖	塩 酒 醤油 ドレッシング かつお節 かつお節	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.5 g しじつ 18.6 g しょくえん 1.7 g
		おちゃ ヨーグルト ぼたぼたやきせんべい	ヨーグルト		（うるち米 米粉 砂糖 でん粉 油）	（塩 醤油）	
5	月	むぎごはん ピーマンのにくづめ 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	ピーマン 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 醤油 みりん かつお節 コンソメ 塩	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.6 g しじつ 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	しゃくパン ボークビーンズ 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 たんぱく質 25.0 g しじつ 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	ごはん カレイのてりやき ごもくきんぴら 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 牛乳	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 たんぱく質 26.2 g しじつ 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）		砂糖 バター（小麦粉）		
8	木	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 たんぱく質 23.4 g しじつ 18.3 g しょくえん 1.3 g
		おちゃ わらびもち	きなこ		片栗粉 砂糖		
9	金	わかめごはん ひきにくいりオムレツ ほうれんそうとコーンのソテー 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 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	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.0 g しじつ 20.0 g しょくえん 1.8 g
		おちゃ フルーチェピーチ 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	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 じゃがいも 砂糖 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 塩 コンソメ 酢 塩	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.9 g しじつ 16.1 g しょくえん 1.4 g
		おちゃ みずようかん	寒天		こしあん 砂糖	塩	
20	火	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 酢 塩 こしょう かつお節	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.4 g しじつ 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 バイン缶	砂糖		



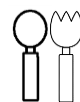
# 8がつ こんだてよていひょう（3・4・5歳児）

©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	ちようみりょう	
21 水	屋 食	むぎごはん さけのごまたれかけ オクラのおかかあえ けんちゃんじる バナナ ぎゅうにゅう	鮭 みそ かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ	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 たんぱく質 26.6 g しじつ 14.0 g しょくえん 1.8 g
		15 おちゃ おこのみやき	卵 ベーコン 肉から 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	屋 食	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 ウインナー 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 チンゲン菜 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 たんぱく質 24.0 g しじつ 19.8 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 パセリ粉	じゃがいも	ドレッシング ケチャップ	
23 金	屋 食	ごはん なつやすいとあじのなんばんづけ コールスローサラダ みそじる 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	米 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 たんぱく質 24.8 g しじつ 20.9 g しょくえん 1.5 g
		15 おちゃ クリームパン	（卵 牛乳）		（小麦粉 砂糖 バター）	（塩）	
26 月	屋 食	むぎごはん チンジャオロース ハンサンスー ちゅうかスープ きよほう ぎゅうにゅう	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	たけのこ 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 チンゲン菜 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 たんぱく質 19.7 g しじつ 17.7 g しょくえん 1.4 g
		15 おちゃ フルーツミルク寒天 ばりんこ	牛乳 寒天	パイン缶 黄桃缶	砂糖 （米 砂糖 油）	（塩 醤油）	
27 火	屋 食	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 ウインナー 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	（塩） 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 たんぱく質 24.5 g しじつ 19.4 g しょくえん 1.9 g
		15 おちゃ おにぎり（チーズボール）	粉チーズ かつお節		米	醤油	
28 水	屋 食	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 ぎゅうにゅう	厚揚げ チーズ わかめ 牛乳	パセリ粉 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 たんぱく質 20.3 g しじつ 16.6 g しょくえん 1.4 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 シロップ	塩	
29 木	屋 食	さくらごはん さばのケチャップあえ こまつなごまあえ みそじる ぎゅうにゅう	鯖 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 たんぱく質 24.7 g しじつ 24.3 g しょくえん 1.5 g
		15 おちゃ 手作りプリン	卵 牛乳		砂糖	バニラオイル	
30 金	屋 食	ごはん にくだんごのあまからに ごもくあえ みそじる 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 とうがん 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 たんぱく質 22.5 g しじつ 17.5 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	ちようみりょう	
2 月	10	むぎちゃ たべっこベイベー			たべっこベイベー		
	屋 食	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	エネルギー 468 kcal たんぱくしつ 19.4 g しじつ 14.6 g しょくえん 1.3 g
	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	
3 火	10	むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		
	屋 食	ひやしきつなうどん 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 チンゲン菜 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 427 kcal たんぱくしつ 22.6 g しじつ 15.5 g しょくえん 1.7 g
	15	ぎゅうにゅう ミルクもち こくとうかけ	牛乳 牛乳 きなこ		砂糖 黒糖 片栗粉		
4 水	10	むぎちゃ ソフトせんべい			ソフトせんべい		
	屋 食	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	 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 496 kcal たんぱくしつ 17.4 g しじつ 13.1 g しょくえん 1.2 g
	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	
5 木	10	むぎちゃ おこめボーロ			お米ボーロ		
	屋 食	おやこどん こまつなのごまあえ みそじる	鶏肉 卵 高野豆腐 油揚げ みそ	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 461 kcal たんぱくしつ 18.8 g しじつ 11.7 g しょくえん 1.1 g
	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	油 ホットケーキミックス 砂糖		
6 金	10	むぎちゃ おこさませんべい			お子様せんべい		
	屋 食	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	鮭 粉チーズ ひじき 塩昆布 ウィンナー	コーンクリーム缶 キャベツ 人参 チンゲン菜 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 444 kcal たんぱくしつ 20.6 g しじつ 12.8 g しょくえん 1.4 g
	15	ぎゅうにゅう ヨーグルト (ぶどう) ぼたぼたやきせんべい	牛乳 (ヨーグルト)	(ぶどう) 	(米 米粉 砂糖 でん粉 油)	(醤油 塩)	
9 月	10	むぎちゃ たべっこベイベー			たべっこベイベー		
	屋 食	むぎごはん ぎせいどうふ にくじゃが すましじる バナナ	豆腐 卵 ちくわ 豚肉 しらたき	人参 ねぎ しいたけ 玉ねぎ 人参 いんげん 大根 人参 えのきたけ 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 482 kcal たんぱくしつ 15.3 g しじつ 10.9 g しょくえん 1.4 g
	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		
10 火	10	むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		
	屋 食	しょくパン とりにくのカレーパコラ コールスローサラダ ABCスープ	(脱脂粉乳) 鶏肉 ウィンナー	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 442 kcal たんぱくしつ 20.3 g しじつ 16.4 g しょくえん 1.5 g
	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	
11 水	10	むぎちゃ ソフトせんべい			ソフトせんべい		
	屋 食	ごはん さばのみそに きんぴらごぼう みそじる きよほう	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 489 kcal たんぱくしつ 20.5 g しじつ 13.8 g しょくえん 1.4 g
	15	ぎゅうにゅう くりむしようかん	牛乳		こしあん 栗甘露煮 小麦粉 片栗粉 砂糖	塩	
12 木	10	むぎちゃ おこめボーロ			お米ボーロ		
	屋 食	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 チンゲン菜 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 412 kcal たんぱくしつ 14.3 g しじつ 14.1 g しょくえん 1.2 g
	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)		
13 金	10	むぎちゃ おこさませんべい			お子様せんべい		
	屋 食	ごはん いわしのかばやき こまつなとにんじんのいそあえ 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 えのきたけ 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 しじつ 20.5 g しょくえん 1.5 g
	15	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	あか からだをつくるちから	みどり からだのちようしをととのえるちから	ざいりょう からだをうごかすちから	ちようみりょう	えいようか
17 火	10	むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		
	昼食	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 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 (砂糖)	 塩 醤油 酢	エネルギー 526 kcal たんぱくしつ 17.2 g ししつ 17.0 g しょくえん 1.3 g
	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		
18 水	10	むぎちゃ ソフトせんべい			ソフトせんべい		
	昼食	むぎごはん ユーリンチー 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	エネルギー 460 kcal たんぱくしつ 18.1 g ししつ 15.6 g しょくえん 1.5 g
	15	ぎゅうにゅう フルーツミルクかんでん ばりんこ	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 おこめポーロ			お米ポーロ		
	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	焼き豚 (豚肉 鶏肉 大豆粉) 油揚げ	もやし チンゲン菜 ねぎ (キャベツ にら しょうが) 小松菜 人参 バナナ	(中華種) (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 487 kcal たんぱくしつ 16.7 g ししつ 12.2 g しょくえん 1.5 g
	15	ぎゅうにゅう バインケーキ	牛乳 豆乳 バター	バイン缶	小麦粉 コーンスターチ 砂糖	ベーキングパウダー	
20 金	10	むぎちゃ おこさませんべい			お子様せんべい		
	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	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 栗 ごま 砂糖 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 477 kcal たんぱくしつ 18.2 g ししつ 15.4 g しょくえん 1.4 g
	15	ぎゅうにゅう コーンフ레이크ギル	牛乳 卵 バター	レーズン	小麦粉 コーンフ레이크 砂糖	ベーキングパウダー	
24 火	10	むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		
	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 きよほう	豚肉 鶏肉 ヨーグルト 豆腐 みそ	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 えのきたけ 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	エネルギー 480 kcal たんぱくしつ 18.7 g ししつ 15.0 g しょくえん 1.4 g
	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 ソフトせんべい			ソフトせんべい		
	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 みそじる	たら ささみ 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 ビーマン 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	エネルギー 462 kcal たんぱくしつ 18.2 g ししつ 14.9 g しょくえん 1.3 g
	15	ぎゅうにゅう いちごジャムケーキ	牛乳 卵 バター 牛乳		ホットケーキミックス いちごジャム 砂糖		
26 木	10	むぎちゃ おこめポーロ			お米ポーロ		
	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	(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 パセリ粉 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	エネルギー 484 kcal たんぱくしつ 19.9 g ししつ 15.4 g しょくえん 1.4 g
	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 おこさませんべい			お子様せんべい		
	昼食	むぎごはん あつあげのトマトに やさしいソテー みそじる	厚揚げ 鶏肉 みそ	玉ねぎ なす トマト しょうが にんにく チンゲン菜 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 469 kcal たんぱくしつ 17.2 g ししつ 18.3 g しょくえん 1.3 g
	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 たべっこベイベー			たべっこベイベー		
	昼食	ごはん いかのかりんとうあげ さといものにも みそじる 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	エネルギー 456 kcal たんぱくしつ 18.5 g ししつ 13.8 g しょくえん 1.4 g
	15	ぎゅうにゅう ブルーチェ (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	ちようみりょう	
2月	屋食	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 ししつ 18.6 g しょくえん 1.5 g
		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	
3火	屋食	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だし ぎゅうにゅう	油揚げ わかめ 鶏肉 牛乳	ねぎ チンゲン菜 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 ししつ 19.5 g しょくえん 2.0 g
		おちゃ ミルクもち こくとうかけ	牛乳 きなこ		砂糖 黒糖 片栗粉		
4水	屋食	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 ぎゅうにゅう	とびうお 青のり わかめ 牛乳	 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 ししつ 16.2 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	ベーキングパウダー 塩	
5木	屋食	おやこどん こまつなのごまあえ 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 ししつ 15.8 g しょくえん 1.4 g
		おちゃ ヨーグルトレモンズコーン	ヨーグルト	レモン	油 ホットケーキミックス 砂糖		
6金	屋食	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 ウィンナー 牛乳	コーンクリーム缶 キャベツ 人参 チンゲン菜 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 ししつ 17.7 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ ヨーグルト（ぶどう） ぼたぼたやきせんべい	(ヨーグルト)	(ぶどう)	(米 米粉 砂糖 でん粉 油)	(醤油 塩)	
9月	屋食	むぎごはん きせいでうふ にくじゃが すましじる 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 えのきたけ 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 ししつ 14.2 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ フルーツポンチ	豆乳 寒天	みかん缶 バイン缶	砂糖		
10火	屋食	しょくパン とりにくのカレーパコラ 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 ウィンナー 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 ししつ 21.1 g しょくえん 1.8 g
		おちゃ やきおにぎり（おかか）	かつお節		米 ごま ごま油	醤油	
11水	屋食	ごはん さばのみそに きんぴらごぼう みそしる きよほう 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 ししつ 16.3 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ くりむしようかん			こしあん 栗甘露煮 小麦粉 片栗粉 砂糖	塩	
12木	屋食	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 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 チンゲン菜 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 ししつ 17.7 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)	ベーキングパウダー	
13金	屋食	ごはん いわしのかばやき こまつなとにんじんのいそあえ 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 えのきたけ 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 ししつ 24.4 g しょくえん 1.8 g
		おちゃ 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	
17	火	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 生薬 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 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 （砂糖）	塩 醤油 酢 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	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.8 g しじつ 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		麩 黒糖		
18	水	むぎごはん ユーリンチー チンゲンサイのナムル 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	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.9 g しじつ 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	ひやしラーメン きょうざ 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 チンゲン菜 ねぎ （キャベツ にら しょうが） 小松菜 人参 バナナ	（中華麺） （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 たんぱく質 20.3 g しじつ 15.8 g しょくえん 1.7 g
		おちゃ パインケーキ	豆乳 バター	パイン缶	小麦粉 コーンスターチ 砂糖	ベーキングパウダー	
20	金	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 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 たんぱく質 23.7 g しじつ 20.3 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ コーンフ레이크ギル	卵 バター	レーズン	小麦粉 コーンフ레이크 砂糖	ベーキングパウダー	
24	火	フルコギどん かみかみサラダ こまつなちゅうかスープ きよほう ぎゅうにゅう	豚肉 かみかみサラダ こまつなちゅうかスープ 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 酢 かつお節 中華だし	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.6 g しじつ 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	むぎごはん たらあますあんかけ キャベツとささみのあえもの みそじる ぎゅうにゅう	たら ささみ 豆腐 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン 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	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.6 g しじつ 18.3 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ いちごジャムケーキ	卵 バター 牛乳		ホットケーキミックス いちごジャム 砂糖		
26	木	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 パセリ粉 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	エネルギー 594 kcal たんぱく質 25.1 g しじつ 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	むぎごはん あつあげのトマトに やさしいソテー みそじる 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 チンゲン菜 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 たんぱく質 21.6 g しじつ 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	ごはん いかのかりんとうあげ さといものにも みそじる 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 たんぱく質 23.1 g しじつ 17.4 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ フルーチェ（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（ ）で表示してあります。







