

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
4 (月)	御飯 豆腐みそ汁(あげ) 鶏肉の照り焼き 里芋の煮物	せんべい／牛乳／米／木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、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、みりん、しょうが、片栗粉／さといも、にんじん、いんげん、かつおだし、しょうゆ、砂糖、酒／粉かんてん、水、砂糖、バナナ もも缶(白桃)、みかん缶、りんご／牛乳	せんべい 牛乳 寒天入りフルーツポンチ 牛乳
5 (火)	御飯 みそ汁(あさり) けんちん揚げ キャベツの磯あえ	クラッカー／牛乳／米／あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁 米みそ／木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、砂糖、しょうゆ、米粉、油 ／キャベツ、にんじん、油揚げ、ごま、あおのり、しょうゆ ／コーンフレーク／牛乳	クラッcker 牛乳 コーンフレーク 牛乳
6 (水)	ハヤシライス・牛肉 ひじきのマリネ はっさく	ブルーン(乾)／牛乳／米、牛肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん マッシュルーム、油、ハヤシルウ、ケチャップ／ひじき、しょうゆ、砂糖 だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、酢、食塩／はっさく ／クラッcker／せんべい／牛乳	ブルーン 牛乳 クラッcker・せんべい 牛乳
7 (木)	七草 七草	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米、だいこん、かぶ、かぶ・葉、こまつな 食塩／にんじん、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ、かつお・こんぶだし汁 米みそ／かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが／プロッコリー、カリフラワー すりごま、しょうゆ／食パン、油、きな粉、砂糖、食塩／牛乳	ヨーグルト お茶 揚げパンきな粉ステイック 牛乳
8 (金)	とん汁うどん かぼちゃサラダ(おから) りんご	チーズ／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、豚肉(ばら)、だいこん、さといも、にんじん ごぼう、ねぎ、ごま油、かつおだし汁、米みそ、みりん／かぼちゃ、きゅうり、コーン缶 ツナ油漬缶、おから、砂糖、しょうゆ、酢、油／バナナ／あずき(乾) 砂糖、食塩、水、米粉、水、食塩／牛乳	チーズ お茶 お汁粉 牛乳
鏡開き	ツナトマトスパゲティー バナナ	せんべい／麦茶(浸出液)／スペゲティ、たまねぎ、こまつな、ツナ油漬缶 ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、油／バナナ／クラッcker ／せんべい／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 クラッcker・せんべい お茶
12 (火)	御飯 豆腐みそ汁(わかめ) 豚肉の香味焼き キャベツと油揚げの炒め煮	クラッcker／牛乳／米／木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁 米みそ／豚肉(もも)、ねぎ、にんにく、しょうゆ、酒／キャベツ、油揚げ、油 かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、酒／じゃがいも、食塩、米粉、油、しょうゆ あおのり／牛乳	クラッcker 牛乳 芋もち 牛乳
26 (火)	御飯 はるさめスープ(チンゲン菜) マー婆ー豆腐 もやしとわかめのナムル	ブルーン(乾)／牛乳／米／はるさめ、チングンサイ、たまねぎ、えのきたけ 油、水、中華だしの素、食塩、ごま／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／もやし、にんじん カットわかめ、きゅうり、ごま油、ごま、しょうゆ／クラッcker／せんべい／牛乳	ブルーン 牛乳 クラッcker・せんべい 牛乳
13 (水)	御飯 みそ汁(こまつな・なめこ) 白身魚の照り焼き じゃが芋とひき肉の煮物	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米／こまつな、だいこん、にんじん、なめこ ねぎ、かつおだし汁、米みそ／たら、しょうゆ、みりん、酒／じゃがいも、たまねぎ にんじん、グリンピース、豚ひき肉、油、砂糖、しょうゆ／バナナ、米粉 ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳／牛乳	ヨーグルト お茶 バナナ蒸レパン 牛乳
14 (木)	食パン クリームシチュー(米粉) カリフラワーとコーンのサラダ みかん	チーズ／麦茶(浸出液)／食パン／鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ いんげん、油、水、洋風だしの素、豆乳、食塩、こしょう、米粉／カリフラワー コーン缶、プロッコリー、にんじん、ツナ油漬缶、酢、油、食塩、こしょう／みかん ／米、水、こまつな、もやし、鶏ひき肉、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、ごま油／牛乳	チーズ お茶 ビビンバおにぎり 牛乳
16 (土)	きつねうどん バナナ	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／バナナ ／クラッcker／せんべい／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 クラッcker・せんべい お茶
21 (木)	御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) かじきの煮つけ 花野菜のごま和え	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米／切り干しだいこん、たまねぎ、油揚げ カットわかめ、かつおだし汁、米みそ／かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが ／プロッコリー、カリフラワー、すりごま、しょうゆ／食パン、油、きな粉、砂糖 食塩／牛乳	ヨーグルト お茶 揚げパンきな粉ステイック 牛乳
22 (金)	とん汁うどん かぼちゃサラダ(おから) りんご	チーズ／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、豚肉(ばら)、だいこん、さといも、にんじん ごぼう、ねぎ、ごま油、かつおだし汁、米みそ、みりん／かぼちゃ、きゅうり、コーン缶 ツナ油漬缶、おから、砂糖、しょうゆ、酢、油／りんご／米、鮭(塩)、ごま ／牛乳	チーズ お茶 鮭おにぎり 牛乳
25 (月)	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 肉団子(レバー入り) ほうれん草と油揚げのお浸し	せんべい／牛乳／米／さつまいも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ／豚ひき肉 豚レバー、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、ねぎ、水、しょうゆ、みりん、砂糖 片栗粉／ほうれんそう、にんじん、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん ／にんじん、ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、無塩バター／牛乳	せんべい 牛乳 にんじんカップケーキ 牛乳
誕生会	ひじきごはん(あさり) みそ汁(じゃが芋・青菜) 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のごま酢あえ	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米、ひじき、あさり水煮缶、にんじん、かつおだし汁 しょうゆ、みりん／じゃがいも、チングンサイ、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ／鶏もも肉、砂糖、食塩、しょうゆ、マーマレード、片栗粉／はくさい、にんじん すりごま、酢、砂糖、食塩／ながいも、砂糖、みかん濃縮果汁、油、米粉 ベーキングパウダー／牛乳	ヨーグルト お茶 みかんケーキ 牛乳

