

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
1 (月) 15 (月)	御飯 みそ汁(こまつな・えのき) 豚肉の香味焼き(もやし) キャベツと油揚げの炒め煮	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/こまつな、えのきたけ、ねぎ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(肩ロース)、にんにく、しょうゆ、酒 油、もやし/キャベツ、油揚げ、油、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
2 (火) 16 (火)	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) さけの香りみそ焼き アスパラのおかか和え	クラッカー/牛乳/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/グリーンアスパラガス、にんじん、しょうゆ、かつお節 /チーズ、さつまいも、ホットケーキ粉、無塩バター、牛乳/牛乳	クラッカー 牛乳 さつまいものガレット 牛乳
6 (土) 20 (土)	ツナトマスバゲティー フルーツカクテル(もも)	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、ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、パセリ粉 /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
8 (月)	御飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) おからハンバーグ チンゲン菜のあえ物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/切り干しだいこん、たまねぎ、カットわかめ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚ひき肉、牛ひき肉、おから、たまねぎ、食塩、しょうゆ 酒、本みりん、片栗粉、油/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/クラッカー、いちごジャム/牛乳	ヨーグルト お茶 クラッカー・サンド(いちごジャム) 牛乳
9 (火) 23 (火)	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) さわらとごぼうの煮つけ きゅうりとささみのごまサラダ	クラッカー/牛乳/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/さわら、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、ごぼう、油/鶏ささ身、酒、きゅうり コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、ごま/小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、食塩 つぶしあん(砂糖添加)/牛乳	クラッカー 牛乳 小豆蒸しパン(豆乳) 牛乳
10 (水) 24 (水)	ハヤシライス・牛肉 ひじきのマリネ オレンジ	ブルーン/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、ツナ油漬缶、油、酢、食塩 /オレンジ/クラッカー/せんべい/牛乳	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
11 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) つくね 小松菜とコーンの和え物	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 /豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩、片栗粉、油、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉/こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖/豆乳、水 片栗粉、砂糖、きな粉/牛乳	せんべい 牛乳 豆乳もち 牛乳
12 (金) 26 (金)	御飯 みそ汁(チンゲン菜・だいこん) 厚揚げの炒め物 キャベツとじゃこの酢あえ	チーズ/麦茶(浸出液)/米/チンゲンサイ、だいこん、ねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉/キャベツ、にんじん、しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ /米、こんぶ佃煮/牛乳	チーズ お茶 昆布おにぎり 牛乳
13 (土) 27 (土)	わかめうどん オレンジ	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 /オレンジ/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
17 (水) 31 (水)	御飯 みそ汁(もやし・あげ) 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋と厚揚げの煮物	ブルーン/牛乳/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、しょうゆ、砂糖、食塩、マーマレード、片栗粉/じゃがいも、生揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん/食パン、油、きな粉、砂糖、食塩 /牛乳	ブルーン 牛乳 揚げパンきな粉スティック 牛乳
18 (木)	御飯 中華スープ(チンゲン菜・えのき) マーボー豆腐 きゅうりのピクルス	せんべい/牛乳/米/チンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ、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/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
19 (金)	御飯 あさり汁 ポークみそ焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物	チーズ/麦茶(浸出液)/米/あさり水煮缶、ねぎ、生わかめ、昆布だし汁、酒、食塩 しょうゆ/豚肉(肩ロース)、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、米みそ、本みりん /切り干しだいこん、干しいたけ、凍り豆腐、油揚げ、にんじん、水、しょうゆ、砂糖 /焼ふ、バター、砂糖/牛乳	チーズ お茶 麩ラスク 牛乳
22 (月)	御飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) おからハンバーグ チンゲン菜のあえ物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/切り干しだいこん、たまねぎ、カットわかめ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚ひき肉、牛ひき肉、おから、たまねぎ、食塩、しょうゆ、酒 本みりん、片栗粉、油/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 /ゆでうどん、油揚げ、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/牛乳	ヨーグルト お茶 きつねうどん 牛乳
25 (木) 誕生会	そらまめ御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 鶏つくね(豆腐) たけのこのおかか煮	せんべい/牛乳/米、そらまめ、こんぶだし、酒、食塩/たまねぎ、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、ねぎ、しょうゆ、みりん、食塩 片栗粉/たけのこ(ゆで)、にんじん、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、砂糖、かつお節 いんげん/りんご天然果汁、砂糖、粉かんでん、水、生クリーム、砂糖/牛乳	せんべい 牛乳 りんごゼリー 牛乳
29 (月)	御飯 みそ汁(じゃが芋・あさり) 肉豆腐(ひき肉) きゅうりともやしの酢の物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/あさり水煮缶、酒、じゃがいも、たまねぎ、かつおだし汁 米みそ/豚ひき肉、焼き豆腐、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖 /もやし、きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、食塩/米粉、ココア(ピュアココア) 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
30 (火)	にんじんごはん みそ汁(鶏肉・こまつな) かじきの竜田揚げ ひじきの煮物	クラッカー/牛乳/米、にんじん、しょうゆ、食塩/鶏ひき肉、油、こまつな、キャベツ かつお・昆布だし汁、酒、米みそ/かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油/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/もも缶(白桃)、パイン缶 みかん缶、りんご/牛乳	クラッカー 牛乳 フルーツポンチ 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	411Kcal	18.1g
	(466Kcal)	(18.6g)
3歳以上児	527Kcal	22.3g
	(574Kcal)	(23.0g)

( ) は、目標量です。



～行事食～

★誕生会(25日)

昼食

- ・そらまめ御飯
- ・みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)
- ・鶏つくね(豆腐)
- ・たけのこのおかか煮

午後おやつ

- ・りんごゼリー
- ・牛乳