©袋井市

## 10がつ こんだてよいひょう(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	火	10 むぎちゃ やさいハイハイン 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	野菜ハイハイン 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	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.1 g しじつ 12.0 g しょくえん 1.2 g
		15 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	
2	水	10 むぎちゃ ソフトせんべい ごはん カレイのおうごんやき れんこんのきんぴら みそじる バナナ	カレイ みそ 豚肉 みそ	れんこん 人参 白菜 人参 根菜ねぎ 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	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.8 g しじつ 14.7 g しょくえん 1.3 g
		15 ぎゅうにゅう フライドポテト	牛乳		じゃがいも 油	塩	
3	木	10 むぎちゃ おこめポーロ ナポリタン もやしときゅうりのサラダ ちゅうかスープ	豚肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン しめじ もやし きゅうり 玉ねぎ えのきだけ とうもろこし	お米ポーロ スバグティ 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 428 kcal たんぱく質 17.3 g しじつ 12.6 g しょくえん 1.6 g
		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	
4	金	10 むぎちゃ おこさませんべい むぎごはん あつあけのちゅうかいだめ じゃがコロソテー みそじる 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 バセリ粉 大根 玉ねぎ 葉ねぎ	お子様せんべい 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	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.7 g しじつ 17.8 g しょくえん 1.5 g
		15 ぎゅうにゅう ヨーグルト ばりんこ	牛乳 ヨーグルト		(米 油 砂糖)	(塩 醤油 こしょう)	
7	月	10 むぎちゃ たべっこベイビー ごはん ツナたっぷりたまごやき キャベツのお浸し みそじる オレンジ	卵 ツナ水煮	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 464 kcal たんぱく質 16.2 g しじつ 14.8 g しょくえん 1.4 g
		15 ぎゅうにゅう りんごマフィン	牛乳 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	10 むぎちゃ やさいハイハイン しゃくばん 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 ローズハム	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	野菜ハイハイン (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 酢 塩 こしょう コンソメ こしょう	エネルギー 394 kcal たんぱく質 18.6 g しじつ 14.3 g しょくえん 2.0 g
		15 ぎゅうにゅう こへいもち	牛乳 みそ		米 ごま 砂糖	醤油 みりん	
9	水	10 むぎちゃ ソフトせんべい むぎごはん いわしのしょうがに だいがくいも けんちんじる バナナ	いわし 豆腐 油揚げ	しょうが ごぼう 大根 人参 しいたけ 葉ねぎ バナナ	ソフトせんべい 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 533 kcal たんぱく質 21.2 g しじつ 14.3 g しょくえん 1.3 g
		15 ぎゅうにゅう おこのみやき	卵 ツナ水煮 和から かつお節 鰹節のり	キャベツ 葉ねぎ たくあん	お好み焼き粉	ソース	
10	木	10 むぎちゃ おこめポーロ ごはん あかいとりさん ひじきとにんじんのごまいため チンゲンサイのスープ	鶏肉 ひじき 油揚げ	にんにく 人参 いんげん チンゲン菜 玉ねぎ とうもろこし	お米ポーロ 米 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 459 kcal たんぱく質 16.0 g しじつ 13.8 g しょくえん 1.1 g
		15 ぎゅうにゅう フルーツポンチ	牛乳 豆乳 寒天	みかん缶 バイン缶	砂糖		
11	金	10 むぎちゃ おこさませんべい 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	お子様せんべい 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 496 kcal たんぱく質 18.0 g しじつ 15.3 g しょくえん 1.4 g
		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 ドレッシング	
15	火	10 むぎちゃ やさいハイハイン ごはん あつあけのそぼろに チンゲンサイのごまあえ ワンタンスープ	厚揚げ 鶏肉	チンゲン菜 人参 キャベツ にら	野菜ハイハイン 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 468 kcal たんぱく質 19.1 g しじつ 15.3 g しょくえん 1.3 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)	
16	水	10 むぎちゃ ソフトせんべい むぎごはん ししゃものりフライ やさしいカレーソテー みそじる りんご	ししゃも あおのり みそ 豆腐	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	ソフトせんべい 米 麦 小麦粉 パン粉 油	カレー粉 コンソメ かつお節	エネルギー 470 kcal たんぱく質 15.3 g しじつ 18.7 g しょくえん 1.1 g
		15 ぎゅうにゅう ポップコーン	牛乳		ポップコーン 油	コンソメ	
17	木	10 むぎちゃ おこめポーロ にくうどん じゃがいもとちくわのソテー ごまこあえ	豚肉 かまぼこ ちくわ ツナ水煮 油揚げ	根深ねぎ もやし キャベツ 小松菜	お米ポーロ (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 458 kcal たんぱく質 18.3 g しじつ 14.7 g しょくえん 1.9 g
		15 ぎゅうにゅう パインケーキ	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	



©袋井市

## 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

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 からだのちようしをとのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちようみりょう	
18	金	10 むぎちゃ おこさませんべい 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 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 オレンジ	お子様せんべい 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 たんばくしつ 21.2 g しじつ 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	
21	月	10 むぎちゃ たべっこベイビー ごはん にくだんごのあまからに チンゲンサイともやしのおかかあえ 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 チンゲン菜 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 429 kcal たんばくしつ 17.8 g しじつ 11.8 g しょくえん 1.4 g
		15 ぎゅうにゅう ブルーチェーイチゴ	牛乳 牛乳	(いちご果汁)	(砂糖)		
22	火	10 むぎちゃ 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	野菜ハイハイ (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	エネルギー 495 kcal たんばくしつ 18.0 g しじつ 17.3 g しょくえん 1.5 g
		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)	
23	水	10 むぎちゃ 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	さわら みそ ささみ 豆腐 わかめ みそ	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 444 kcal たんばくしつ 19.8 g しじつ 11.5 g しょくえん 1.3 g
		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	塩	
24	木	10 むぎちゃ おこめポーロ とうふのたまごとじどん いそかあえ 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	お米ポーロ 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 420 kcal たんばくしつ 17.6 g しじつ 14.0 g しょくえん 1.2 g
		15 ぎゅうにゅう サモサ	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参	じゃがいも ぎょうざの皮 油	カレー粉 塩	
25	金	10 むぎちゃ おこさませんべい 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	豚レバー ひじき ツナ水煮 ウインナー	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	米 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 496 kcal たんばくしつ 19.8 g しじつ 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		マカロニ 砂糖		
28	月	10 むぎちゃ 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	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 458 kcal たんばくしつ 19.7 g しじつ 13.9 g しょくえん 1.1 g
		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		
29	火	10 むぎちゃ やさいハイハイ ごはん さばのごまドレッシングやき こまつなごまあぶらいため みそしる オレンジ	さば みそ 油揚げ	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	野菜ハイハイ 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 468 kcal たんばくしつ 20.7 g しじつ 16.2 g しょくえん 1.3 g
		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	焼きそば ごま油	ソース	
30	水	10 むぎちゃ 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 だけのこ なら しょうが チンゲン菜 玉ねぎ 人参 バナナ	ソフトせんべい 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 530 kcal たんばくしつ 18.8 g しじつ 13.9 g しょくえん 1.7 g
		15 ぎゅうにゅう こくとうまんじゅう	牛乳		こしあん 黒砂糖 小麦粉	重曹	
31	木	10 むぎちゃ おこめポーロ ごはん あつあげのトマトに 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	お米ポーロ 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 525 kcal たんばくしつ 19.3 g しじつ 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	牛乳 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)	