※材料の都合により、献立の変更のありますので、ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	452kcal (485kcal)	18. 5g (20. 6g)
3歳以上児	561kcal (582kcal)	22. 3g (24. 8g)

( )は、目標量です。



## ～行事食～

## ★七草 (7日)

昼食

- ・七草ごはん
- ・みそ汁(切干し・玉ねぎ)
- ・かじきの煮つけ
- ・花野菜のごま和え

## ★鏡開き (8日)

午後おやつ

- ・お汁粉
- ・牛乳

## ★誕生会 (28日)

昼食

- ・ひじきごはん(あさり)
- ・みそ汁(じゃがいも・青菜)
- ・鶏肉のマーマレード焼き
- ・白菜の胡麻和え
- 午後おやつ
- ・みかんケーキ
- ・牛乳

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
4 (月)	軟飯 豆腐みそ汁(あげ) 鶏肉の照り焼き 里芋の煮物	せんべい／牛乳／米／木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、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／チングンサイ、にんじん しらす干し、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖／粉かんてん、水、砂糖、バナナ もも缶(白桃)、みかん缶、りんご／牛乳	せんべい 牛乳 寒天入りフルーツポンチ 牛乳
5 (火)	軟飯 みそ汁(あさり) けんちん揚げ キャベツの磯あえ	クラッカー／牛乳／米／あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁 米みそ／木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、砂糖、しょうゆ、米粉、油 ／キャベツ、にんじん、油揚げ、ごま、あおのり、しょうゆ ／コーンフレーク／牛乳	クラッカー 牛乳 コーンフレーク 牛乳
6 (水)	ハヤシライス・牛肉 ひじきのマリネ はっさく	ブルーン(乾)／牛乳／米、牛肉(もも)、たまねぎ、じやがいも、にんじん マッシュルーム、油、ハヤシルウ、ケチャップ／ひじき、しょうゆ、砂糖 だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、酢、食塩／はっさく ／クラッカー／せんべい／牛乳	ブルーン 牛乳 クラッカー・せんべい 牛乳
7 (木)	七草ごはん みそ汁(玉ねぎ・あげ) かじきの煮つけ 花野菜のごま和え	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米、だいこん、かぶ、かぶ・葉、こまつな 食塩／にんじん、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ、かつお・こんぶだし汁 米みそ／かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが／プロッコリー、カリフラワー すりごま、しょうゆ／食パン、油、きな粉、砂糖、食塩／牛乳	ヨーグルト お茶 揚げパンきな粉ステイック 牛乳
8 (金)	とん汁うどん かぼちゃサラダ(おから) りんご	チーズ／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、豚肉(ばら)、だいこん、さといも、にんじん ごぼう、ねぎ、ごま油、かつおだし汁、米みそ、みりん／かぼちゃ、きゅうり、コーン缶 ツナ油漬缶、おから、砂糖、しょうゆ、酢、油／バナナ／あずき(乾) 砂糖、食塩、水、米粉、水、食塩／牛乳	チーズ お茶 お汁粉 牛乳
9 (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、ツナ油漬缶 ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、油／バナナ／クラッcker ／せんべい／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 クラッcker・せんべい お茶
12 (火)	軟飯 豆腐みそ汁(わかめ) 豚肉の香味焼き キャベツと油揚げの炒め煮	クラッcker／牛乳／米／木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁 米みそ／豚肉(もも)、ねぎ、にんにく、しょうゆ、酒／キャベツ、油揚げ、油 かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、酒／じやがいも、食塩、米粉、油、しょうゆ あおのり／牛乳	クラッcker 牛乳 芋もち 牛乳
13 (水)	軟飯 はるさめスープ(チングン菜) マー婆ー豆腐 もやしとわかめのナムル	ブルーン(乾)／牛乳／米／はるさめ、チングンサイ、たまねぎ、えのきたけ 油、水、中華だしの素、食塩、ごま／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／もやし、にんじん カットわかめ、きゅうり、ごま油、ごま、しょうゆ／クラッcker／せんべい／牛乳	ブルーン 牛乳 クラッcker・せんべい 牛乳
