



日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
4 (木)	ツナカレーライス ひじきのマリネ みかん	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、ツナ油漬缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん 油、カレールウ/ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、にんじん、油、酢、食塩 /みかん/せんべい/クラッカー/牛乳	ヨーグルト
			お茶
			せんべい・クラッカー 牛乳
5 (金) 七草	七草御飯 麩のすまし汁 ポークみそ焼き きんぴらごぼう	クラッカー/牛乳/米、だいこん、かぶ、かぶ・葉、食塩/焼き麩、えのきたけ ねぎ、かつお・昆布だし、しょうゆ、食塩/豚肉(ロース)、にんじん、たまねぎ、砂糖 しょうゆ、米みそ、みりん/ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、いんげん /小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、いちごジャム/牛乳	クラッカー
			牛乳
			いちご蒸しパン 牛乳
6 (土)	けんちんうどん みかん	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、だいこん、さといも、にんじん、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩/みかん/せんべい/クラッカー /麦茶(浸出液)	せんべい
			お茶
			せんべい・クラッカー お茶
9 (火)	御飯 みそ汁(あさり) 豚肉のすき焼き風煮物 ほうれん草と油揚げのお浸し	せんべい/牛乳/米/あさり水煮缶、キャベツ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ /豚肉(ロース)、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ、しょうゆ、みりん、砂糖 /ほうれん草、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/食パン バター、グラニュー糖、きな粉/牛乳	せんべい
			牛乳
			きな粉シュガートースト 牛乳
10 (水)	御飯 中華スープ(チンゲン菜) マーボー豆腐 はるさめサラダ	チーズ/麦茶(浸出液)/米/チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん 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、片栗粉/はるさめ、きゅうり、にんじん コーン缶、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、食塩/せんべい/クラッカー /牛乳	チーズ
			お茶
			せんべい・クラッカー 牛乳
11 (木) 鏡開き	とん汁うどん かぼちゃサラダ おしるこ	クラッカー/牛乳/干しうどん、豚バラ肉、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、ねぎ ごま油、かつお・昆布だし汁、米みそ、みりん/かぼちゃ、きゅうり、コーン缶 酢、油、しょうゆ、かつおぶし/つぶしあん、水/焼ふ、バター、砂糖/牛乳	クラッカー
			牛乳
			麩ラスク 牛乳
12 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) かじきの竜田揚げ ブロッコリーと人参のおかか和え	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/たまねぎ、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ/かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 /ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節/にら、豚ひき肉 コーン缶、しらす干し、米粉、食塩、ごま油、しょうゆ、ごま油/牛乳	ヨーグルト
			お茶
			チヂミ 牛乳
13 (土)	あさりのスパゲティ オレンジ	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、ピーマン バター、ケチャップ、食塩、白こしょう/オレンジ/せんべい/クラッカー /麦茶(浸出液)	せんべい
			お茶
			せんべい・クラッカー お茶
15 (月)	御飯 みそ汁(はくさい・油あげ) 豚肉の香味焼き 小松菜とコーンの和え物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/はくさい、えのきたけ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(ロース)、ねぎ、にんにく、油、しょうゆ 酒/こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖/にんじん ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、牛乳/牛乳	ヨーグルト
			お茶
			人参カップケーキ 牛乳
16 (火)	御飯 わかめスープ(たまねぎ) 厚揚げの炒め物 きゅうりのピクルス	せんべい/牛乳/米/カットわかめ、たまねぎ、にんじん、中華だしの素 食塩/生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、しめじ ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉/きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖 ごま油、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	せんべい
			牛乳
			おからドーナツ 牛乳
17 (水)	御飯 すまし汁(豆腐) 鶏肉のマーマレード焼き 五目野菜のみそ煮	チーズ/麦茶(浸出液)/米/木綿豆腐、えのきたけ、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、食塩 マーマレード、片栗粉/れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、干しいたけ 油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、米みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん /豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉/牛乳	チーズ
			お茶
			豆乳もち 牛乳
18 (木)	カレーライス ひじきのマリネ みかん	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油 カレールウ/ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、きゅうり、にんじん ツナ油漬缶、油、酢、食塩/みかん/せんべい/クラッカー/牛乳	ヨーグルト
			お茶
			せんべい・クラッカー 牛乳
19 (金)	御飯 麩のすまし汁 ポークみそ焼き きんぴらごぼう	クラッカー/牛乳/米/焼き麩、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし、しょうゆ、食塩 /豚肉(ロース)、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、米みそ、みりん/ごぼう にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、いんげん/小麦粉 ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、いちごジャム/牛乳	クラッカー
			牛乳
			いちご蒸しパン 牛乳
20 (土)	けんちんうどん みかん	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、だいこん、さといも、にんじん、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩/みかん/せんべい/クラッカー /麦茶(浸出液)	せんべい
			お茶
			せんべい・クラッカー お茶



