

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
1 (土) 15 (土)	きのごカレーうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、しいたけ、しめじ、えのきたけ ごまつな、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 カレー粉、片栗粉/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
3 (月) 24 (月)	御飯 中華スープ(チンゲン菜・えのき) マーボー豆腐 おくらの梅和え	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、にんじん 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、オクラ、うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節/にんじん、米粉、砂糖 油、食塩、豆乳、きな粉/牛乳	ヨーグルト お茶 野菜餅(にんじん) 牛乳
4 (火) 18 (火)	御飯 みそ汁(鶏肉・なす) かつおの竜田揚げ キャベツと油揚げの炒め煮(人 参)	クラッカー/牛乳/米/鶏もも肉、なす、たまねぎ、えのきたけ、ごま油 かつお・昆布だし汁、米みそ/かつお、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉 油/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/焼ふ、バター、砂糖/牛乳	クラッカー 牛乳 麩ラスク 牛乳
5 (水) 19 (水)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう	ブルー/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/豚肉(ロース)、しょうゆ、しょうが、酒、油/ごぼう、にんじん ごま油、しょうゆ、砂糖、いんげん/せんべい/クラッカー/牛乳	ブルー 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
6 (木) 20 (木)	御飯 みそ汁(あさり) 松風焼き・豆腐いり 三色なます	せんべい/牛乳/米/あさり水煮缶、キャベツ、ねぎ、かつおだし汁 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/だいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、食塩、昆布だし汁 /にんじん、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、豆乳/牛乳	せんべい 牛乳 人参カップケーキ 牛乳
7 (金) 七夕の集い	ゆかり御飯(ごま) そうめん汁 鶏のから揚げ 小松菜とコーンの和え物	チーズ/麦茶(浸出液)/米、しそふりかけ、ごま/干しそうめん、にんじん、しいたけ、ねぎ オクラ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/鶏もも肉(皮付き)、しょうが、にんにく、しょうゆ みりん、砂糖、食塩、片栗粉/ごまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖/りんご、砂糖 粉かんでん、りんご濃縮果汁、生クリーム、砂糖/牛乳	チーズ お茶 七夕キラキラゼリー 牛乳
8 (土) 22 (土)	スープスパゲティ オレンジ	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ 赤ピーマン、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/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
10 (月) 31 (月)	御飯 みそスープ 厚揚げの炒め物 きゅうりのピクルス	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/だいこん、にんじん、キャベツ、中華だしの素、米みそ /生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、たけのこ(ゆで)、ごま油、しょうゆ 中華だしの素、片栗粉/きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩/米粉 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	ヨーグルト お茶 小豆蒸しパン 牛乳
11 (火) 25 (火)	御飯 みそ汁(ごまつな・えのき) 蒸しさけの照りつけ ひじきとさつま芋の煮物(人参)	クラッカー/牛乳/米/ごまつな、えのきたけ、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ /さけ、酒、みりん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉/ひじき、さつま芋 にんじん、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、さやえんどう/米、塩こんぶ /牛乳	クラッカー 牛乳 塩昆布おにぎり 牛乳
12 (水) 26 (水)	ハヤシライス フレンチサラダ すいか	ブルー/牛乳/米、豚肉(もも)、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、コーン缶 油、酢、食塩、白こしょう/すいか/せんべい/クラッカー/牛乳	ブルー 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
13 (木)	にんじんごはん みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 豚肉と野菜のごま炒め かぼちゃの甘煮(いんげん)	せんべい/牛乳/米、にんじん、しょうゆ、食塩/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(もも)、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、たまねぎ、ねぎ 油、ごま/かぼちゃ、いんげん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖/食パン、バター グラニュー糖/牛乳	せんべい 牛乳 シュガートースト 牛乳
14 (金) 28 (金)	御飯 豆腐みそ汁(豆腐・えのき) 鶏つくねのあんかけ(ひじき) いんげんのごま和え(キャベツ)	チーズ/麦茶(浸出液)/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/鶏ひき肉、ひじき、たまねぎ、にんじん、食塩、片栗粉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ みりん、片栗粉/いんげん、キャベツ、にんじん、しょうゆ、すりごま、砂糖/フライドポテト 食塩、あおのり/牛乳	チーズ お茶 フライドポテト 牛乳
21 (金)	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 鶏肉の甘辛煮 小松菜のごまあえ(キャベツ)	チーズ/麦茶(浸出液)/米/さつま芋、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/ごまつな、キャベツ にんじん、しょうゆ、すりごま、砂糖/とうもろこし/牛乳	チーズ お茶 ゆでとうもろこし 牛乳
27 (木) 誕生会	わかめ御飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) ささみフリット かぼちゃサラダ(かつおぶし)	せんべい/牛乳/米、炊き込みわかめ/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/鶏ささ身、砂糖、食塩、こしょう、米粉、ベーキングパウダー ガーリックパウダー、パセリ粉、食塩、豆乳、油/かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、酢、油、しょうゆ かつお節/ゼラチン、水、砂糖、みかん缶、パイン缶、もも缶(白桃)/牛乳	せんべい 牛乳 フルーツのゼリーかけ 牛乳
29 (土)	けんちんうどん フルーツポンチ	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/パイン缶、もも缶(白桃) みかん缶/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

※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	18.3g
	(466Kcal)	(18.6g)
3歳以上児	526Kcal	22.2g
	(574Kcal)	(23.0g)

()は、目標量です。



～行事食～

★七夕の集い (7日)

昼食

- ・ゆかり御飯
- ・そうめん汁
- ・鶏のから揚げ
- ・小松菜とコーンのあえ物

午後おやつ

- ・七夕キラキラゼリー
- ・牛乳

★誕生会 (27日)

昼食

- ・わかめご飯
- ・みそ汁
- ・ささみフリット
- ・かぼちゃサラダ

午後おやつ

- ・フルーツゼリーかけ
- ・牛乳