

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
2 (月)	御飯 はるさめスープ(チンゲン菜) マーボー豆腐 キャベツとわかめの中華和え	チーズ/麦茶(浸出液)/米/はるさめ、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、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 /キャベツ、きゅうり、カットわかめ、しらす干し、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、ごま/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
3 (火) ひなまつり	ちらし寿司 数のすまし汁(えのき) 鶏のから揚げ なばなのごま和え(人参)	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、酢、砂糖、食塩、さけ、コーン缶、きゅうり、にんじん、ごま、焼きのり /焼ふ、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(皮付き)、しょうが、にんにく しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、片栗粉/なばな、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、砂糖、すりごま /小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、生クリーム、砂糖、いちご/牛乳	ヨーグルト お茶 いちごのケーキ 牛乳
4 (水)	御飯 みそ汁(はくさい) 豚肉と野菜のごま炒め 切干大根の旨煮	せんべい/牛乳/米/はくさい、にんじん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(ロース) しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、たまねぎ、ねぎ、油、ごま/切り干しだいごん、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん/マカロニ、ダイストマト缶詰、たまねぎ、油 ケチャップ、食塩、粉チーズ、パセリ粉/牛乳	せんべい 牛乳 マカロニのトマト煮 牛乳
5 (木)	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) タンドリーチキン 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/さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ/鶏もも肉(皮付き) 食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ケチャップ、レモン果汁/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ かつお節/クラッカー、クリームチーズ、ツナ水煮缶/牛乳	ヨーグルト お茶 クラッカーサンド(ツナチーズ) 牛乳
6 (金)	御飯 すまし汁(キャベツ・ねぎ) さけの香りみそ焼き チンゲン菜と油揚げのさつと煮	チーズ/麦茶(浸出液)/米/キャベツ、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 /さけ、米みそ、酒、みりん、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉/チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/米、もち米、水、米みそ、砂糖、みりん/牛乳	チーズ お茶 五平餅 牛乳
7 (土)	きつねうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩/みかん缶、もも缶(白桃)、パイ缶/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 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ひき肉焼き もやしの和え物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/たまねぎ、にんじん、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、ねぎ、食塩、片栗粉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ みりん、砂糖、片栗粉/もやし、にんじん、ごまつな、食塩、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油/りんごジャム 米粉、ベーキングパウダー、牛乳、油、砂糖/牛乳	ヨーグルト お茶 米粉りんご蒸しパン 牛乳
10 (火)	御飯 みそ汁(あさり) 厚揚げと豚肉の煮物 小松菜のごまあえ(キャベツ)	せんべい/牛乳/米/あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁、米みそ/生揚げ、豚肉(ばら)、たまねぎ にんじん、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん/ごまつな、キャベツ、にんじん、しょうゆ すりごま、砂糖/米、炊き込みわかめ/牛乳	せんべい 牛乳 わかめおにぎり 牛乳
11 (水)	御飯 すまし汁(かぶ・わかめ) 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/かぶ、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 /鶏もも肉(皮付き)、米みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま/ひじき、油揚げ、にんじん、ごま油、しょうゆ みりん、砂糖、いんげん/米粉、ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、油/牛乳	ヨーグルト お茶 米粉のココアケーキ 牛乳
12 (木)	ハヤシライス フレンチサラダ	チーズ/麦茶(浸出液)/米、豚肉(ロース)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、油、ハヤシルウ ケチャップ/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/みかん缶、もも缶(白桃) パイ缶/牛乳	チーズ お茶 フルーツカクテル 牛乳
13 (金)	御飯 みそ汁(だいごん・あげ) ぶりの照り焼き ほうれん草とえのき茸のお浸し	チーズ/麦茶(浸出液)/米/だいごん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ/ぶり、しょうゆ、酒、みりん 砂糖/ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ/りんご天然果汁、砂糖 粉かんてん/牛乳	チーズ お茶 りんごゼリー 牛乳
14 (土)	スープパグティ バナナ	せんべい/麦茶(浸出液)/スパグティ、あさり水煮缶、たまねぎ、しめじ、ごまつな、にんにく、油 洋風だしの素、食塩、こしょう/バナナ/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
16 (月) たいよう組 リクエスト献立	きつねうどん きゅうりのピクルス	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/干しうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、鶏もも肉(皮付き)、油 たまねぎ、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩/きゅうり、米酢、砂糖 しょうゆ、ごま油、塩/米、さけ、ごま/牛乳	ヨーグルト お茶 鮭おにぎり 牛乳
17 (火)	御飯 はるさめスープ(チンゲン菜) マーボー豆腐 キャベツとわかめの中華和え	チーズ/麦茶(浸出液)/米/はるさめ、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、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 /キャベツ、きゅうり、カットわかめ、しらす干し、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、ごま/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
18 (水)	御飯 みそ汁(はくさい) 豚肉と野菜のごま炒め 切干大根の旨煮	せんべい/牛乳/米/はくさい、にんじん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(ロース) しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、たまねぎ、ねぎ、油、ごま/切り干しだいごん、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん/マカロニ、ダイストマト缶詰、たまねぎ、油 ケチャップ、食塩、粉チーズ、パセリ粉/牛乳	せんべい 牛乳 マカロニのトマト煮 牛乳
19 (木)	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) タンドリーチキン 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/さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ/鶏もも肉(皮付き) 食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ケチャップ、レモン果汁/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ かつお節/クラッカー、クリームチーズ、ツナ水煮缶/牛乳	ヨーグルト お茶 クラッカーサンド(ツナチーズ) 牛乳

