

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
1 (金) 15 (金)	御飯 みそ汁(なめこ・ねぎ) スタミナ焼肉 ひじきの煮物	チーズ/麦茶(浸出液)/米/木綿豆腐、なめこ、ねぎ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(ロース)、にら、にんじん、たまねぎ、ごま しょうゆ、みりん、油、/ひじき、油揚げ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん 砂糖、さやえんどう/焼き麩、バター、砂糖/牛乳	チーズ お茶 麩ラスク 牛乳
2 (土) 16 (土)	きつねうどん オレンジ	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/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
4 (月) 25 (月)	御飯 みそ汁(じゃがいも・ねぎ) つくね(焼き) 切干大根と凍り豆腐の煮物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/じゃがいも、ねぎ、こまつな 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、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉/ 切り干しだいこん、干しいたけ、凍り豆腐、油揚げ、にんじん、しょうゆ 砂糖/米、もち米、米みそ、砂糖、みりん/牛乳	ヨーグルト お茶 五平餅 牛乳
5 (火) 19 (火)	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 厚揚げと豚肉の煮物 きゅうりのゆかりあえ	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/生揚げ、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/きゅうり、しそふりかけ/ にら、豚ひき肉、コーン缶、あさり水煮缶、米粉、食塩、ごま油、しょうゆ、ごま油 /牛乳	クラッカー 牛乳 チヂミ 牛乳
6 (水) 20 (水)	御飯 みそ汁(なす・にんじん) 鶏のから揚げ 豆腐サラダ	チーズ/麦茶(浸出液)/米/なす、にんじん かつお・昆布だし汁、米みそ/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/木綿豆腐、きゅうり、にんじん、カットわかめ 酢、ごま油、砂糖、しょうゆ/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
7 (木) 21 (木)	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) さわらのしょうゆ焼き いんげんのごま和え(キャベツ)	せんべい/牛乳/米/だいこん、油揚げ、かつお・昆布だし汁 米みそ/さわら、しょうゆ、みりん/いんげん、キャベツ、にんじん しょうゆ、すりごま、砂糖/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油 砂糖、ブルーベリージャム/牛乳	せんべい 牛乳 ブルーベリー蒸しパン 牛乳
8 (金) 22 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/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 /かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、いんげん/ りんご天然果汁、砂糖、粉かんでん/牛乳	ヨーグルト お茶 りんごゼリー 牛乳
9 (土) 30 (土)	スープスパゲティ フルーツカクテル(もも)	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 こまつな、にんにく、油、水、洋風だしの素、食塩、こしょう/ みかん缶、もも缶(白桃)、パイナップル/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
11 (月)	ハヤシライス フレンチサラダ なし	クラッカー/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、油、酢、食塩、白こしょう/なし/食パン、バター、グラニュー糖 /牛乳	クラッカー 牛乳 シュガートースト 牛乳
12 (火) 26 (火)	御飯 豆腐みそ汁(チンゲン菜・あげ) 鶏肉のマーマレード焼き 根菜と里芋の煮物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/木綿豆腐、チンゲンサイ、にんじん、油揚げ 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/れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、砂糖、さやえんどう/おから、米粉、きな粉、砂糖、油、豆乳/牛乳	ヨーグルト お茶 おからソフトクッキー 牛乳
13 (水) 27 (水)	若布ごはん あさり汁 肉豆腐(ひき肉) じゃがいもの味噌和え	チーズ/麦茶(浸出液)/米、炊き込みわかめ/あさり、万能ねぎ 昆布だし汁、酒、食塩、しょうゆ/豚ひき肉、油、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、いんげん/じゃがいも 米みそ、砂糖/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
14 (木)	御飯 五目汁(さといも・だいこん) さけの香りみそ焼き おくらとささみの海苔和え	せんべい/牛乳/米/さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、油揚げ 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/オクラ、鶏ささ身、酢、しょうゆ、砂糖、やきのり/ほうれんそう ホットケーキ粉、油、砂糖、豆乳/牛乳	せんべい 牛乳 カップケーキ 牛乳
28 (木)	きのこ御飯(油揚げ) みそ汁(こまつな) ささみフリット キャベツの磯あえ	せんべい/牛乳/米、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、油揚げ しょうゆ、みりん、食塩/こまつな、玉ねぎ、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/キャベツ、にんじん、しょうゆ ごま、あおのり/りんご、さつま芋、ホットケーキ粉、油、豆乳/牛乳	せんべい 牛乳 さつま芋のガレット 牛乳
29 (金)	御飯 さつま汁 かじきの竜田揚げ ひじきのマリネ	チーズ/麦茶(浸出液)/米/さつま芋、ごぼう、油揚げ、ねぎ かつお・昆布だし汁、米みそ/かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 /ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩 /パイナップル、もも缶(白桃)、みかん缶/牛乳	チーズ お茶 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	406Kcal	18.6g
	(465Kcal)	(18.6g)
3歳以上児	523Kcal	22.7g
	(573Kcal)	(22.9g)

( )は、目標量です。

～行事食～

★誕生会(28日)

昼食

- ・きのこ御飯
- ・みそ汁(小松菜・えのき)
- ・ささみフリット
- ・キャベツの磯和え

午後おやつ

- ・さつま芋のガレット
- ・牛乳