※ O・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

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 からだのちようしをとのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちようみりよう	
1	火	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	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	エネルギー 617 kcal たんぱくしつ 23.6 g しじつ 16.4 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ 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	
2	水	ごはん カレイのおうごんやき 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 牛乳	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 みりん 酒 醤油 みりん かつお節 かつお節	エネルギー 565 kcal たんぱくしつ 22.8 g しじつ 18.5 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ フライドポテト			じゃがいも 油	塩	
3	木	ナポリタン もやしときゅうりのサラダ ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン しめじ もやし きゅうり 人参 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 たんぱくしつ 22.1 g しじつ 16.7 g しょくえん 1.8 g
		おちゃ やきおにぎり（おかか）	かつお節		米 ごま ごま油	醤油	
4	金	むぎごはん あつあげのちゅうかいだめ 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 牛乳	にら 人参 にんにく しょうが 人参 いんげん パセリ粉 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	エネルギー 644 kcal たんぱくしつ 22.8 g しじつ 23.1 g しょくえん 1.7 g
		おちゃ ヨーグルト ぼりんこ	ヨーグルト		（米 油 砂糖）	（塩 醤油 こしょう）	
7	月	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 たんぱくしつ 20.2 g しじつ 18.2 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ 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	しゃくぼん 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 酢 塩 こしょう コンソメ こしょう	エネルギー 488 kcal たんぱくしつ 22.8 g しじつ 18.5 g しょくえん 2.4 g
		おちゃ ごへいもち	みそ		米 ごま 砂糖	醤油 みりん	
9	水	むぎごはん いわしのしょうがに だいがくいも けんちんじる 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 たんぱくしつ 27.1 g しじつ 18.2 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ おこのみやき	卵 ツナ水煮 おから かつお節 鰹節のり	キャベツ 葉ねぎ たくあん	お好み焼き粉	ソース	
10	木	ごはん あかいとりさん ひじきにんじんのごまいため チンゲンサイのスープ 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 チンゲン菜 玉ねぎ とうもろこし	米 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 たんぱくしつ 20.2 g しじつ 17.9 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 バイン缶	砂糖		
11	金	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 たんぱくしつ 21.7 g しじつ 16.8 g しょくえん 1.4 g
		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 ドレッシング	
15	火	ごはん あつあげのそぼろに チンゲンサイのごまあえ ワナタンスープ ぎゅうにゅう	厚揚げ 鶏肉 牛乳	チンゲン菜 人参 キャベツ にら	米 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 ワナタンの皮 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 たんぱくしつ 25.9 g しじつ 21.8 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）	
16	水	むぎごはん しゃものりフライ やさしいカレーソテー みそしる りんご ぎゅうにゅう	しゃかも 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 たんぱくしつ 21.3 g しじつ 23.2 g しょくえん 1.4 g
		おちゃ ポップコーン			ポップコーン 油	コンソメ	
17	木	にくうどん じゃがいもとちくわのソテー 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 たんぱくしつ 22.3 g しじつ 18.8 g しょくえん 2.2 g
		おちゃ バインケーキ	豆乳	バイン缶	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 バター	ベーキングパウダー	



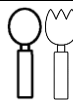
©袋井市

# 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

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 からだのちようしをとのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちようみりょう	
18	金	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 チンゲン菜 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 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 たんばくしつ 26.0 g ししつ 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	
21	月	ごはん にくだんごのあまからに チンゲンサイともやしのおかかあえ みそじる かき ぎゅうにゅう	豚肉 豆腐 乾燥大豆 かつお節 みそ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 小松菜 人参 しょうが チンゲン菜 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 たんばくしつ 21.9 g ししつ 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	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 たんばくしつ 24.6 g ししつ 24.4 g しょくえん 1.9 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)	
23	水	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 たんばくしつ 25.7 g ししつ 15.1 g しょくえん 1.5 g
		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	塩	
24	木	とうふのたまごとしどん 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 かつお節	エネルギー 537 kcal たんばくしつ 22.9 g ししつ 19.6 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ サモサ	豚肉	玉ねぎ 人参	じゃがいも ぎょうざの皮 油	カレー粉 塩	
25	金	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	米 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 たんばくしつ 25.3 g ししつ 20.8 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ きなこマカロニ	きなこ		マカロニ 砂糖		
28	月	むぎごはん タンドリーチキン スイートポテトサラダ みそじる ぎゅうにゅう	鶏肉 ヨーグルト のり 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 たんばくしつ 23.8 g ししつ 17.5 g しょくえん 1.3 g
		おちゃ てづくりプリン	卵 牛乳		砂糖 バニラオイル		
29	火	ごはん さばのごまドレッシングやき こまつなごまあぶらいだめ みそじる 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 たんばくしつ 26.8 g ししつ 21.7 g しょくえん 1.6 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	焼きそば ごま油	ソース	
30	水	チャーハン てつくりはるまき ちゅうかスープ バナナ ぎゅうにゅう	焼豚 卵 豚肉 牛乳	玉ねぎ しょうが 葉ねぎ 人参 たけのこ なら しょうが チンゲン菜 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 たんばくしつ 23.6 g ししつ 17.5 g しょくえん 1.9 g
		おちゃ こくとうまんじゅう			こしあん 黒砂糖 小麦粉	重曹	
31	木	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 たんばくしつ 23.9 g ししつ 26.8 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ 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（ ）で表示してあります。









# 11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	ちようみりょう	
1	金	10	むぎちゃ おこさませんべい		お子様せんべい		エネルギー 411 kcal たんぱくしつ 18.2 g ししつ 9.5 g しょくえん 1.4 g
		屋食	むぎごはん カレイのてりやき ごもくきんぴら 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
		15	ぎゅうにゅう にくまんぷうむしばん	牛乳 鶏肉 豆乳	玉ねぎ	片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油	醤油 酒 塩 パーキングパウダー
5	火	10	むぎちゃ やさいハイハイ		野菜ハイハイ		エネルギー 518 kcal たんぱくしつ 15.8 g ししつ 12.2 g しょくえん 1.3 g
		屋食	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 じゃがいも 砂糖 ごま油	ウエシ 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 酢 塩
		15	ぎゅうにゅう さつまいものシュガーかけ	牛乳 豆乳		さつまいも 砂糖 片栗粉 油	
6	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 454 kcal たんぱくしつ 18.2 g ししつ 15.9 g しょくえん 1.4 g
		屋食	ごはん さけとしめじのみそマヨやき 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
		15	ぎゅうにゅう おからマドレーヌ	牛乳 牛乳 卵 おから			パーキングパウダー
7	木	10	むぎちゃ おこめポーロ		お米ポーロ		エネルギー 477 kcal たんぱくしつ 19.7 g ししつ 14.9 g しょくえん 1.6 g
		屋食	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 ウィンナー	玉ねぎ トマト 人参 ビーマン セロリ にんにく もやし きゅうり とうもろこし チンゲン菜 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
		15	ぎゅうにゅう ねぎやき	牛乳 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	10	むぎちゃ おこさませんべい		お子様せんべい		エネルギー 440 kcal たんぱくしつ 20.8 g ししつ 11.5 g しょくえん 1.2 g
		屋食	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	いか 豚肉 油揚げ みそ	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
		15	ぎゅうにゅう ヨーグルト（りんご） 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	月	10	むぎちゃ たべっこベイベー		たべっこベイベー		エネルギー 525 kcal たんぱくしつ 17.5 g ししつ 15.9 g しょくえん 1.3 g
		屋食	ごはん ぎせいとうふ さつまいもとれんこんのあまからあえ こんさいじる オレンジ	豆腐 卵 ちくわ 鶏肉 油揚げ	人参 ねぎ ししいたけ 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
		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 砂糖	
12	火	10	むぎちゃ 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 22.6 g ししつ 16.2 g しょくえん 1.6 g
		屋食	しゃくパン てりやきハンバーグ かぼちゃサラダ コーンチャウダー	（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
		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
13	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 502 kcal たんぱくしつ 18.3 g ししつ 12.5 g しょくえん 1.3 g
		屋食	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	たら ささみ 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 ビーマン 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
		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 ホットケーキシロップ	パーキングパウダー 塩
14	木	10	むぎちゃ おこめポーロ		お米ポーロ		エネルギー 427 kcal たんぱくしつ 17.4 g ししつ 14.1 g しょくえん 1.1 g
		屋食	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
		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
15	金	10	むぎちゃ おこさませんべい		お子様せんべい		エネルギー 486 kcal たんぱくしつ 18.3 g ししつ 14.6 g しょくえん 1.3 g
		屋食	とりにくハニーマスタードやき 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 粒入りマスタード 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
		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



