

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
1 (水)	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 豚肉と野菜のごま炒め 切干大根の旨煮	ブルーン/牛乳/米/さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(もも)、にら、しょうが にんにく、しょうゆ、酒、たまねぎ、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/焼ふ、バター、砂糖/牛乳	ブルーン 牛乳 麩ラスク 牛乳
2 (木)	御飯 みそ汁(あさり) 豆腐焼き 小松菜の煮浸し	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/あさり水煮、キャベツ、かつおだし汁、米みそ/木綿豆腐 鶏ひき肉、にんじん、ひじき、しょうゆ、しょうが、酒、食塩、片栗粉/ごまつな、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/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
3 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 白身魚の煮つけ さつまいもサラダ	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/たら しょうが、しょうゆ、酒、砂糖/さつまいも、きゅうり、コーン缶、酢、油、食塩、こしょう/にら 豚ひき肉、コーン缶、しらす干し、米粉、食塩、水、ごま油、しょうゆ、ごま油/牛乳	せんべい 牛乳 チヂミ 牛乳
4 (土)	けんちんうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、だいごん、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
6 (月) 十五夜	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーと人参のおかか和え	チーズ/麦茶(浸出液)/米/もやし、油揚げ、カットわかめ、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/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節 /じゃがいも、食塩、片栗粉、油、しょうゆ、あおのり/牛乳	チーズ お茶 芋もち 牛乳
7 (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、しめじ、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/りんご /牛乳	ヨーグルト お茶 りんご 牛乳
8 (水)	御飯 麩のすまし汁(えのき) ポークみそ焼き 大根の煮物	ブルーン/牛乳/米/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、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、砂糖、しょうゆ、米みそ、本みりん/だいごん、にんじん しめじ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、いんげん/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩 /牛乳	ブルーン 牛乳 マカロニきな粉 牛乳
9 (木)	御飯 みそ汁(だいごん・わかめ) 鶏肉の照り焼き 小松菜とコーンの和え物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/だいごん、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ /鶏もも肉(皮付き)、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが/ごまつな、にんじん、コーン缶 しょうゆ、砂糖/米粉、ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油/牛乳	ヨーグルト お茶 米粉のココアケーキ 牛乳
10 (金)	御飯 豆腐みそ汁(豆腐・えのき) かじきの香り焼き もやしの和え物	せんべい/牛乳/米/木綿豆腐、えのきたけ、カットわかめ、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/もやし、にんじん、ごまつな 食塩、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油/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 (土)	ツナトマトスパゲティー バナナ	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、たまねぎ、ごまつな、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
14 (火)	御飯 中華スープ(キャベツ・えのき) マーボー豆腐 きゅうりのピクルス	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/キャベツ、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/きゅうり 米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、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
15 (水)	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 豚肉と野菜のごま炒め 切干大根の旨煮	ブルーン/牛乳/米/さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(もも)、にら、しょうが にんにく、しょうゆ、酒、たまねぎ、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/焼ふ、バター、砂糖/牛乳	ブルーン 牛乳 麩ラスク 牛乳
16 (木)	御飯 みそ汁(あさり) 豆腐焼き 小松菜の煮浸し	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/あさり水煮、キャベツ、かつおだし汁、米みそ/木綿豆腐 鶏ひき肉、にんじん、ひじき、しょうゆ、しょうが、酒、食塩、片栗粉/ごまつな、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/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
17 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 白身魚の煮つけ さつまいもサラダ	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/たら しょうが、しょうゆ、酒、砂糖/さつまいも、きゅうり、コーン缶、酢、油、食塩、こしょう/にら 豚ひき肉、コーン缶、しらす干し、米粉、食塩、水、ごま油、しょうゆ、ごま油/牛乳	せんべい 牛乳 チヂミ 牛乳
18 (土)	けんちんうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、だいごん、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
20 (月)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーと人参のおかか和え	チーズ/麦茶(浸出液)/米/もやし、油揚げ、カットわかめ、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/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	チーズ 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 (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、しめじ、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/りんご /牛乳	ヨーグルト
			お茶
			りんご 牛乳
22 (水) 誕生会	にんじんごはん すまし汁(キャベツ・ねぎ) 松風焼き・豆腐いり チンゲン菜のあえ物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、にんじん、しょうゆ、食塩/キャベツ、ねぎ、えのきたけ 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/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/さつまいも、米粉、砂糖、食塩、牛乳、油、ごま/牛乳	ヨーグルト
			お茶
			スイートポテト 牛乳
23 (木)	御飯 麩のすまし汁(えのき) ポークみそ焼き 大根の煮物	ブルーン/牛乳/米/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、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、砂糖、しょうゆ、米みそ、本みりん/だいこん、にんじん しめじ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、いんげん/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩 /牛乳	ブルーン
			牛乳
			マカロニきな粉 牛乳
24 (金)	御飯 豆腐みそ汁(豆腐・えのき) かじきの香り焼き もやしの和え物	せんべい/牛乳/米/木綿豆腐、えのきたけ、カットわかめ、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/もやし、にんじん、こまつな 食塩、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油/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 (土)	ツナトマトスパゲティー 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
27 (月)	御飯 みそ汁(切り干しだいこん・玉ねぎ) 豚肉の香味焼き ひじきの煮物	チーズ/麦茶(浸出液)/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/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/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 (火)	御飯 中華スープ(キャベツ・えのき) マーボー豆腐 きゅうりのピクルス	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/キャベツ、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/きゅうり 米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、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
29 (水)	御飯 すまし汁(こまつな・にんじん) 鶏肉のごまみそ焼き キャベツと油揚げの炒め煮(人参)	ブルーン/牛乳/米/こまつな、にんじん、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/キャベツ、にんじん、油揚げ、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/フライドポテト、油、食塩/牛乳	ブルーン
			牛乳
			ポテト 牛乳
30 (木)	御飯 みそ汁(だいこん・わかめ) 鶏肉の照り焼き 小松菜とコーンの和え物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/だいこん、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ /鶏もも肉(皮付き)、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが/こまつな、にんじん、コーン缶 しょうゆ、砂糖/米粉、ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油/牛乳	ヨーグルト
			お茶
			米粉のココアケーキ 牛乳
31 (金)	とん汁うどん かぶの梅あえ(きゅうり)	せんべい/牛乳/干しうどん、豚肉(ロース)、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/かぶ、きゅうり、うめ干し、しょうゆ、砂糖 かつお節/米、さけ、ごま/牛乳	せんべい
			牛乳
			鮭おにぎり 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	418Kcal	18.6g
	(461Kcal)	(19.6g)
3歳以上児	533Kcal	22.9g
	(573Kcal)	(24.4g)

()は、目標量です。

～行事食～

★十五夜(6日)

午後おやつ

- ・芋もち
- ・牛乳

★誕生会(22日)

昼食

- ・にんじんごはん
- ・すまし汁
- ・松風焼き
- ・チンゲン菜のあえ物

午後おやつ

- ・スイートポテト
- ・牛乳

