

日付	献立名	材料名	午前おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
			午後おやつ	
1 (土)	ジャムパン バナナ お茶	せんべい/麦茶(浸出液)/食パン、いちごジャム/バナナ/麦茶(浸出液)/ せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液)	せんべい	324(238)
			お茶	8.3(6.2)
			せんべい・クラッカー	3.9(2.9)
3 (月) 17 (月)	カレーライス ブロッコリーの三色サラダ いちご	せんべい/牛乳/米、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カ レールウ/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、食塩、酢、こしょう、油/いちご/ ジョア マスカット/せんべい/クラッカー	せんべい	548(461)
			牛乳	15.3(14.4)
			せんべい・クラッカー	18.6(16.3)
4 (火) 18 (火)	御飯 みそ汁 たらの煮つけ 小松菜のおかかあえ	チーズ/麦茶(浸出液)/米/木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、だし 汁、米みそ/たら、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが/こまつな、にんじん、かつお 節、しょうゆ、砂糖/小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖/牛乳	チーズ	470(341)
			お茶	24.1(18.0)
			蒸しパン(黒糖)	7.5(6.0)
5 (水) 19 (水)	御飯 きのこのスープ タンドリーチキン パスタサラダ	クラッカー/牛乳/米/えのきたけ、しめじ、たまねぎ、油、にんじん、さやえん どう、水、洋風だしの素、食塩、こしょう/鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カ レー粉、ケチャップ、レモン果汁/スパゲティ、油、きゅうり、キャベツ、にんじん、 食塩/じゃがいも、食塩、パセリ、油、とろけるチーズ/牛乳	クラッカー	518(412)
			牛乳	21.5(17.4)
			じゃが芋のチーズ焼き	13.5(12.2)
6 (木) 20 (木)	御飯 みそ汁 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/あさり、ねぎ、水、米みそ、/生揚げ、 豚ひき肉、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、水、しょうゆ、砂糖、 酒、片栗粉、油/ほうれん草、もやし、ごま、しょうゆ/白玉粉、上新粉、水、 しょうゆ、砂糖/牛乳	ヨーグルト	543(427)
			お茶	21.0(17.7)
			みたらし団子	17.0(12.0)
7 (金) 21 (金)	御飯 中華スープ 肉団子の甘酢あん もやしとわかめのナムル	せんべい/牛乳/米/黒きくらげ、にんじん、えのきたけ、バター、水、中華だ しの素、食塩、こしょう/豚ひき肉、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、ねぎ、油、しょ うゆ、酢、砂糖、水、片栗粉/もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょ うゆ/かぼちゃ、干しぶどう、きな粉、砂糖、食塩/牛乳	せんべい	519(410)
			牛乳	17.5(14.6)
			かぼちゃのきな粉かけ	16.4(14.2)
8 (土) 22 (土)	ジャムパン バナナ お茶	せんべい/麦茶(浸出液)/ロールパン、ブルーベリージャム/バナナ/麦茶 (浸出液)/せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液)	せんべい	350(257)
			お茶	8.8(6.5)
			せんべい・クラッカー	6.7(5.0)
10 (月) 24 (月)	御飯 みそ汁 鶏のから揚げ きんぴらごぼう	クラッカー/牛乳/米/キャベツ、にんじん、油揚げ、カットわかめ、だし汁、米 みそ/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油/ごぼう、にんじ ん、ごま油、しょうゆ、砂糖、ごま、いんげん/チーズ、さつまいも、ホットケーキ 粉、バター、牛乳/牛乳	クラッカー	620(468)
			牛乳	24.7(18.2)
			さつまいものガレット	22.5(16.5)
11 (火) 25 (火)	五目御飯 みそ汁 さけの塩焼き ほうれん草と えのき茸のお浸し	チーズ/麦茶(浸出液)/米、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、板こ んにやく、いんげん、だし汁、食塩、しょうゆ、みりん、酒/だいこん、油揚げ、 カットわかめ、煮干だし汁、米みそ/さけ、食塩/ほうれん草、えのきたけ、しょ うゆ、だし汁、/ゆでうどん、豚肉(もも)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、 ウスターソース、あおのり/牛乳	チーズ	503(352)
			お茶	26.3(18.4)
			焼きうどん	13.4(9.4)
12 (水)	御飯 みそ汁 豚肉の香味焼き 野菜炒め	クラッカー/牛乳/米/もやし、油揚げ、カットわかめ、だし汁、米みそ/豚肉 (もも)、ねぎ、にんにく、しょうゆ、酒/コーン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、油、食塩/おから、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、グラ ニュー糖/牛乳	クラッカー	631(444)
			牛乳	24.5(17.2)
			ドーナツ	18.7(13.2)
13 (木) 27 (木)	御飯 わかめスープ マーボー豆腐 はるさめサラダ	ヨーグルト(加糖)/米/カットわかめ、にんじん、コーン缶、ねぎ、水、中華だ しの素、食塩/木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂 糖、酒、水、片栗粉/はるさめ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油/ 牛乳/クラッカー/せんべい	ヨーグルト	582(410)
			お茶	22.1(15.5)
			せんべい・クラッカー	14.8(10.4)
14 (金) 28 (金)	食パン クリームシチュー アスパラサラダ オレンジ	せんべい/牛乳/食パン/鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげ ん、油、水、シチューミックスクリーム/グリーンアスパラガス、コーン缶、酢、油、 食塩、こしょう/オレンジ/米、しらす干し、ごま/牛乳	せんべい	622(435)
			牛乳	24.2(17.0)
			おにぎり(じゃこごま)	17.6(12.3)
26 (水) 誕生会	ピラフ コーンスープ ハンバーグ、ミニトマト ひじきときゅうりのサラダ	クラッカー/牛乳/米、しばえび、たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、食塩/ クリームコーン缶、コーン缶、あさつき、水、洋風だしの素、食塩/牛ひき肉、豚 ひき肉、たまねぎ、ナツメグ、こしょう、食塩、牛乳、パン粉、卵、ケチャップ、中濃 ソース、砂糖、食塩/ミニトマト/ひじき、にんじん、きゅうり、コーン缶、フレンチ ドレッシング、食塩、こしょう/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、りん ご、干しぶどう、油、粉糖/牛乳	クラッカー	759(534)
			チーズ	24.9(17.5)
			りんごケーキ	25.1(17.6)
			牛乳	5.9(4.1)

～今月の行事食(誕生会)～

※材料の都合により、献立の変更もありますので、ご了承ください。

ピラフ
コーンスープ
ハンバーグ、ミニトマト
ひじきときゅうりのサラダ



()は目標量です	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	421kcal(465kcal)	16.9g(19.8g)
3歳以上児	520kcal(573kcal)	20.3g(24.4g)