# 11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	ちようみりょう	
18月	10	むぎちゃ たべっこペイビー 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	たべっこペイビー 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 440 kcal たんぱくしつ 17.4 g ししつ 14.0 g しょくえん 1.7 g
	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)		
	19火	むぎちゃ やさいハイハイ ごもくらーめん 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	野菜ハイハイ (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 407 kcal たんぱくしつ 16.2 g ししつ 12.4 g しょくえん 1.5 g
20水	10	むぎちゃ ソフトせんべい 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 チンゲン菜 玉ねぎ とうもろこし	ソフトせんべい 米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま	ラーメンスープ かつお節 醤油 コンソメ こしょう	エネルギー 557 kcal たんぱくしつ 21.2 g ししつ 22.4 g しょくえん 1.5 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)	
	21木	むぎちゃ おこめポーロ ぶたどん 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	エネルギー 513 kcal たんぱくしつ 16.4 g ししつ 14.9 g しょくえん 1.2 g
22金	10	むぎちゃ おこめせんべい ごはん ひきにくいりオムレツ はくさいとツナのごまサラダ みそしる	牛乳 生クリーム 牛乳 卵		砂糖 バター (小麦粉)	(塩)	
	15	ぎゅうにゅう きなこマカロニ	牛乳 きなこ		砂糖 バター (小麦粉)	(塩)	
	25月	むぎちゃ たべっこペイビー ごはん あつあげのチーズやき かみかみサラダ 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	お子様せんべい 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 酢 かつお節	エネルギー 476 kcal たんぱくしつ 21.0 g ししつ 13.7 g しょくえん 1.2 g
26火	10	むぎちゃ たべっこペイビー ごはん あつあげのチーズやき 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 切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ なす ねぎ	たべっこペイビー 米 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	カレー粉 醤油 塩 かつお節 醤油 酢 かつお節 かつお節	エネルギー 460 kcal たんぱくしつ 16.3 g ししつ 16.3 g しょくえん 1.5 g
	15	ぎゅうにゅう フライドポテト	牛乳		じゃがいも 油	塩	
	27水	むぎちゃ やさいハイハイ ロールパン ポークビーンズ 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	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ 人参 とうもろこし バナナ	野菜ハイハイ (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 484 kcal たんぱくしつ 19.0 g ししつ 13.7 g しょくえん 1.8 g
28木	10	むぎちゃ ソフトせんべい 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	牛乳 (ちりめん わかめ)		米 ソフトせんべい		
	15	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	牛乳 (脱脂粉乳)	りんご レモン果汁	(小麦粉) 砂糖	(塩)	
	29金	むぎちゃ おこめポーロ ごはん レバーのなんばんづけ シルバーサラダ ちゅうかスープ	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	お米ポーロ 米 片栗粉 油 砂糖 マロニー	醤油 酒 酢 ドレッシング 塩 こしょう 酢 中華だし こしょう	エネルギー 496 kcal たんぱくしつ 17.0 g ししつ 15.5 g しょくえん 1.4 g
29土	10	むぎちゃ おこめせんべい 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 りんご	鶏肉 豆腐 乾燥大豆 りんご	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	お子様せんべい 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 酢 コンソメ こしょう	エネルギー 456 kcal たんぱくしつ 15.5 g ししつ 13.6 g しょくえん 1.1 g
	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（ ）で表示してあります。





# 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 からだのちようしをとのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちようみりょう	
1	金	むぎごはん カレイのてりやき ごもくきんぴら 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 ししつ 13.2 g しょくえん 1.6 g
		15 おちゃ にくまんぷうむしばん	鶏肉 豆乳	玉ねぎ	片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油	醤油 酒 塩 パーキングパウダー	
5	火	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 じゃがいも 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 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 ししつ 16.3 g しょくえん 1.5 g
		15 おちゃ さつまいものシュガーかけ	豆乳		さつまいも 砂糖 片栗粉 油		
6	水	ごはん さけとしめじのみそマヨやき じゃがいものごまいそあえ とうふのスープ ぎゅうにゅう	鮭 みそ あおのり 豆腐 牛乳	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 549 kcal たんぱくしつ 23.7 g ししつ 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	パーキングパウダー	
7	木	ミートソースパグティ もやしときゅうりのサラダ 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 ウィンナー 牛乳	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 チンゲン菜 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	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） ばりんこ	（ヨーグルト）	（りんご果肉）	（米 油 砂糖）	（塩 醤油 こしょう）	
11	月	ごはん ぎせいとうふ さつまいもとれんごんのあまからあえ こんさじじる オレンジ ぎゅうにゅう	豆腐 卵 ちくわ 鶏肉 油揚げ 牛乳	人参 ねぎ ししいだけ れんごん 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 パター 砂糖		
12	火	しゃくパン 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 豚肉 乾燥大豆 牛乳 豆乳 ベーコン 牛乳	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 586 kcal たんぱくしつ 28.8 g ししつ 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	ごはん だ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 牛乳	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 ホットケーキシロップ	パーキングパウダー 塩	
14	木	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 ぎゅうにゅう	厚揚げ 鶏肉 みそ 牛乳	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 552 kcal たんぱくしつ 23.1 g ししつ 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	ごはん とりにくのハニーマスタードやき 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 牛乳	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 粒入りマスタード 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 566 kcal たんぱくしつ 21.8 g ししつ 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 パセリ粉	じゃがいも	ドレッシング ケチャップ	



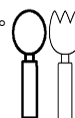
# 11がつ こんだてよていひょう（3・4・5歳児）

袋井市立笠原こども園

日 曜		こんだてめい	あか からだをつくるちから	みどり からだのちようしをととのえるちから	ざいりょう きいろ からだをうごかすちから	ちようみりょう	えいようか
18 月	屋食	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	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 ししつ 17.6 g しょくえん 2.0 g
	15	おちゃ あげたこやき	(たこ)	(キャベツ 葉ねぎ)	(小麦粉 油)		
19 火	屋食	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	キャベツ 人参 ししいたけ 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 ししつ 16.7 g しょくえん 1.8 g
	15	おちゃ ごへいもち	みそ		米 砂糖 ごま	醤油 みりん	
20 水	屋食	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	しょうが 人参 きゅうり チンゲン菜 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 酢 コンソメ こしょう	エネルギー 705 kcal たんぱくしつ 28.6 g ししつ 28.9 g しょくえん 1.7 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)	
21 木	屋食	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	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 ししつ 19.1 g しょくえん 1.4 g
	15	おちゃ 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	屋食	ごはん ひきにくいりオムレツ 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	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 酢 かつお節	エネルギー 575 kcal たんぱくしつ 25.8 g ししつ 17.8 g しょくえん 1.4 g
	15	おちゃ きなこマカロニ	きなこ		マカロニ 砂糖		
25 月	屋食	ごはん あつあげのチーズやき 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	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 醤油 塩 かつお節 醤油 酢 かつお節 かつお節	エネルギー 559 kcal たんぱくしつ 20.9 g ししつ 21.1 g しょくえん 1.6 g
	15	おちゃ フライドポテト			じゃがいも 油	塩	
26 火	屋食	ロールパン ボークビーンズ 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	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 ししつ 21.2 g しょくえん 2.2 g
	15	おちゃ おにぎり (ちりめんわかめ)	のり (ちりめん わかめ)		米		
27 水	屋食	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 ししつ 15.2 g しょくえん 1.5 g
	15	おちゃ 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	屋食	ごはん レバーのなんばんづけ シルバーサラダ 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 人参	米 片栗粉 油 砂糖 マロニー	醤油 酒 酢 ドレッシング 塩 こしょう 酢 中華だし こしょう	エネルギー 601 kcal たんぱくしつ 22.1 g ししつ 19.9 g しょくえん 1.6 g
	15	おちゃ 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	屋食	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	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 酢 コンソメ こしょう	エネルギー 548 kcal たんぱくしつ 19.5 g ししつ 17.6 g しょくえん 1.4 g
	15	おちゃ 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（ ）で表示してあります。







