

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
1 (月)	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 豚肉とたまねぎのソテー 切干大根の旨煮	チーズ/麦茶(浸出液)/米/キャベツ、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)、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、にら、油、ケチャップ、中濃ソース/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/マカロニ、きな粉 砂糖、食塩/牛乳	チーズ お茶 マカロニきな粉 牛乳
2 (火)	御飯 中華スープ(チンゲン菜・にんじん) マーボー豆腐 キャベツとわかめの中華和え	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/チンゲンサイ、にんじん、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/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	ヨーグルト お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
3 (水)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 鶏肉の甘辛煮 ひじきのマリネ	せんべい/牛乳/米/たまねぎ、にんじん、油揚げ、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、水/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 /さつまいも、砂糖、豆乳、米粉/牛乳	せんべい 牛乳 もちりすスイーツポテト 牛乳
4 (木)	御飯 みそ汁(もやし・えのき) スタミナ焼肉 白菜と油揚げの煮浸し	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/もやし、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)、にら、たまねぎ、ごま、しょうゆ、みりん、油/はくさい、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/ホットケーキ粉、バター、牛乳、ブルーベリージャム 砂糖/牛乳	ヨーグルト お茶 ブルーベリーのスコーン 牛乳
5 (金)	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) さけの香りみそ焼き ブロッコリーと人参のおかか和え	チーズ/麦茶(浸出液)/米/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、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/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節 /米、炊き込みわかめ/牛乳	チーズ お茶 わかめおにぎり 牛乳
6 (土)	スープバゲティ みかん	せんべい/麦茶(浸出液)/スバゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、しめじ、ごまつな、にんにく、油、水 洋風だしの素、食塩、こしょう/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
8 (月)	御飯 みそ汁(だいこん) 厚揚げと豚肉の煮物 はるさめサラダ	チーズ/麦茶(浸出液)/米/だいこん、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/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
9 (火)	カレーライス フレンチサラダ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、豚肉(ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ/ 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
10 (水)	御飯 みそ汁(あさり) ひき肉焼き さつまいもサラダ(ツナ)	せんべい/牛乳/米/あさり水煮缶、キャベツ、かつおだし汁、米みそ/豚ひき肉、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/さつまいも、きゅうり ツナ油漬缶、酢、油、食塩、こしょう/にんじん、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、牛乳/牛乳	せんべい 牛乳 人参カップケーキ 牛乳
11 (木)	御飯 みそ汁(かぶ・わかめ) 豚肉の香味焼き 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、米みそ /豚肉(ロース)、ねぎ、にんにく、油、しょうゆ、酒/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/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	ヨーグルト お茶 おからドーナツ 牛乳
12 (金)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かじきの香り焼き ほうれん草と油揚げのお浸し	チーズ/麦茶(浸出液)/米/かぼちゃ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ/かじき、しょうが にんにく、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉、油/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/焼きそば、バター、砂糖/牛乳	チーズ お茶 麩ラスク 牛乳
13 (土)	けんちんうどん バナナ	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/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
15 (月)	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 豚肉とたまねぎのソテー 切干大根の旨煮	チーズ/麦茶(浸出液)/米/キャベツ、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)、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、にら、油、ケチャップ、中濃ソース/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/マカロニ、きな粉 砂糖、食塩/牛乳	チーズ お茶 マカロニきな粉 牛乳
16 (火)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 鶏肉の甘辛煮 ひじきのマリネ	ブルーイン/牛乳/米/たまねぎ、にんじん、油揚げ、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、水/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 /せんべい/クラッカー/牛乳	ブルーイン 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
17 (水) 誕生会	御飯 みそ汁(かぶ・わかめ) ハンバーグ(レバー入り・煮込み) さんぴらごぼう	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 米みそ/豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、ダストマト缶詰、ケチャップ ウスターソース、砂糖/ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、いんげん/チーズ、さつまいも ホットケーキ粉、無塩バター、牛乳/牛乳	ヨーグルト お茶 さつまいものガレット 牛乳
18 (木)	御飯 みそ汁(もやし・えのき) スタミナ焼肉 白菜と油揚げの煮浸し	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/もやし、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)、にら、たまねぎ、ごま、しょうゆ、みりん、油/はくさい、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/ホットケーキ粉、バター、牛乳、ブルーベリージャム 砂糖/牛乳	ヨーグルト お茶 ブルーベリーのスコーン 牛乳
19 (金)	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) さけの香りみそ焼き ブロッコリーと人参のおかか和え	チーズ/麦茶(浸出液)/米/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、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/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節 /米、炊き込みわかめ/牛乳	チーズ お茶 わかめおにぎり 牛乳

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
20 (土)	スープスパゲティ みかん	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、水 洋風だしの素、食塩、こしょう/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
22 (月) 冬至	御飯 みそ汁(あさり) ひき肉焼き かぼちゃサラダ(かつおぶし)	せんべい/牛乳/米/あさり水煮缶、キャベツ、かつおだし汁、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/かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、酢、油、しょうゆ、かつお節/小麦粉 片栗粉、砂糖、無塩バター、ココア(ビュアココア)、牛乳/牛乳	せんべい 牛乳 クッキー 牛乳
23 (火)	カレーライス フレンチサラダ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、豚肉(ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールー/ 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
24 (水) ウインター フェスティバル	ピラフ きのこのスープ 鶏肉のごまみそ焼き きゅうりのピクルス	ブルー/牛乳/米、たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、食塩、パセリ粉/えのきたけ しめじ、たまねぎ、にんじん、油、水、洋風だしの素、食塩/鶏もも肉(皮付き)、米みそ、しょうゆ みりん、砂糖、ごま/きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩/木綿豆腐、砂糖、食塩、豆乳 油、米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、粉糖、生クリーム、砂糖/牛乳	ブルー 牛乳 豆腐ガトーショコラ 牛乳
25 (木)	御飯 中華スープ(チンゲン菜・にんじん) マーボー豆腐 キャベツとわかめの中華和え	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/チンゲンサイ、にんじん、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/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	ヨーグルト お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
26 (金)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かじきの香り焼き ほうれん草と油揚げのお浸し	チーズ/麦茶(浸出液)/米/かぼちゃ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ/かじき、しょうが にんにく、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉、油/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/焼きふ、バター、砂糖、きな粉/牛乳	チーズ お茶 麩ラスク(きな粉) 牛乳
27 (土)	けんちんうどん バナナ	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/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	419Kcal	18.2g
	(461Kcal)	(19.6g)
3歳以上児	540Kcal	22.3g
	(573Kcal)	(24.4g)

()は、目標量です。



～行事食～

★誕生会(17日)

昼食

- ・ごはん
- ・みそ汁
- ・ハンバーグ(レバー入り煮込み)
- ・きんぴらごぼう

午後おやつ

- ・さつま芋のガレット
- ・牛乳

★冬至(22日)

昼食

- ・ごはん
- ・みそ汁
- ・ひき肉焼き
- ・かぼちゃサラダ

★ウインターフェスティバル
(24日)

そら組リクエストメニュー

昼食

- ・ピラフ
- ・きのこスープ
- ・鶏肉のごまみそ焼き
- ・きゅうりのピクルス

午後おやつ

- ・豆腐ガトーショコラ
- ・牛乳