

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
1 (水) 15 (水)	御飯 みそ汁(キャベツ) 豚肉とたまねぎのカレー炒め カリフラワーとコーンのサラダ	チーズ/麦茶(浸出液)/米/キャベツ、油揚げ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(ロース)、酒、食塩、片栗粉 たまねぎ、酒、食塩、カレー粉/カリフラワー、コーン缶、ブロッコリー にんじん、酢、油、食塩、こしょう/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
2 (木)	御飯 すまし汁(こまつな・にんじん) さけの香りみそ焼き きんぴらごぼう	クラッカー/牛乳/米/こまつな、にんじん、えのきたけ、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/ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、いんげん /食パン、油、きな粉、砂糖、食塩/牛乳	クラッカー 牛乳 揚げパンきな粉スティック 牛乳
4 (土) 18 (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
6 (月) 20 (月)	御飯 みそ汁(じゃが芋・あさり) 豚肉のしょうが焼き 切干大根のサラダ(しらす干し)	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、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ/豚肉(ロース)、しょうゆ しょうが、酒、油/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢 ごま油、砂糖、しょうゆ/マカロニ、トマト、たまねぎ、油、ケチャップ 食塩、粉チーズ、パセリ粉/牛乳	ヨーグルト お茶 マカロニのトマト煮 牛乳
7 (火) 21 (火)	御飯 みそ汁(だいこん・なめこ) 豆腐焼き キャベツとツナの炒め煮(人参)	クラッカー/牛乳/米/だいこん、たまねぎ、なめこ、かつお・昆布だし汁 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/キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、油、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん/さつまいも、りんご、砂糖、無塩バター/牛乳	クラッカー 牛乳 アップルポテト 牛乳
8 (水) 22 (水)	御飯 きのこのスープ タンドリーチキン かぼちゃサラダ(かつおぶし)	チーズ/麦茶(浸出液)/米/えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん いんげん、油、水、洋風だしの素、食塩/鶏もも肉、にんにく、ケチャップ しょうゆ、砂糖、食塩、レモン果汁、カレー粉、片栗粉/かぼちゃ、きゅうり コーン缶、酢、油、しょうゆ、かつお節/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
9 (木)	さげごはん みそ汁(はくさい) 鶏のから揚げ ひじきの煮物	せんべい/牛乳/米、さげ(塩)、ごま/はくさい、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(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/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/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油 つぶしあん(砂糖添加)/牛乳	せんべい 牛乳 小豆蒸しパン 牛乳
10 (金) 24 (金)	御飯 みそ汁(さつまいも・チンゲン菜) かじきの竜田揚げ 大根のそぼろ煮	せんべい/牛乳/米/さつまいも、チンゲンサイ、たまねぎ 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/だいこん、豚ひき肉、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖 食塩、片栗粉、いんげん/焼ふ、バター、砂糖/牛乳	せんべい 牛乳 麩ラスク 牛乳
11 (土) 25 (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
13 (月) 27 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) つくねの甘酢あん かぶの塩昆布あえ	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/豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ 酒、食塩、片栗粉、油、水、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉/かぶ、かぶ・葉 にんじん、塩こんぶ/ほうれんそう、ホットケーキ粉、油、砂糖、豆乳/牛乳	ヨーグルト お茶 カップケーキ 牛乳
14 (火) 28 (火)	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	クラッカー/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/粉かんでん、水、砂糖、パイン缶、もも缶(白桃)、みかん缶 /牛乳	クラッカー 牛乳 寒天入りフルーツポンチ 牛乳
16 (木)	わかめ御飯 すまし汁(こまつな・にんじん) さけの香りみそ焼き きんぴらごぼう	クラッカー/牛乳/米、炊き込みわかめ/こまつな、にんじん、えのきたけ 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/ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、いんげん /食パン、油、きな粉、砂糖、食塩/牛乳	クラッカー 牛乳 揚げパンきな粉スティック 牛乳
17 (金)	御飯 みそ汁(もやし・あげ) 鶏肉の照り焼き 小松菜のおかかあえ(キャベツ)	ヨーグルト/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)、しょうが、酒、砂糖 しょうゆ、みりん、食塩、油/こまつな、キャベツ、にんじん、しょうゆ かつお節/米、もち米、水、米みそ、砂糖、みりん/牛乳	ヨーグルト お茶 五平餅 牛乳
29 (水)	ハヤシライス ブロッコリーの三色サラダ りんご	せんべい/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/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油 食塩/りんご/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油 つぶしあん(砂糖添加)/牛乳	せんべい 牛乳 小豆蒸しパン 牛乳
30 (木) 誕生会	さつまいも御飯 豆腐みそ汁(豆腐・えのき) 鶏のから揚げ 白菜と油揚げの煮浸し	チーズ/麦茶(浸出液)/米、さつまいも、酒、食塩/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/はくさい、にんじん 油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/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 りんごゼリー 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	420Kcal	18.7g
	(465Kcal)	(18.6g)
3歳以上児	535Kcal	22.7g
	(573Kcal)	(22.9g)

( )は、目標量です。



～行事食～

★誕生会(30日)

昼食

- ・さつまいも御飯
- ・豆腐みそ汁
- ・鶏のから揚げ
- ・白菜と油揚げの煮びたし

午後おやつ

- ・りんごゼリー
- ・牛乳