©袋井市

## 12がつ こんだてよいひょう（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	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 513 kcal たんぱくしつ 21.4 g しじつ 12.5 g しょくえん 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	米 砂糖 ごま油	醤油 酒 塩 かつお節	
		もやしとにんじんのおかかあえ	かつお節	もやし 人参		醤油	
3 火	食	15 みそしる	みそ 油揚げ	玉ねぎ キャベツ		かつお節	エネルギー 481 kcal たんぱくしつ 21.0 g しじつ 17.3 g しょくえん 1.5 g
		バナナ		バナナ			
		ぎゅうにゅう	牛乳		じゃがいも 片栗粉	塩 ドレッシング	
4 水	食	10 むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 449 kcal たんぱくしつ 17.3 g しじつ 13.6 g しょくえん 1.3 g
		むぎごはん			米 麦		
		さばのたつたあげ	さば	しょうが にんにく	片栗粉 油	醤油	
5 木	食	15 れんこんきんぴら	ちくわ	れんこん 人参 いんげん こんにゃく	砂糖 ごま油 ごま	醤油 かつお節	エネルギー 421 kcal たんぱくしつ 15.0 g しじつ 18.2 g しょくえん 1.6 g
		みそしる	みそ 豆腐	大根 人参		かつお節	
		ぎゅうにゅう	牛乳		（小麦粉） ごま油	（塩）ソース	
6 金	食	10 むぎちゃ ソフトせんべい	豚肉 かつお節 青のり	キャベツ もやし ビーマン	（小麦粉） ごま油		エネルギー 444 kcal たんぱくしつ 15.4 g しじつ 11.9 g しょくえん 1.3 g
		ごはん			米		
		とりにくのさっぱり	鶏肉	大根 しょうが	砂糖	醤油 みりん 酒 酢	
7 土	食	15 キャベツのごまだし和え	みそ	キャベツ とうもろこし	砂糖 ごま油 ごま	ドレッシング 酢	エネルギー 439 kcal たんぱくしつ 16.4 g しじつ 15.9 g しょくえん 1.3 g
		すましじる		白菜 根深ねぎ 人参	ごま 砂糖	醤油 塩 かつお節	
		ぎゅうにゅう	牛乳		小麦粉 コーンスターチ 砂糖 油	塩 パーキングパウダー	
8 日	食	10 むぎちゃ かぼちゃポーロ	卵 豆乳 ウィナー		かぼちゃポーロ		エネルギー 421 kcal たんぱくしつ 15.0 g しじつ 18.2 g しょくえん 1.6 g
		にくうどん	豚肉 かまぼこ	根深ねぎ	（小麦粉） 砂糖	（塩）醤油 酒 みりん かつお節	
		こまつなとあぶらあげのおひたし	油揚げ	小松菜 人参	砂糖 ごま油	醤油	
9 月	食	15 だいがくいも		さつまいも	油 砂糖 黒ごま	醤油 みりん	エネルギー 444 kcal たんぱくしつ 15.4 g しじつ 11.9 g しょくえん 1.3 g
		ぎゅうにゅう	牛乳		麩 黒糖 バター		
		おふのこくとうきなこ	きなこ				
10 火	食	10 むぎちゃ おこさませんべい			お子様せんべい		エネルギー 528 kcal たんぱくしつ 19.9 g しじつ 11.3 g しょくえん 1.4 g
		むぎごはん			米 麦		
		スパニッシュオムレツ	卵 ウィナー	玉ねぎ ほうれん草	じゃがいも	塩 こしょう ケチャップ	
11 水	食	15 もやしときゅうりのサラダ		もやし きゅうり	砂糖 ごま油 ごま	醤油 酢 塩	エネルギー 473 kcal たんぱくしつ 18.6 g しじつ 17.3 g しょくえん 1.4 g
		コンソメスープ		キャベツ 玉ねぎ 人参		コンソメ	
		りんご		りんご			
12 木	食	10 むぎちゃ たべっこベイビー	牛乳				エネルギー 522 kcal たんぱくしつ 16.0 g しじつ 18.5 g しょくえん 1.2 g
		ごはん	（ヨーグルト）		（米 米粉 砂糖 でん粉 油）	（醤油 塩）	
		ぼたぼたやきせんべい					
13 金	食	10 むぎちゃ たべっこベイビー	豚肉 かまぼこ	根深ねぎ	（小麦粉） 砂糖	（塩）醤油 酒 みりん かつお節	エネルギー 508 kcal たんぱくしつ 19.7 g しじつ 14.4 g しょくえん 1.7 g
		ごはん	油揚げ	きゅうり 人参	砂糖 ごま油	塩 こしょう 醤油 酢 かつお節	
		とりにく	卵 みそ	切り干し大根 人参 きゅうり	砂糖 ごま油 ごま	醤油 みりん 酒 酢 かつお節	
14 土	食	15 みそしる		玉ねぎ 白菜		かつお節	エネルギー 439 kcal たんぱくしつ 16.4 g しじつ 15.9 g しょくえん 1.3 g
		バナナ		バナナ			
		ぎゅうにゅう	牛乳		小麦粉 バター	パーキングパウダー 重曹	
15 日	食	10 むぎちゃ やさいハイハイ	卵 牛乳				エネルギー 439 kcal たんぱくしつ 16.4 g しじつ 15.9 g しょくえん 1.3 g
		ごはん			野菜ハイハイ		
		たらのあますあんかけ	たら	玉ねぎ 人参 ビーマン	米	塩 こしょう 醤油 酢 かつお節	
16 月	食	15 きゅうりのしおこんぶあえ	塩昆布	きゅうり 人参	片栗粉 油 砂糖	塩 こしょう 醤油 酢 かつお節	エネルギー 439 kcal たんぱくしつ 16.4 g しじつ 15.9 g しょくえん 1.3 g
		はりはりじる	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 水菜	ごま油	醤油 酒 みりん 塩 かつお節	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
17 火	食	10 むぎちゃ ソフトせんべい	青のり		ポップコーン 油	塩	エネルギー 473 kcal たんぱくしつ 18.6 g しじつ 17.3 g しょくえん 1.4 g
		むぎごはん			ソフトせんべい		
		あつあげのちゅうかいだめ	厚揚げ 豚肉	にら 人参 しょうが にんにく	米 麦	中華だし オイスターソース	
18 水	食	15 ごもくあえ	油揚げ	小松菜 もやし 人参	片栗粉 油	醤油	エネルギー 522 kcal たんぱくしつ 16.0 g しじつ 18.5 g しょくえん 1.2 g
		みそしる	みそ	玉ねぎ 葉ねぎ	砂糖 ごま	コンソメ こしょう	
		ぎゅうにゅう	牛乳		さつまいも	かつお節	
19 木	食	10 むぎちゃ かぼちゃポーロ	卵 牛乳		砂糖		エネルギー 508 kcal たんぱくしつ 19.7 g しじつ 14.4 g しょくえん 1.7 g
		ピラフ					
		ミートローフ	豚肉	玉ねぎ ビーマン とうもろこし 人参	米 油	コンソメ	
20 金	食	15 きのかスープ		玉ねぎ 人参 にんにく	片栗粉 油	塩 ソース ケチャップ	エネルギー 522 kcal たんぱくしつ 16.0 g しじつ 18.5 g しょくえん 1.2 g
		クリスマスデザート	（豆乳 大豆）	しめじ えのきたけ 玉ねぎ 葉ねぎ（いちご）	（水あめ 砂糖）	コンソメ こしょう	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
21 土	食	10 むぎちゃ おこさませんべい	寒天		さつまいも 砂糖	塩	エネルギー 508 kcal たんぱくしつ 19.7 g しじつ 14.4 g しょくえん 1.7 g
		ごはん			お子様せんべい		
		ぶりのカレーやき	ぶり		米	カレー粉 塩 中華だし	
22 日	食	15 キャベツとコーンのソテー	わかめ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 油	コンソメ こしょう	エネルギー 508 kcal たんぱくしつ 19.7 g しじつ 14.4 g しょくえん 1.7 g
		ちゅうかスープ		もやし 玉ねぎ	油	中華だし こしょう	
		ぎゅうにゅう	牛乳		マロニー		
23 月	食	10 むぎちゃ たべっこベイビー	卵 ツナ水煮 豆乳	とうもろこし 玉ねぎ パセリ粉	小麦粉 コーンスターチ 砂糖	パーキングパウダー ドレッシング 塩 こしょう	エネルギー 522 kcal たんぱくしつ 16.0 g しじつ 18.5 g しょくえん 1.2 g
		バナナ					
		ぎゅうにゅう					

クリスマス間近！  
12/12はお楽しみ  
献立です♪

©袋井市



©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	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	ざいりょう さいこう からだをうごかすちから	ちようみりょう	えいようか
16 月	10 むぎちゃ たべっこベイベー			たべっこベイベー		
	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	エネルギー 475 kcal たんぱくしつ 18.2 g ししつ 12.3 g しょくえん 1.5 g
	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	
	15 むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		
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 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 酢	エネルギー 458 kcal たんぱくしつ 19.3 g ししつ 15.6 g しょくえん 1.5 g
	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	
	10 むぎちゃ ソフトせんべい			ソフトせんべい		
	ごはん やさいたっぷりマーボー パンサンスー たまねぎのスープ	豆腐 豚肉 みそ	なす ビーマン 根菜ねぎ 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 酢 中華だし こしょう	エネルギー 466 kcal たんぱくしつ 14.0 g ししつ 14.5 g しょくえん 1.3 g
18 水	ぎゅうにゅう 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		
	10 むぎちゃ かぼちゃボーロ			かぼちゃボーロ		
	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 酢 塩 こしょう 醤油 酢 かつお節	エネルギー 448 kcal たんぱくしつ 17.1 g ししつ 14.4 g しょくえん 1.3 g
	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）		
19 木	10 むぎちゃ おこさませんべい			お子様せんべい		
	ごはん あかうおのおうごんやき 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 えのきたけ 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 493 kcal たんぱくしつ 20.0 g ししつ 11.7 g しょくえん 1.4 g
	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	
	15 むぎちゃ たべっこベイベー			たべっこベイベー		
20 金	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 根菜ねぎ 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 550 kcal たんぱくしつ 19.3 g ししつ 18.0 g しょくえん 1.3 g
	ぎゅうにゅう コーンフレックギル	牛乳 卵		小麦粉 砂糖 バター コーンフレック	ベーキングパウダー	
	10 むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		
	しゃくパン とりにくのカレーパコラ 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） てんぷら粉 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 432 kcal たんぱくしつ 18.2 g ししつ 14.8 g しょくえん 1.6 g
21 土	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		
	10 むぎちゃ ソフトせんべい			ソフトせんべい		
	ごはん さわらのみそやき こまつなのごまあぶらいだめ 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 478 kcal たんぱくしつ 20.5 g ししつ 16.8 g しょくえん 1.0 g
	ぎゅうにゅう 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		
22 日	10 むぎちゃ かぼちゃボーロ			かぼちゃボーロ		
	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 491 kcal たんぱくしつ 18.3 g ししつ 14.0 g しょくえん 0.8 g
	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」

※ 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 からだのちよ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	ちようみりょう	
2 月	屋食	おまめとおにくのそぼろどん もやしとにんじんのおかかあえ みそしる バナナ ぎゅうにゅう	乾燥大豆 豚肉 かつお節 みそ 油揚げ 牛乳	人参 チンゲン菜 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 たんぱくしつ 25.8 g ししつ 15.7 g しょくえん 1.8 g
		おちゃ 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	
3 火	屋食	むぎごはん さばのたつたあげ れんこんきんぴら みそしる ぎゅうにゅう	さば ちくわ みそ 豆腐 牛乳	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	エネルギー 603 kcal たんぱくしつ 26.2 g ししつ 22.7 g しょくえん 1.7 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	
4 水	屋食	ごはん とりにくのさっぱり キャベツのごまドレ和え すましじる ぎゅうにゅう	鶏肉 みそ 牛乳	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 酢 ドレッシング 酢 醤油 塩 かつお節	エネルギー 550 kcal たんぱくしつ 23.1 g ししつ 17.1 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	
5 木	屋食	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 牛乳	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 みりん	エネルギー 497 kcal たんぱくしつ 18.7 g ししつ 23.0 g しょくえん 1.9 g
		おちゃ おふのこくとうきなこ	きなこ		麩 黒糖 バター		
6 金	屋食	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 ウィンナー 牛乳	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	エネルギー 531 kcal たんぱくしつ 19.2 g ししつ 15.6 g しょくえん 1.4 g
		おちゃ 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）	
9 月	屋食	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 牛乳	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	エネルギー 592 kcal たんぱくしつ 23.2 g ししつ 14.1 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ 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	
10 火	屋食	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 牛乳	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 酢かつお節 醤油 酒 みりん 塩 かつお節	エネルギー 543 kcal たんぱくしつ 21.5 g ししつ 20.4 g しょくえん 1.6 g
		おちゃ ポップコーン（のり）	青のり		ポップコーン 油	塩	
11 水	屋食	むぎごはん あつあげのちゅうかいため ごもくあえ みそしる ぎゅうにゅう	厚揚げ 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	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	エネルギー 592 kcal たんぱくしつ 24.1 g ししつ 22.0 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ 手作りプリン	卵 牛乳		砂糖		
12 木	屋食	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） 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 えのきたけ 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	エネルギー 633 kcal たんぱくしつ 21.7 g ししつ 24.9 g しょくえん 1.5 g
		おちゃ いもようかん	寒天		さつまいも 砂糖	塩	
13 金	屋食	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 ぎゅうにゅう	ぶり わかめ 牛乳	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	エネルギー 608 kcal たんぱくしつ 24.1 g ししつ 18.5 g しょくえん 1.8 g
		おちゃ ツナコーンパン	卵 ツナ水煮 豆乳	とうもろこし 玉ねぎ パセリ粉	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	

