

日付		材料名	午前おやつ
			午後おやつ
5 (月)	御飯 みそ汁(あさり) タンドリーチキン ひじきの煮物	せんべい/牛乳/米/あさり水煮缶、たまねぎ、ねぎ、かつおだし汁、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/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/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、いちごジャム、豆乳、油/牛乳	せんべい 牛乳
			いちご蒸しパン 牛乳
6 (火)	御飯 中華スープ(チンゲン菜・えのき) マーボー豆腐 はるさめサラダ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/チンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ、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、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、食塩/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩/牛乳	ヨーグルト お茶
			マカロニきな粉 牛乳
7 (水)	七草御飯 麩の味噌汁(えのき) 鶏肉の甘辛煮 切干大根の旨煮	チーズ/麦茶(浸出液)/米、だいこん、かぶ、こまつな、食塩/焼ふ、えのきたけ、ねぎ かつお・昆布だし汁、米みそ/鶏もも肉(皮付き)、砂糖、しょうゆ、酒/切り干しだいこん、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/クラッカー、クリームチーズ、ツナ水煮缶 /牛乳	チーズ お茶
			クラッカーサンド(ツナチーズ) 牛乳
8 (木)	ハヤシライス フレンチサラダ	ヨーグルト/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/牛乳	ヨーグルト お茶
			みかん 牛乳
9 (金)	御飯 みそ汁(かぶ・わかめ) ぶりの照り焼き 小松菜とコーンの和え物	チーズ/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、米みそ/ぶり しょうゆ、みりん、砂糖/こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖/こしあん、水/せんべい /牛乳	チーズ お茶
			おしるこ・せんべい 牛乳
10 (土)	わかめうどん みかん	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ 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
13 (火)	御飯 みそ汁(白菜・えのき) 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーサラダ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/はくさい、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ/豚肉(ロース)、しょうゆ、しょうが、酒/ブロッコリー、カリフラワー、にんじん コーン缶、ツナ油漬缶、酢、油、食塩/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
14 (水)	御飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 厚揚げと豚肉の煮物 かぶの梅あえ(きゅうり)	ブルーシ/牛乳/米/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/厚揚げ、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/かぶ、きゅうり、うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節/ホットケーキ粉、牛乳、ココア(ビュアココア) 砂糖/牛乳	ブルーシ 牛乳
			ココアホットケーキ 牛乳
15 (木)	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 松風焼き(豆腐入り) もやしの和え物	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/もやし、にんじん、こまつな、食塩、酢 しょうゆ、砂糖、ごま油/りんご天然果汁、砂糖、粉かんでん、水/牛乳	ヨーグルト お茶
			りんごゼリー 牛乳
16 (金)	御飯 みそ汁(だいこん) かじきの竜田揚げ れんこんの煮物	チーズ/麦茶(浸出液)/米/だいこん、にんじん、カットわかめ、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/れんこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ みりん、いんげん/米、にんじん、しょうゆ、食塩/牛乳	チーズ お茶
			にんじんおにぎり 牛乳
17 (土)	ツナトマトスパゲティ バナナ	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、たまねぎ、こまつな、油、ツナ油漬缶、ダイストマト缶詰 ケチャップ、食塩、パセリ粉/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
19 (月)	御飯 みそ汁(あさり) タンドリーチキン ひじきの煮物	せんべい/牛乳/米/あさり水煮缶、たまねぎ、ねぎ、かつおだし汁、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/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/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、いちごジャム、豆乳、油/牛乳	せんべい 牛乳
			いちご蒸しパン 牛乳
20 (火)	御飯 中華スープ(チンゲン菜・えのき) マーボー豆腐 はるさめサラダ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/チンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ、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、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、食塩/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩/牛乳	ヨーグルト お茶
			マカロニきな粉 牛乳
21 (水)	御飯 麩のすまし汁(えのき) ポークみそ焼き 切干大根の旨煮	チーズ/麦茶(浸出液)/米/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/ 豚肉(ロース)、にんじん、たまねぎ、にら、砂糖、しょうゆ、米みそ、本みりん/切り干しだいこん 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/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
22 (木)	ハヤシライス フレンチサラダ	ヨーグルト/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/牛乳	ヨーグルト お茶
			みかん 牛乳
23 (金)	御飯 みそ汁(かぶ・わかめ) ぶりの照り焼き じゃが芋とひき肉の煮物	チーズ/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 米みそ/ぶり、しょうゆ、みりん、砂糖/豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、いんげん/焼ふ、バター、砂糖/牛乳	チーズ お茶
			麩ラスク 牛乳

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
24 (土)	わかめうどん みかん	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ 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
26 (月)	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) ひき肉焼きの甘酢あん チンゲン菜のあえ物	せんべい/牛乳/米/さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ/豚ひき肉、たまねぎ ねぎ、酒、食塩、片栗粉、油、水、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉/チンゲンサイ、にんじん しらす干し、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖/かぼちゃ、米粉、砂糖、水、油、きな粉、砂糖 /牛乳	せんべい 牛乳 かぼちゃもち 牛乳
27 (火)	御飯 みそ汁(白菜・えのき) 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーサラダ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/はくさい、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ/豚肉(ロース)、しょうゆ、しょうが、酒/ブロッコリー、カリフラワー、にんじん コーン缶、ツナ油漬缶、酢、油、食塩/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
28 (水) 誕生会	ミートスパゲティ スープ(キャベツ・にんじん) 大根サラダ	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、水、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、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、水 洋風だしの素、食塩/だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、酢、油、食塩、しょうゆ /りんご、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、粉糖/牛乳	ヨーグルト お茶 りんごケーキ 牛乳
29 (木)	御飯 みそ汁(切干しいんげん・玉ねぎ) 厚揚げと豚肉の煮物 かぶの梅あえ(きゅうり)	ブルーシ/牛乳/米/切り干しいんげん、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ/厚揚げ、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/かぶ、きゅうり、うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節/ホットケーキ粉、牛乳、ココア(ピュアココア) 砂糖/牛乳	ブルーシ 牛乳 ココアホットケーキ 牛乳
30 (金)	御飯 みそ汁(だいこん) かじきの竜田揚げ れんこんの煮物	チーズ/麦茶(浸出液)/米/だいこん、にんじん、カットわかめ、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/れんこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ みりん、いんげん/米、にんじん、しょうゆ、食塩/牛乳	チーズ お茶 にんじんおにぎり 牛乳
31 (土)	ツナトマトスパゲティ バナナ	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、たまねぎ、こまつな、油、ツナ油漬缶、ダイストマト缶詰 ケチャップ、食塩、パセリ粉/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

※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	415Kcal (461Kcal)	18.0g (19.6g)
3歳以上児	538Kcal (573Kcal)	22.2g (24.4g)

( )は、目標量です。



～行事食～

★七草(7日)

昼食

- ・七草御飯
- ・麩の味噌汁
- ・鶏肉の甘辛煮
- ・切干大根の旨煮

★鏡開き(9日)

午後おやつ

- ・おしるこ
- ・せんべい
- ・牛乳

★誕生会(28日)

昼食

- ・ミートスパゲティ
- ・スープ
- ・大根サラダ

午後おやつ

- ・りんごケーキ
- ・牛乳