

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
1 (木) 15 (木)	御飯 みそ汁(さつま芋・だいこん) 炒り豆腐(ひじき) キャベツの磯あえ	せんべい/牛乳/米/さつま芋、だいこん、ねぎ、かつお・昆布だし汁 米みそ/木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、干しいたけ、にんじん、たまねぎ 油、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、さやえんどう/キャベツ、にんじん しょうゆ、ごま、あおのり/米、もち米、水、米みそ、砂糖、みりん /牛乳	せんべい 牛乳 五平餅 牛乳
2 (金) 16 (金)	御飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 豚肉とたまねぎのソテー 切干大根の旨煮	チーズ/麦茶(浸出液)/米/チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ 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 油、ケチャップ、中濃ソース/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん/フライドポテト、食塩 /牛乳	チーズ お茶 フライドポテト 牛乳
3 (土) 17 (土)	ミートスパゲティ フルーツカクテル(もも)	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ にんじん、油、水、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖、食塩、米粉 /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
5 (月) 19 (月)	御飯 豆腐すまし汁(こまつな・ねぎ) 鶏肉のごまみそ焼き アスパラのおかか和え	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/木綿豆腐、こまつな、ねぎ、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/鶏もも肉、米みそ、しょうゆ、みりん 砂糖、ごま、/グリーンアスパラガス、にんじん、しょうゆ、かつお節/ 米、鮭、すりごま/牛乳	ヨーグルト お茶 鮭おにぎり 牛乳
6 (火) 20 (火)	御飯 みそ汁(キャベツ) たらの竜田揚げ 凍り豆腐の煮物	クラッカー/牛乳/米/キャベツ、にんじん、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/たら、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉 油/凍り豆腐、にんじん、しめじ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 砂糖、いんげん/食パン、ブルーベリージャム/牛乳	クラッカー 牛乳 ブルーベリージャムサンド 牛乳
7 (水) 21 (水)	カレーライス ブロッコリーの三色サラダ パイナップル	プルーン/牛乳/米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油 カレールー/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、食塩 /パイナップル/せんべい/クラッカー/牛乳	プルーン 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
8 (木) 29 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ	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/豚肉(ロース)、しょうゆ、しょうが、酒、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/米粉、ベーキングパウダー 豆乳、油、砂糖、いちごジャム/牛乳	せんべい 牛乳 いちごマフィン 牛乳
9 (金) 23 (金)	御飯 わかめスープ(コーン) 厚揚げのみそ炒め きゅうりのピクルス	チーズ/麦茶(浸出液)/米/カットわかめ、コーン缶、ねぎ、中華だしの素 食塩/豚肉(ロース)、生揚げ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン しょうが、にんにく、ごま油、米みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉/きゅうり 米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩/さつま芋、米粉、砂糖、食塩 豆乳、油、ごま/牛乳	チーズ お茶 スイートポテト(米粉) 牛乳
10 (土) 24 (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
12 (月) 26 (月)	御飯 みそ汁(もやし・あげ) ナゲット(おから) きんぴらごぼう	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/鶏ひき肉、おから、たまねぎ、しょうが にんにく、片栗粉、食塩、こしょう、油/ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ 砂糖、いんげん/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩/牛乳	ヨーグルト お茶 マカロニきな粉 牛乳
13 (火) 27 (火)	にんじんごはん 五目汁(じゃがいも・しめじ) さわらのみそ照り焼き 小松菜の煮浸し	クラッカー/牛乳/米、にんじん、しょうゆ、食塩/じゃがいも、たまねぎ しめじ、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩/さわら しょうが、米みそ、酒、みりん、砂糖/こまつな、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/ホットケーキ粉、牛乳 /牛乳	クラッカー 牛乳 ホットケーキ 牛乳
14 (水) 28 (水)	御飯 みそ汁(あさり) 鶏肉の甘辛煮 かぼちゃサラダ(かつおぶし)	プルーン/牛乳/米/あさり水煮缶、たまねぎ、ねぎ、かつおだし汁 米みそ/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、酒、水/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	プルーン 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
22 (木) 誕生会	梅御飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) ポークチャップ 野菜炒め(キャベツ・もやし)	せんべい/牛乳/米、にんじん、うめ干し、こんぶだし、ごま/ 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(ロース)、酒、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖/キャベツ もやし、にんじん、ピーマン、ごま油、食塩/ぶどう天然果汁、砂糖 粉かんでん、水、りんご天然果汁、砂糖、粉かんでん、生クリーム、砂糖/牛乳	せんべい 牛乳 あじさいゼリー 牛乳
30 (金)	スープ(豆腐 ねぎ) 中華丼(キャベツ) きゅうりの昆布あえ オレンジ	チーズ/麦茶(浸出液)/木綿豆腐、ねぎ、かつおだし汁、食塩、白こしょう /米、豚肉(ロース)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで) しいたけ、しょうが、にんにく、ごま油、水、しょうゆ、食塩、片栗粉 /きゅうり、塩こんぶ/オレンジ/にら、豚ひき肉、コーン缶、米粉 食塩、水、ごま油、しょうゆ、ごま油/牛乳	チーズ お茶 チヂミ 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	423Kcal (466Kcal)	18.2g (18.6g)
3歳以上児	533Kcal (574Kcal)	21.8g (23.0g)

()は、目標量です。



～行事食～

★誕生会(22日)

昼食

- ・梅御飯
- ・みそ汁
- ・ポークチャップ
- ・野菜炒め

午後おやつ

- ・あじさいゼリー
- ・牛乳