クリスマス間近！  
12/12はお楽しみ  
献立です！



©袋井市



# 12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	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	ざいりょう きいろ からだをうごかすちから	ちようみりょう	えいようか
16 月	屋食	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 ぎゅうにゅう	豚レバー 豆腐 わかめ みそ 牛乳	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 たんぱくしつ 23.8 g しじつ 16.6 g しょうえん 1.8 g
		おちゃ ホットケーキ	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	屋食	ロールパン クリームシチュー グリーンサラダ みかん ぎゅうにゅう	(脱脂粉乳 卵) 鶏肉 牛乳 みかん	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 酢	エネルギー 620 kcal たんぱくしつ 26.1 g しじつ 22.8 g しょうえん 2.0 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	
18 水	屋食	ごはん やさしいたっぷりマーボー パンサンスー たまねぎのスープ ぎゅうにゅう	豆腐 豚肉 みそ みそ 牛乳	なす ビーマン 根菜ねぎ 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 酢 中華だし こしょう	エネルギー 556 kcal たんぱくしつ 17.8 g しじつ 17.8 g しょうえん 1.4 g
		おちゃ 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		
19 木	屋食	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 ぎゅうにゅう	豚肉 豆腐 乾燥大豆 ツナ水煮 みそ 牛乳	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 酢 塩 こしょう 醤油 酢 かつお節	エネルギー 542 kcal たんぱくしつ 21.7 g しじつ 18.0 g しょうえん 1.5 g
		おちゃ あげたこやき	(たこ)	(キャベツ 葉ねぎ)	(小麦粉 油)		
20 金	屋食	ごはん あかうおのおうごんやき かぼちゃのそぼろに こまつなとえのきのスープ ぎゅうにゅう	赤魚 みそ 鶏肉 牛乳	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。 かぼちゃ しょうが 小松菜 えのきたけ 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 たんぱくしつ 23.9 g しじつ 15.6 g しょうえん 1.5 g
		おちゃ コーンのむしケーキ	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	屋食	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 ぎゅうにゅう	厚揚げ 鶏肉 ささみ みそ 牛乳	玉ねぎ なす しょうが にんにく トマト キャベツ 白菜 人参 根菜ねぎ 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 たんぱくしつ 24.0 g しじつ 21.9 g しょうえん 1.5 g
		おちゃ コーンフレークギル	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	屋食	しょくパン とりにくのカレーパコラ スイートポテトサラダ チンゲンサイとコーンのスープ ぎゅうにゅう	(脱脂粉乳) 鶏肉 牛乳	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) てんぷら粉 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 たんぱくしつ 22.7 g しじつ 19.2 g しょうえん 2.0 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		
25 水	屋食	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 ぎゅうにゅう	さわら みそ 豆腐 油揚げ 牛乳	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 たんぱくしつ 24.4 g しじつ 20.5 g しょうえん 1.1 g
		おちゃ ドロップドーナツ	卵 豆腐		ホットケーキミックス 黒ごま 油 粉糖		
26 木	屋食	ハヤシライス コールスローサラダ みかん 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 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 たんぱくしつ 22.9 g しじつ 18.1 g しょうえん 1.0 g
		おちゃ 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（ ）で表示してあります。










# 1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 からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちようみりょう	
7	火	10 むぎちゃ やさいハイハイ チキンカレーライス グリーンサラダ バナナ	鶏肉	玉ねぎ 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	野菜ハイハイ 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 醤油 塩 コンソメ 塩 醤油 酢	エネルギー 608 kcal たんぱくしつ 21.6 g しじつ 17.7 g しょくえん 1.6 g
		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 むぎちゃ ソフトせんべい ごはん			ソフトせんべい 米		エネルギー 638 kcal たんぱくしつ 24.8 g しじつ 24.5 g しょくえん 1.6 g
		さばのごまドレッシングやき にくじゃが 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	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	
		10 むぎちゃ かぼちゃポーロ			かぼちゃポーロ		エネルギー 489 kcal たんぱくしつ 20.5 g しじつ 21.7 g しょくえん 1.8 g
9	木	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 ビーマン しめじ もやし きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ	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 とうふのスクーン	牛乳 豆腐	レモン果汁	ホットケーキミックス パター		
		10 むぎちゃ おこさませんべい			お子様せんべい		エネルギー 552 kcal たんぱくしつ 21.0 g しじつ 21.9 g しょくえん 1.4 g
		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 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	
10	金	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	
		10 むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		エネルギー 592 kcal たんぱくしつ 21.7 g しじつ 18.1 g しょくえん 2.0 g
		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	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 酢 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 パター コーンスターチ	ベーキングパウダー 塩	
14	火	10 むぎちゃ ソフトせんべい ごはん			ソフトせんべい 米		エネルギー 572 kcal たんぱくしつ 23.4 g しじつ 18.1 g しょくえん 1.5 g
		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 ビーマン キャベツ 人参 もやし なめこ りんご	片栗粉 砂糖 油 砂糖	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 てづくりプリン	牛乳 卵 牛乳		砂糖 バニラオイル		
		10 むぎちゃ かぼちゃポーロ			かぼちゃポーロ		エネルギー 594 kcal たんぱくしつ 26.4 g しじつ 24.0 g しょくえん 1.9 g
15	水	ロールパン とうふハンバーグ かぼちゃサラダ ミネストローネスープ	(脱脂粉乳 卵) 豆腐 豚肉 乾燥大豆 牛乳 ウィンナー	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		
		10 むぎちゃ おこさませんべい			お子様せんべい		エネルギー 536 kcal たんぱくしつ 21.9 g しじつ 16.2 g しょくえん 1.3 g
		むぎごはん とりにくのマスタードやき 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	粒マスタード 醤油 みりん 塩 こしょう 酢 醤油 中華だし こしょう	
16	木	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	
		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 593 kcal たんぱくしつ 22.3 g しじつ 20.7 g しょくえん 1.5 g
		わかめごはん にくでんごのあまからに 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 酢 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)		
17	金	10 むぎちゃ やさいハイハイ ごはん			野菜ハイハイ 米		エネルギー 618 kcal たんぱくしつ 26.3 g しじつ 19.8 g しょくえん 1.9 g
		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 	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 からだのちよ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	ちようみりょう	
22	水	10 むぎちゃ ソフトせんべい 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	ソフトせんべい 米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま ごま油	塩 酒 醤油 酢 醤油 中華だし こしょう	エネルギー 606 kcal たんぱくしつ 23.4 g しじつ 17.7 g しょくえん 1.8 g
		15 ぎゅうにゅう にんじんいりホットケーキ むぎちゃ かぼちゃポーロ	牛乳 豆乳	人参	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 シロップ かぼちゃポーロ	ベーキングパウダー 塩	
23	木	10 ごもくらーめん こまつなのおひだし 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 453 kcal たんぱくしつ 22.3 g しじつ 15.7 g しょくえん 1.6 g
		15 ぎゅうにゅう おこのみやき	牛乳 鶏 ツナ水煮 おから かつお節 鰹節のり	キャベツ 葉ねぎ たくあん	お好み焼き粉	ソース かつお節	しょくえん 1.6 g
24	金	10 むぎちゃ おこさませんべい むぎごはん ぎせいとうふ さつまいもとれんこんのあまからあえ こんさいじる			お子様せんべい 米 麦 砂糖 さつまいも 片栗粉 油 砂糖 黒ごま		エネルギー 594 kcal たんぱくしつ 24.5 g しじつ 17.5 g しょくえん 1.5 g
		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 たべっこベイビー ごはん はっほうさい パンサンスー かきたまじる バナナ	豚肉 卵	白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ 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 マロニー 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 571 kcal たんぱくしつ 21.1 g しじつ 18.0 g しょくえん 1.7 g
		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	
28	火	10 むぎちゃ やさいハイハイ 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 ツナ水煮	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 醤油 かつお節 カレー粉 塩 コンソメ	エネルギー 564 kcal たんぱくしつ 23.6 g しじつ 23.9 g しょくえん 1.9 g
		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 ソフトせんべい 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			ソフトせんべい 米 麦 砂糖 砂糖 里芋 片栗粉		エネルギー 565 kcal たんぱくしつ 24.4 g しじつ 21.1 g しょくえん 1.6 g
		15 ぎゅうにゅう おからマドレーヌ	牛乳 卵 牛乳 おから	根菜ねぎ 大根 玉ねぎ 人参	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 かぼちゃポーロ 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	卵 鶏肉 高野豆腐 かつお節 わかめ	玉ねぎ 人参 根菜ねぎ 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 たんぱくしつ 25.0 g しじつ 19.3 g しょくえん 1.5 g
		15 ぎゅうにゅう コーンいりドーナツ	牛乳 卵 豆腐	とうもろこし	ホットケーキミックス 油		
31	金	10 むぎちゃ おこさませんべい ごはん あつあげのトマトに キャベツとささみのあえも みそしる			お子様せんべい		エネルギー 643 kcal たんぱくしつ 28.9 g しじつ 22.1 g しょくえん 1.7 g
		15 ぎゅうにゅう フレンチトースト	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 えのきたけ	米 油 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま油	ケチャップ 塩 醤油 かつお節	

※ 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（ ）で表示してあります。



## 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🚚
- ・オリジナル缶バッジをゲット🎁クイズラリー
- ・ハンバーグ並ベタイムアタック🍔



©袋井市

## 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

曜	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 からだのちよ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	ちようみりょう	
7	火	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 醤油 塩 コンソメ 塩 醤油 酢	エネルギー 533 kcal たんぱくしつ 16.9 g ししつ 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	ごはん さばのごまドレッシングやき にくじゃが みそしる 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 たんぱくしつ 19.4 g ししつ 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	
9	木	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 ビーマン 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	エネルギー 413 kcal たんぱくしつ 16.0 g ししつ 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	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 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 たんぱくしつ 15.9 g ししつ 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	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 ぎゅうにゅう	ひじき 鶏肉 油揚げ 卵 ツナ水煮 みそ 牛乳	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 酢 酒 みりん かつお節 かつお節	エネルギー 492 kcal たんぱくしつ 17.4 g ししつ 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	ごはん たらのあますあんかけ キャベツのおひだし みそしる りんご ぎゅうにゅう	たら 豆腐 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン 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 酢 かつお節 醤油 かつお節	エネルギー 470 kcal たんぱくしつ 18.0 g ししつ 14.4 g しょくえん 1.3 g
		おちゃ てづくりプリン	卵 牛乳		砂糖 バニラオイル		
16	木	ロールパン とうふハンバーグ かぼちゃサラダ ミネストローネスープ ぎゅうにゅう	(脱脂粉乳 卵) 豆腐 豚肉 乾燥大豆 牛乳 ウインナー 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	(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	エネルギー 471 kcal たんぱくしつ 19.9 g ししつ 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	むぎごはん とりにくのマスタードやき はくさいとツナのごまサラダ わかめスープ バナナ 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	粒マスタード 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 たんぱくしつ 18.3 g ししつ 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	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 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 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 酢 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 たんぱくしつ 18.4 g ししつ 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	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 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 たんぱくしつ 21.4 g ししつ 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	