日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
22 (月)	ミートスパゲティ フレンチサラダ いよかん	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油 ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖、食塩、米粉/キャベツ、きゅうり にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう/いよかん/米、さけ、ごま /牛乳	ヨーグルト お茶 さけおにぎり 牛乳
23 (火)	御飯 みそ汁(あさり) 豚肉のすき焼き風煮物 ほうれん草と油揚げのお浸し	せんべい/牛乳/米/あさり水煮缶、キャベツ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ /豚肉(ロース)、たまねぎ、はくさい、えのきだけ、ねぎ、しょうゆ、みりん、砂糖 /ほうれん草、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/食パン バター、グラニュー糖、きな粉/牛乳	せんべい 牛乳 きな粉シュガートースト 牛乳
24 (水) 誕生日会	にんじんごはん みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) ハンバーグ(レバー入り・煮込み) カリフラワーとコーンのサラダ	クラッカー/牛乳/米、にんじん、しょうゆ、食塩/切り干しだいこん たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ/豚ひき肉、豚レバー たまねぎ、食塩、片栗粉、油、トマト、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 /カリフラワー、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、酢、油、食塩、こしょう /りんご、バター、ホットケーキ粉、牛乳、砂糖/牛乳	クラッカー 牛乳 りんごケーキ 牛乳
25 (木)	御飯 中華スープ(チンゲン菜) マーボー豆腐 はるさめサラダ	チーズ/麦茶(浸出液)/米/チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん 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、片栗粉/はるさめ、きゅうり、にんじん コーン缶、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、食塩/せんべい/クラッカー /牛乳	チーズ お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
26 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) かじきの竜田揚げ ブロッコリーと人参のおかか和え	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/たまねぎ、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ/かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 /ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節/にら、豚ひき肉 コーン缶、しらす干し、米粉、食塩、ごま油、しょうゆ、ごま油/牛乳	ヨーグルト お茶 チヂミ 牛乳
27 (土)	あさりのスパゲティ オレンジ	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、ピーマン バター、ケチャップ、食塩、白こしょう/オレンジ/せんべい/クラッカー /麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
29 (月)	御飯 みそ汁(はくさい・油あげ) 豚肉の香味焼き 小松菜とコーンの和え物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/はくさい、えのきたけ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(ロース)、ねぎ、にんにく、油、しょうゆ 酒/こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖/にんじん ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、牛乳/牛乳	ヨーグルト お茶 人参カップケーキ 牛乳
30 (火)	御飯 わかめスープ(たまねぎ) 厚揚げの炒め物 きゅうりのピクルス	せんべい/牛乳/米/カットわかめ、たまねぎ、にんじん、中華だしの素 食塩/生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、しめじ ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉/きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖 ごま油、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	せんべい 牛乳 おからドーナツ 牛乳
31 (水)	御飯 すまし汁(豆腐) 鶏肉のマーメレード焼き 五目野菜のみそ煮	チーズ/麦茶(浸出液)/米/木綿豆腐、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、食塩、マーメレード、片栗粉/れんこん ごぼう、にんじん、さといも、干ししいたけ、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、米みそ しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん/干しうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、玉ねぎ にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩/牛乳	チーズ お茶 きつねうどん 牛乳

※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。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	453Kcal	18.8g
	(462Kcal)	(19.6g)
3歳以上児	541Kcal	21.7g
	(572Kcal)	(24.3g)

( )は、目標量です。



～行事食～

★七草(5日)

昼食

- ・七草御飯
- ・麩のすまし汁
- ・ポークみそ焼き
- ・きんぴらごぼう



★鏡開き(11日)

昼食

- ・とん汁うどん
- ・かぼちゃサラダ
- ・おしるこ
- 午後おやつ
- ・麩ラスク
- ・牛乳



★誕生日会(24日)

昼食

- ・にんじんごはん
- ・みそ汁
- ・ハンバーグ
- ・カリフラワーとコーンのサラダ
- 午後おやつ
- ・りんごケーキ
- ・牛乳