

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
1 (火) 15 (火)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鶏ささ身の和風あんかけ 白菜のおかか和え	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/かぼちゃ、ねぎ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ/鶏ささ身、酒、砂糖、食塩、こしょう 片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ピーマン 油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉/はくさい、にんじん しょうゆ、かつお節/ほうれんそう、チーズ、ホットケーキ粉、無塩バター 砂糖、牛乳/牛乳	ヨーグルト お茶 カップチーズケーキ 牛乳
2 (水) 16 (水)	御飯 みそ汁(切干しだいこん・さといも) 厚揚げと豚肉の煮物 かぶの梅あえ(きゅうり)	ブルーン/牛乳/米/切り干しだいこん、さといも、油揚げ、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/かぶ、きゅうり うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節/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
4 (金) 18 (金)	にんじんごはん みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 豚肉のしょうが焼き はるさめともやしのソテー	チーズ/麦茶(浸出液)/米、にんじん、しょうゆ、食塩/たまねぎ にんじん、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ/ 豚肉(肩ロース)、しょうゆ、しょうが、酒、油/はるさめ、もやし にんじん、にら、ごま油、しょうゆ、食塩/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
5 (土) 19 (土)	あんかけうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、はくさい、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、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
7 (月) 21 (月)	御飯 豆腐みそ汁(さといも・ねぎ) つくね(焼き) チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ)	クラッカー/牛乳/米/木綿豆腐、さといも、油揚げ、ねぎ、カットわかめ 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 /チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、しらす干し、酢、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	クラッカー 牛乳 トマトのイタリアンソテー 牛乳
8 (火) 22 (火)	御飯 みそ汁(あさり) 豆腐の五目焼き 大根とあげの煮物	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁 米みそ/木綿豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、にんじん、ひじき、しょうゆ しょうが、酒、食塩、片栗粉/だいこん、にんじん、油揚げ、いんげん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、食塩/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	ヨーグルト お茶 小豆蒸しパン(米粉) 牛乳
9 (水) 30 (水)	ハヤシライス・牛肉 フレンチサラダ オレンジ	ブルーン/牛乳/米、牛肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん マッシュルーム、油、ハヤシルー、ケチャップ/キャベツ、きゅうり にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう/オレンジ/ 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
10 (木)	御飯 豚肉と白菜のスープ さけの香りみそ焼き ほうれん草のナムル(人参)	せんべい/牛乳/米/豚肉(肩ロース)、酒、はくさい、にら、洋風だしの素、食塩 /さけ、米みそ、酒、みりん、砂糖、ごま、ごま油/ほうれんそう、もやし、にんじん 油揚げ、ごま油、食塩、ごま/木綿豆腐、砂糖、食塩、豆乳、油、米粉、片栗粉 ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、粉糖/牛乳	せんべい 牛乳 豆腐ガトーショコラ 牛乳
11 (金) 25 (金)	とん汁うどん ブロッコリーの三色サラダ りんご	チーズ/麦茶(浸出液)/干しうどん、豚肉(もも)、だいこん、にんじん さといも、ごぼう、ねぎ、ごま油、かつお・昆布だし汁、米みそ、みりん /ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ツナ油漬缶、酢、油、食塩 /りんご/米、こんぶ佃煮/牛乳	チーズ お茶 昆布おにぎり 牛乳
12 (土) 26 (土)	あさりのスパゲティ 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 ピーマン、バター、ケチャップ、食塩、白こしょう/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
14 (月) 28 (月)	御飯 みそ汁(かぶ・わかめ) 豚肉と野菜のごま焼き 小松菜とコーンの和え物	クラッカー/牛乳/米/かぶ、えのきたけ、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)、しょうが、にんにく しょうゆ、酒、たまねぎ、ねぎ、油、ごま/ごまつな、にんじん、コーン缶 しょうゆ、砂糖/米、もち米、水、米みそ、砂糖、みりん/牛乳	クラッカー 牛乳 五平餅 牛乳
17 (木)	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) かじきの香り焼き ひじきとさつま芋の煮物(人参)	せんべい/牛乳/米/キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、鶏ひき肉 かつお・昆布だし汁、米みそ/かじき、しょうが、にんにく、しょうゆ みりん、食塩、片栗粉、油/ひじき、さつまいも、にんじん、油揚げ、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん/ホットケーキ粉 牛乳、ココア(ビュアココア)/牛乳	せんべい 牛乳 ココアホットケーキ 牛乳
24 (木) 誕生会	さつま芋御飯 みそ汁(ごまつな・あげ) 鶏のから揚げ れんこんの煮物	せんべい/牛乳/米、さつまいも、酒、食塩/ごまつな、もやし、にんじん 油揚げ、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、油/れんこん にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、いんげん /りんご、砂糖、粉かんでん、りんご濃縮果汁/牛乳	せんべい 牛乳 りんごゼリー 牛乳
29 (火)	御飯 中華スープ(チンゲン菜・えのき) マーボー豆腐 はるさめサラダ	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/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、片栗粉/はるさめ きゅうり、にんじん、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、食塩/豆乳、片栗粉 砂糖、きな粉/牛乳	ヨーグルト お茶 揚げパンきな粉スティック 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	422Kcal (466Kcal)	17.7g (18.6g)
3歳以上児	541Kcal (574Kcal)	21.7g (23.0g)

( )は、目標量です。

### ～行事食～

#### ★誕生会(24日)

##### 昼食

- ・さつま芋御飯
- ・みそ汁(ごまつな・あげ)
- ・とりのから揚げ
- ・れんこんの煮物

##### 午後おやつ

- ・りんごゼリー
- ・牛乳