©袋井市

# 1がつ こんだてよいひょう（3・4・5歳児）

袋井市立笠原こども園

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 からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちようみりょう	
22	水	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） ぎゅうにゅう	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 酒 醤油 酢 醤油 中華だし こしょう	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.8 g しじつ 14.4 g しよくえん 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 コーンスターチ 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	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 たんぱく質 17.2 g しじつ 11.5 g しよくえん 1.3 g
		おちゃ おこのみやき	卵 ツナ水煮 おから かつお節 煮干しのり	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	むぎごはん ぎせいとうふ さつまいもとれんこんのあまからあえ こんさいじる 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 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 475 kcal たんぱく質 19.4 g しじつ 13.1 g しよくえん 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 はっほうさい パンサンスー かきたまじる バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 卵	白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ 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 マロニー 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 たんぱく質 16.5 g しじつ 14.1 g しよくえん 1.5 g
		おちゃ じゃがまるコーン	チーズ	とうもろこし パセリ粉	じゃがいも （小麦粉）	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 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	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 たんぱく質 17.9 g しじつ 18.6 g しよくえん 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 のっぺいじる ぎゅうにゅう	さわら みそ 豚肉 油揚げ 牛乳	根深ねぎ 大根 玉ねぎ 人参	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 たんぱく質 20.5 g しじつ 17.9 g しよくえん 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	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 たんぱく質 19.4 g しじつ 13.9 g しよくえん 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 えのきたけ	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 たんぱく質 22.6 g しじつ 16.3 g しよくえん 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（ ）で表示してあります。



## 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
- ・オリジナル缶バッジをゲット
- ・オリジナルクイズラリー
- ・ハンバーグ並ベタタイムアタック





## 2がつ こんだてよいひょう（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	さいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
3 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 509 kcal たんぱくしつ 18.0 g しじつ 16.1 g しょくえん 1.1 g
		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 ウィンナー でんぷ 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 パター はちみつ ざらめ糖		
4 火	食	10 むぎちゃ 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 しじつ 12.6 g しょくえん 1.4 g
		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 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 456 kcal たんぱくしつ 18.0 g しじつ 14.4 g しょくえん 1.3 g
		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 えのきたけ 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 木	食	10 むぎちゃ 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 しじつ 17.7 g しょくえん 1.8 g
		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 パター 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 金	食	10 むぎちゃ おこさませんべい			お子様せんべい		エネルギー 457 kcal たんぱくしつ 16.5 g しじつ 17.0 g しょくえん 1.3 g
		むぎごはん ふくさやき れんこんきんぴら 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（カスタード）	牛乳 （卵 乳）		（小麦粉 油 砂糖 でん粉）	（ベーキングパウダー）	
10 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 502 kcal たんぱくしつ 16.4 g しじつ 13.0 g しょくえん 1.0 g
		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 バインケーキ	牛乳 豆乳	バイン缶	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 パター	ベーキングパウダー	
12 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 431 kcal たんぱくしつ 14.4 g しじつ 15.1 g しょくえん 1.0 g
		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 木	食	10 むぎちゃ 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 しじつ 12.8 g しょくえん 2.2 g
		しっぽくうどん 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 ウィンナー 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 金	食	10 むぎちゃ おこさませんべい			お子様せんべい		エネルギー 463 kcal たんぱくしつ 17.0 g しじつ 16.7 g しょくえん .09 g
		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	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	
		15 ぎゅうにゅう 2しよくクッキー	牛乳 卵		小麦粉 砂糖 パター	ココアパウダー	
17 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 513 kcal たんぱくしつ 19.1 g しじつ 15.3 g しょくえん 1.4 g
		ごはん とうふのかりふわあげ にくじゃが 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 パター 砂糖	ベーキングパウダー 重曹	



## 2がつ こんだてよいひょう（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	ちようみりょう	
18 火	昼食	10 むぎちゃ 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 ししつ 13.2 g しょくえん 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 醤油 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	昼食	10 むぎちゃ ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 467 kcal たんぱくしつ 18.5 g ししつ 15.8 g しょくえん 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	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	昼食	10 むぎちゃ かぼちゃボーロ			かぼちゃボーロ		エネルギー 463 kcal たんぱくしつ 18.4 g ししつ 14.9 g しょくえん 1.7 g
		むぎごはん さばのみそ かみかみサラダ すましじる	さば 赤みそ	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	
		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	昼食	10 むぎちゃ 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 ししつ 13.8 g しょくえん 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 マロニーいりスープ 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	昼食	10 むぎちゃ 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 ししつ 10.9 g しょくえん 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	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	昼食	10 むぎちゃ ソフトせんべい			ソフトせんべい		エネルギー 489 kcal たんぱくしつ 19.7 g ししつ 14.2 g しょくえん 1.6 g
		ぶたどん もやしときゅうりのサラダ みそ	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 醤油 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	昼食	10 むぎちゃ かぼちゃボーロ			かぼちゃボーロ		エネルギー 461 kcal たんぱくしつ 19.2 g ししつ 12.9 g しょくえん 1.6 g
		ごはん あかうおのおうごんやき だいこんのそぼろに けんちんじる	赤魚 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	大根 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	
		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	昼食	10 むぎちゃ 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 ししつ 18.8 g しょくえん 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（ ）で表示してあります。





## 2がつ こんだてよいひょう（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 からだのちよ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	ちようみりょう	
3 月	月 食	おいだいいごはん もやしとこまつなのごまあえ みそしる バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 ワインナー でんぷ 黒豆 みそ 油揚げ 牛乳	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	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 ししつ 20.5 g しょくえん 1.3 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		
4 火	月 食	むぎごはん さわらのあますあんかけ キャベツのおひだし みそしる ぎゅうにゅう	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 ししつ 16.1 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	
5 水	月 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 ぎゅうにゅう	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	エネルギー 575 kcal たんぱくしつ 23.3 g ししつ 18.1 g しょくえん 1.5 g
		おちや てづくりプリン	卵 牛乳		砂糖 バニラオイル		
6 木	月 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 ぎゅうにゅう	（脱脂粉乳 卵） 鶏肉 牛乳 チーズ りんご	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 ししつ 23.2 g しょくえん 2.2 g
		おちや 焼きおにぎり（おかか）	かつお節		米 ごま油 ごま	醤油	
7 金	月 食	むぎごはん ふくさやき れんこんきんぴら みそしる ぎゅうにゅう	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 ししつ 21.3 g しょくえん 1.4 g
		おちや 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）	
10 月	月 食	ハヤシライス フレンチサラダ みかん ぎゅうにゅう	豚肉 乾燥大豆 塩昆布 ツナ水煮	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 ししつ 16.3 g しょくえん 1.2 g
		おちや パインケーキ	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 水	月 食	ごはん あつあげのカレーチーズやき こまつなのおひだし ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	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 ししつ 19.3 g しょくえん 1.1 g
		おちや だいがくいも			さつまいも 油 砂糖 黒ゴマ	醤油 みりん	
13 木	月 食	しっぽううどん 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 ぎゅうにゅう	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	エネルギー 499 kcal たんぱくしつ 22.9 g ししつ 17.0 g しょくえん 2.5 g
		おちや ソーセージマフィン	卵 ウィンナー 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 金	月 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 ぎゅうにゅう	たら 牛乳	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 ししつ 21.0 g しょくえん 1.0 g
		おちや 2しょくクッキー	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 にくじゃが みそしる ぎゅうにゅう	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 ししつ 18.8 g しょくえん 1.6 g
		おちや 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	



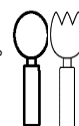
## 2がつ こんだてよていひょう（3・4・5歳児）

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 からだのちょうしをととのえるちから	きいろ からだをうごかすちから	ちようみりょう	
18 火	屋食	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	（脱脂粉乳） 豚肉 豆腐 乾燥大豆 牛乳 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 たんぱく質 27.9 g しじつ 18.2 g しょくえん 1.8 g
	15	おちゃ おにぎり（しおこんぶ）	塩昆布 のり		米		
19 水	屋食	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 ぎゅうにゅう	鶏肉 ひじき 油揚げ みそ 牛乳	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	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.3 g しじつ 19.2 g しょくえん 1.6 g
	15	おちゃ りんごマフィン	卵 牛乳	りんご	バター 小麦粉 コーンスターチ 砂糖	ベーキングパウダー 塩	
20 木	屋食	むぎごはん さばのみそに かみかみサラダ すましじる 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 たんぱく質 22.2 g しじつ 18.8 g しょくえん 1.9 g
	15	おちゃ ポップコーン（のり）	青のり		ポップコーン 油	塩	
21 金	屋食	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 マロニーいりスープ 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 たんぱく質 21.6 g しじつ 18.0 g しょくえん 1.6 g
	15	おちゃ 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	屋食	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 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 たんぱく質 22.7 g しじつ 14.9 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 ホットケーキシロップ	ベーキングパウダー	
26 水	屋食	ぶたどん もやしときゅうりのサラダ みそしる 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 たんぱく質 24.4 g しじつ 17.6 g しょくえん 1.8 g
	15	おちゃ ねぎやき	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	屋食	ごはん あかうおのおうごんやき だいこんのそぼろに 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 たんぱく質 23.6 g しじつ 16.6 g しょくえん 1.8 g
	15	おちゃ ごへいもち	みそ		米 ごま 砂糖	醤油 みりん	
28 金	屋食	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 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 たんぱく質 25.4 g しじつ 24.3 g しょくえん 1.5 g
	15	おちゃ コーンフレークギル	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（ ）で表示してあります。







