

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
4 (水)	ツナカレーライス ひじきのマリネ みかん	ブルーン/牛乳/米、ツナ油漬缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油 カレールウ/ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、にんじん、油、酢、食塩 /みかん/せんべい/クラッカー/牛乳	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
5 (木) 19 (木)	御飯 はるさめスープ(たまねぎ・わかめ) マーボー豆腐 キャベツの昆布サラダ	せんべい/牛乳/米/はるさめ、たまねぎ、カットわかめ、水、中華だし、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 /キャベツ、にんじん、塩こんぶ、ごま油/小麦粉、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 いちご蒸しパン 牛乳
6 (金)	七草御飯 豆腐みそ汁(あげ) かじきの照り焼き ブロッコリーのチキンサラダ	チーズ/麦茶(浸出液)/米、だいこん、かぶ、かぶ・葉、せり、食塩/木綿豆腐、油揚げ ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ/かじき、しょうゆ、みりん、 砂糖、片栗粉/鶏ささ身、酒、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、食塩/かぼちゃ さつまいも、砂糖、スキムミルク、干しほうろ、無塩バター/牛乳	チーズ お茶 かぼちゃとさつま芋の茶巾 牛乳
7 (土) 21 (土)	ツナトマトスパゲティ オレンジ	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/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 (火) 24 (火)	御飯 みそ汁(あさり) 鶏肉の甘辛煮 豆腐サラダ	クラッカー/牛乳/米/あさり水煮缶、はくさい、ねぎ、かつおだし汁 米みそ/鶏もも肉(皮付き)、砂糖、しょうゆ、酒、水/木綿豆腐、きゅうり、 しらす干し、カットわかめ、酢、ごま油、しょうゆ、砂糖、食塩/ホットケーキ粉 牛乳、みかん缶/牛乳	クラッカー 牛乳 みかんホットケーキ 牛乳
11 (水) 鏡開き	御飯 わかめスープ(たまねぎ) 厚揚げの炒め物 きゅうりのピクルス	ブルーン/牛乳/米/カットわかめ、たまねぎ、にんじん、水 中華だし、食塩/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、片栗粉 /きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩/あずき(乾)、砂糖 食塩/焼き麸、バター、砂糖/牛乳	ブルーン 牛乳 おしろこ・麩ラスク 牛乳
12 (木)	御飯 スープ(豆腐 ねぎ) ポークみそ焼き 切干大根のサラダ(しらす干し)	せんべい/牛乳/米/木綿豆腐、ねぎ、かつおだし汁、食塩、白こしょう /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、きゅうり、にんじん、しらす干し 酢、油、砂糖、しょうゆ、すりごま/さつまいも、砂糖、豆乳、米粉/牛乳	せんべい 牛乳 もっちりスイーツポテト 牛乳
13 (金) 27 (金)	御飯 けんちん汁(鶏肉) たらの磯辺焼き キャベツと油揚げの炒め煮	チーズ/麦茶(浸出液)/米/鶏もも肉、木綿豆腐、だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ、ごま油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/たら、しょうゆ みりん、米粉、片栗粉、あおのり、水、油/キャベツ、油揚げ、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉 /牛乳	チーズ お茶 豆乳もち 牛乳
14 (土) 28 (土)	わかめうどん みかん	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 /みかん/クラッカー/せんべい/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
16 (月) 30 (月)	御飯 きのこのスープ ナゲット(おから) ほうれん草とコーンのソテー(キャベツ)	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん さやえんどう、油、水、洋風だし、食塩/鶏ひき肉、おから、たまねぎ しょうが、にんにく、水、片栗粉、食塩、こしょう、油/ほうれんそう、キャベツ コーン缶、しめじ、油、食塩/米、さけ、食塩、ごま/牛乳	ヨーグルト お茶 鮭おにぎり 牛乳
17 (火) 31 (火)	にんじんごはん すまし汁(こまつな) 鶏肉のごまみそ焼き 凍り豆腐の煮物(しめじ)	クラッカー/牛乳/米、にんじん、しょうゆ、食塩/こまつな えのきたけ、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/凍り豆腐、にんじん、しめじ 油揚げ、いんげん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖/おから、米粉 ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、グラニュー糖/牛乳	クラッカー 牛乳 ココアおからドーナツ 牛乳
18 (火)	カレーライス ひじきのマリネ みかん	ブルーン/牛乳/米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油 カレールウ/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/みかん/せんべい/クラッカー/牛乳	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
20 (金)	御飯 豆腐みそ汁(あげ) かじきの照り焼き ブロッコリーのチキンサラダ	チーズ/麦茶(浸出液)/米/木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ/かじき、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉/鶏ささ身、酒、ブロッコリー にんじん、コーン缶、酢、油、食塩/かぼちゃ、さつまいも、砂糖、スキムミルク、干しほうろ 無塩バター/牛乳	チーズ お茶 かぼちゃとさつま芋の茶巾 牛乳
23 (月)	御飯 みそ汁(切り干しだいこん・玉ねぎ) 豚肉のすき焼き風煮物(豆腐) もやしのゆかりあえ	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/豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、たまねぎ はくさい、えのきたけ、ねぎ、しらたき、しょうゆ、みりん、砂糖/もやし しそふりかけ/フライドポテト、食塩/牛乳	ヨーグルト お茶 フライドポテト 牛乳
25 (水)	御飯 わかめスープ(たまねぎ) 厚揚げの炒め物 きゅうりのピクルス	ブルーン/牛乳/米/カットわかめ、たまねぎ、にんじん、水、中華だし、食塩 食塩/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、片栗粉/きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖 ごま油、食塩/せんべい/クラッカー/牛乳	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
26 (木) 誕生会	ごぼうの混ぜご飯 みそ汁(さつま芋・だいこん) ハンバーグ(レバー入り・煮込み) ほうれん草とえのき草のお浸し(人参)	せんべい/牛乳/米、ごぼう、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん /だいこん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ/豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ 食塩、片栗粉、油、トマト、ケチャップ、ウスターソース、砂糖/ほうれんそう、にんじん えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ/さつまいも、りんご、レモン果汁、砂糖、春巻きの皮 小麦粉、油/牛乳	せんべい 牛乳 アップルポテト春巻き 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	17.8g
	(466Kcal)	(18.6g)
3歳以上児	542Kcal	22.2g
	(574Kcal)	(23.0g)

( )は、目標量です。



★七草(6日)

昼食

- ・七草御飯
- ・豆腐みそ汁(あげ)
- ・かじきの照り焼き
- ・ブロッコリーのチキンサラダ

★鏡開き(11日)

午後おやつ

- ・おしろこ・麩ラスク
- ・牛乳

～行事食～

★誕生会(26日)

昼食

- ・ごぼうの混ぜ御飯
- ・みそ汁(だいこん)
- ・ハンバーグ
- ・ほうれん草とえのき草のお浸し

午後おやつ

- ・アップルポテト春巻き
- ・牛乳