14 (木)	軟飯 みそ汁(こまつな・なめこ) 白身魚の照り焼き じやが芋とひき肉の煮物	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米／こまつな、だいこん、にんじん、なめこ ねぎ、かつおだし汁、米みそ／たら、しょうゆ、みりん、酒／じやがいも、たまねぎ にんじん、グリンピース、豚ひき肉、油、砂糖、しょうゆ／バナナ、米粉 ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳／牛乳	ヨーグルト お茶 バナナ蒸しパン 牛乳
15 (金)	食パン クリームシチュー(米粉) カリフラワーとコーンのサラダ みかん	チーズ／麦茶(浸出液)／食パン／鶏もも肉、じやがいも、にんじん、たまねぎ いんげん、油、水、洋風だしの素、豆乳、食塩、こしょう、米粉／カリフラワー コーン缶、プロッコリー、にんじん、ツナ油漬缶、酢、油、食塩、こしょう／みかん ／米、水、こまつな、もやし、鶏ひき肉、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、ごま油／牛乳	チーズ お茶 ビビンバおにぎり 牛乳
16 (土)	きつねうどん バナナ	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／バナナ ／クラッcker／せんべい／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 クラッcker・せんべい お茶
21 (木)	軟飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) かじきの煮つけ 花野菜のごま和え	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米／切り干しだいこん、たまねぎ、油揚げ カットわかめ、かつおだし汁、米みそ／かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが ／プロッコリー、カリフラワー、すりごま、しょうゆ／食パン、油、きな粉、砂糖 食塩／牛乳	ヨーグルト お茶 揚げパンきな粉ステイック 牛乳
22 (金)	とん汁うどん かぼちゃサラダ(おから) りんご	チーズ／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、豚肉(ばら)、だいこん、さといも、にんじん ごぼう、ねぎ、ごま油、かつおだし汁、米みそ、みりん／かぼちゃ、きゅうり、コーン缶 ツナ油漬缶、おから、砂糖、しょうゆ、酢、油／りんご／米、鮭(塩)、ごま ／牛乳	チーズ お茶 鮭おにぎり 牛乳
25 (月)	軟飯 みそ汁(さつまいも・ねぎ) 肉団子(レバー入り) ほうれん草と油揚げのお浸し	せんべい／牛乳／米／さつまいも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ／豚ひき肉 豚レバー、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、ねぎ、水、しょうゆ、みりん、砂糖 片栗粉／ほうれんそう、にんじん、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん ／にんじん、ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、無塩バター／牛乳	せんべい 牛乳 にんじんカップケーキ 牛乳
28 (木)	ひじきごはん(あさり) みそ汁(じやが芋・青菜) 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のごま酢あえ	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米、ひじき、あさり水煮缶、にんじん、かつおだし汁 しょうゆ、みりん／じやがいも、チングンサイ、にんじん、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／鶏もも肉、砂糖、食塩、しょうゆ、マーマレード、片栗粉 ／はくさい、にんじん、すりごま、酢、砂糖、食塩／ながいも、砂糖、みかん濃縮果汁 油、米粉、ベーキングパウダー／牛乳	ヨーグルト お茶 みかんケーキ 牛乳
誕生会			

※材料の都合により、献立の変更のありますので、ご了承ください。

## ～行事食～



## ★七草 (7日)

## 昼食

- ・七草ごはん
- ・みそ汁(切干し・玉ねぎ)
- ・かじきの煮つけ
- ・花野菜のごま和え

## ★鏡開き (8日)

## 午後おやつ

- ・お汁粉
- ・牛乳

## ★誕生会 (28日)

## 昼食

- ・ひじきごはん(あさり)
- ・みそ汁(じやがいも・青菜)
- ・鶏肉のマーマレード焼き
- ・白菜の胡麻和え
- ・みかんケーキ
- ・牛乳