©袋井市

## 3がつ こんだてよいひょう(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	あか からだをつくるちから	みどり からだのちようしをとのえるちから	ざいりよう さいろ からだをうごかすちから	ちようみりよう	えいようか
3 月	食	10 むぎちゃ たべっこベイビー			たべっこベイビー		
		ちらしずし カレイのてりやき こまつなのおひたし すましじる ひなあられ	卵 鶏肉 油揚げ でんぷ のり カレイ 豆腐 わかめ (あおのり)	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 (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 535 kcal たんぱく質 23.7 g しじつ 15.0 g しょくえん 1.6 g
		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 火	食	10 むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		
		わかめごはん いかフライ キャベツとコーンのソテー たまねぎとチンゲンサイのスープ 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 460 kcal たんぱく質 16.7 g しじつ 10.9 g しょくえん 1.2 g
		15 ぎゅうにゅう やきいも	牛乳		さつまいも		
5 水	食	10 むぎちゃ ソフトせんべい			ソフトせんべい		
		むぎごはん とりくくとだいこんのさっぱりにも やしのごまあえ みそしる	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	エネルギー 446 kcal たんぱく質 21.1 g しじつ 12.0 g しょくえん 1.4 g
		15 ぎゅうにゅう ツナコーンパン	牛乳 卵 ツナ水煮 豆乳	玉ねぎ とうもろこし パセリ粉	小麦粉 コーンスターチ 砂糖	塩 ドレッシング こしょう	
6 木	食	10 むぎちゃ かぼちゃボーロ			かぼちゃボーロ		
		やきぶたラーメン ぎょうざ ハンサンスー いちご	焼き豚 わかめ (豚肉 鶏肉 大豆粉) みそしる	もやし キャベツ 人参 根深ねぎ (キャベツ なら 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 382 kcal たんぱく質 14.6 g しじつ 9.9 g しょくえん 1.2 g
		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 金	食	10 むぎちゃ おこさませんべい			お子様せんべい		
		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	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 酢 醤油 かつお節	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.9 g しじつ 15.9 g しょくえん 1.2 g
		15 ぎゅうにゅう ヨーグルト(もも) ビスコ	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	食	10 むぎちゃ たべっこベイビー			たべっこベイビー		
		チキンカレーライス グリーンサラダ りんご	鶏肉 りんご	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 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 484 kcal たんぱく質 17.2 g しじつ 12.3 g しょくえん 1.4 g
		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 火	食	10 むぎちゃ やさいハイハイ			野菜ハイハイ		
		ごはん さけのこうそうやき にくじゃが みそしる	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	エネルギー 494 kcal たんぱく質 22.2 g しじつ 15.9 g しょくえん 1.3 g
		15 ぎゅうにゅう ボンデリング	牛乳 豆腐		白玉粉 ホットケーキミックス 砂糖 油		
12 水	食	10 むぎちゃ ソフトせんべい			ソフトせんべい		
		むぎごはん とうふハンバーグ はくさいとツナのサラダ こまつなのちゅうかスープ おいおいゼリー	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 (砂糖 水あめ)	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 483 kcal たんぱく質 19.5 g しじつ 12.8 g しょくえん 1.1 g
		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 木	食	10 むぎちゃ かぼちゃボーロ			かぼちゃボーロ		
		しょくばん とりにくのハニーマスタードやき マカロニサラダ かぼちゃポタージュ パナナ	(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 パセリ粉 パナナ	(小麦粉) 片栗粉 はちみつ マカロニ 砂糖 小麦粉 バター	(塩) 粒マスタード 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 445 kcal たんぱく質 21.7 g しじつ 14.0 g しょくえん 1.6 g
		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 ビーマン	(小麦粉) ごま油	(塩) ソース	
14 金	食	10 むぎちゃ おこさませんべい			お子様せんべい		
		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	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 酢 かつお節	エネルギー 412 kcal たんぱく質 14.2 g しじつ 12.0 g しょくえん 1.2 g
		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	



©袋井市

# 3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	さいろ からだをうごかすちから	ちょうみりょう	
17 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 495 kcal たんぱくしつ 18.6 g しじつ 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 えのきたけ 	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 コーンスターチ 砂糖 油	ベーキングパウダー 塩	
18 火	食	10 むぎちゃ 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 しじつ 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	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 447 kcal たんぱくしつ 19.6 g しじつ 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 ビーマン 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	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	食	10 むぎちゃ 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 しじつ 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のおかかあえ 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 酢 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 パナナ	(小麦粉) (ホイップクリーム)	(塩)	
24 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 453 kcal たんぱくしつ 19.0 g しじつ 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 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	
		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	食	10 むぎちゃ 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 しじつ 13.9 g しょくえん 1.6 g
		ロールパン ポークビーンズ 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	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 533 kcal たんぱくしつ 20.2 g しじつ 15.3 g しょくえん 1.6 g
		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	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 酢 みりん かつお節 かつお節	
		15 ぎゅうにゅう ホットケーキ (パナナ)	牛乳 豆乳	パナナ	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	食	10 むぎちゃ 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 しじつ 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	食	10 むぎちゃ 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 しじつ 12.7 g しょくえん 1.3 g
		とうふのたまごとしどん いそかあえ みそしる パナナ	卵 鶏肉 豆腐 のり みそ	玉ねぎ 葉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 えのきたけ 人参 ごぼう パナナ 	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「パナナ」→「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（ ）で表示してあります。






©袋井市

## 3がっ 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 からだをうごかさずちから	ちようみりょう	
3 月	屋食	ちらしずし カレイのてりやき こまつなのおひだし すましじる ひなあられ ぎゅうにゅう	卵 鶏肉 油揚げ でんぷ 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 かんぴょう 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 たんぱく質 28.6 g しじつ 18.6 g しょくえん 1.9 g
	15	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 火	屋食	わかめごはん いかフライ キャベツとコーンのソテー たまねぎとチンゲンサイのスープ オレンジ ぎゅうにゅう	(わかめ) いか  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	 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 たんぱく質 19.9 g しじつ 15.3 g しょくえん 1.3 g
	15	おちゃ やきいも			さつまいも		
5 水	屋食	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 たんぱく質 25.1 g しじつ 14.8 g しょくえん 1.6 g
	15	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 パセリ粉	小麦粉 コーンスターチ 砂糖	塩 ドレッシング こしょう	
6 木	屋食	やきふたラーメン ぎょうざ パンサンスー いちご ぎゅうにゅう	焼き豚 わかめ (豚肉 鶏肉 大豆粉) みそ 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 中華糖 (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 たんぱく質 19.1 g しじつ 13.5 g しょくえん 1.5 g
	15	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 金	屋食	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	米 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 たんぱく質 25.7 g しじつ 20.4 g しょくえん 1.3 g
	15	おちゃ ヨーグルト (もも) ビスコ	(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	屋食	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 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 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 たんぱく質 23.4 g しじつ 17.3 g しょくえん 1.7 g
	15	おちゃ クリームパン	(卵 牛乳)		(砂糖 小麦粉 バター)	(塩)	
11 火	屋食	ごはん さけのこうそうやき にくじゃが みそしる ぎゅうにゅう	鮭 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	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	エネルギー 633 kcal たんぱく質 26.9 g しじつ 21.4 g しょくえん 1.5 g
	15	おちゃ ボンデリング	豆腐		白玉粉 ホットケーキミックス 砂糖 油		
12 水	屋食	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 おいおいゼリー 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 えのきたけ とうもろこし (いちご)	米 麦 パン粉 砂糖 (砂糖 水あめ)	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 たんぱく質 25.0 g しじつ 16.3 g しょくえん 1.3 g
	15	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 木	屋食	しゃくばん とりにくのハニーマスタードやき マカロニサラダ かぼちゃポタージュ 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 パセリ粉 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) 粒マスタード 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 たんぱく質 26.5 g しじつ 18.3 g しょくえん 2.0 g
	15	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 金	屋食	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 たんぱく質 18.5 g しじつ 16.4 g しょくえん 1.4 g
	15	おちゃ ポップコーン (コンソメ)			ポップコーン 油	コンソメ	



©袋井市

# 3がつ こんだてよいひょう（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 からだのちようしをととのえるちから	きいろ からだをうごかさずちから	ちようみりょう	
17 月	屋食	むぎごはん にくだんこのあまからに キャベツのしおこんぶあえ みそしる オレンジ ぎゅうにゅう	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 えのきたけ	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 ししつ 18.5 g しょくえん 1.6 g
	15	おちゃ ソーセージマフィン	卵 豆乳 ウィナー		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	屋食	ごはん あつあげのちゅうかいだめ ひじきのサラダ みそしる ぎゅうにゅう	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 ししつ 29.2 g しょくえん 1.9 g
	15	おちゃ 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	屋食	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 ぎゅうにゅう	豚肉 粉チーズ ベーコン 牛乳	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	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 ししつ 19.2 g しょくえん 1.5 g
	15	おちゃ 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	屋食	ごはん レバーのなんばんづけ キャベツとこまつなのおかかあえ とうふのちゅうかスープ ぎゅうにゅう	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 酢 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 ししつ 19.1 g しょくえん 1.5 g
	15	おちゃ フルーツサンド	(脱脂粉乳)	みかん缶 黄桃缶 パナナ	(小麦粉) (ホイップクリーム)	(塩)	
24 月	屋食	むぎごはん たらのあますあんかけ ごもくあえ みそしる ぎゅうにゅう	たら 油揚げ みそ 牛乳	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	エネルギー 561 kcal たんぱくしつ 24.6 g ししつ 18.9 g しょくえん 1.9 g
	15	おちゃ 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	屋食	ロールパン ボークビーンズ コールスローサラダ コンソメスープ りんご ぎゅうにゅう	(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	(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	エネルギー 622 kcal たんぱくしつ 28.7 g ししつ 21.5 g しょくえん 2.0 g
	15	おちゃ おにぎり（さけ）	鮭 のり		米	塩 酒	
26 水	屋食	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 ぎゅうにゅう	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	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油	塩 カレー粉 中華だし 醤油 酒 酢 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 ししつ 17.9 g しょくえん 1.7 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 ホットケーキシロップ	ベーキングパウダー	
27 木	屋食	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 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 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 ししつ 19.0 g しょくえん 0.9 g
	15	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 ざらめ糖		
28 金	屋食	とうふのたまごとじどん いそかあえ みそしる バナナ ぎゅうにゅう	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 えのきたけ 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 ししつ 17.0 g しょくえん 1.5 g
	15	おちゃ 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（ ）で表示してあります。