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
21 (土)	とん汁うどん フルーツカクテル(もも)	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ ごま油、かつお・昆布だし汁、米みそ、みりん/みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶/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
23 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ひき肉焼き もやしとのえ物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/たまねぎ、にんじん、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、ねぎ、酒、食塩、片栗粉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ みりん、砂糖、片栗粉/もやし、にんじん、こまつな、食塩、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油/りんごジャム 米粉、ベーキングパウダー、牛乳、油、砂糖/牛乳	ヨーグルト お茶 米粉りんご蒸しパン 牛乳
24 (火)	御飯 みそ汁(あさり) 厚揚げと豚肉の煮物 小松菜のごまあえ(キャベツ)	せんべい/牛乳/米/あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁、米みそ/生揚げ、豚肉(ばら)、たまねぎ にんじん、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん/こまつな、キャベツ、にんじん、しょうゆ すりごま、砂糖/米、炊き込みわかめ/牛乳	せんべい 牛乳 わかめおにぎり 牛乳
25 (水) 誕生会	にんじんごはん すまし汁(こまつな) 松風焼き・豆腐いり きんぴらごぼう	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、にんじん、しょうゆ、食塩/こまつな、えのきたけ、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ 酒、みりん、ごま、あおのり/ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、いんげん /かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、砂糖、牛乳、油/牛乳	ヨーグルト お茶 かぼちゃドーナツ 牛乳
26 (木)	ハヤシライス フレンチサラダ	チーズ/麦茶(浸出液)/米、豚肉(ロース)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、油、ハヤシルウ ケチャップ/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/みかん缶、もも缶(白桃) パイン缶/牛乳	チーズ お茶 フルーツカクテル 牛乳
27 (金)	御飯 すまし汁(キャベツ・ねぎ) さけの香りみそ焼き チンゲン菜と油揚げのさっと煮	チーズ/麦茶(浸出液)/米/キャベツ、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 /さけ、米みそ、酒、みりん、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉/チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/米、もち米、水、米みそ、砂糖、みりん/牛乳	チーズ お茶 五平餅 牛乳
28 (土)	スープスパゲティー バナナ	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、しめじ、こまつな、にんにく、油 洋風だしの素、食塩、こしょう/バナナ/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
30 (月)	御飯 すまし汁(かぶ・わかめ) 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/かぶ、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 /鶏もも肉(皮付き)、米みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま/ひじき、油揚げ、にんじん、ごま油、しょうゆ みりん、砂糖、いんげん/米粉、ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、油/牛乳	ヨーグルト お茶 米粉のココアケーキ 牛乳
31 (火)	とん汁うどん 白菜の昆布和え	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/干しうどん、豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油 かつお・昆布だし汁、米みそ、みりん/はくさい、にんじん、塩こんぶ、ごま油/米、しらす干し、ねぎ かつお節、ごま油、しょうゆ/牛乳	ヨーグルト お茶 しらすおにぎり 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	417Kcal	17.7g
	(461Kcal)	(19.6g)
3歳以上児	540Kcal	21.8g
	(573Kcal)	(24.4g)

( )は、目標量です。



～行事食～

★ひなまつり (3日)

昼食

- ・ちらし寿司
- ・麩のすまし汁
- ・鶏のから揚げ
- ・なばなのごまあえ

午後おやつ

- ・いちごのケーキ
- ・牛乳

★たいよう組リクエスト献立

(16日)

昼食

- ・きつねうどん
- ・きゅうりのピクルス

午後おやつ

- ・鮭おにぎり
- ・牛乳

★誕生会 (25日)

昼食

- ・にんじんごはん
- ・すまし汁
- ・松風焼き
- ・きんぴらごぼう

午後おやつ

- ・かぼちゃドーナツ
- ・牛乳