

| 日付                     | 献立名  | 材料名   | 午前おやつ<br>午後おやつ                      |
|------------------------|--|---|-------------------------------------|
| 1<br>(木)<br>15<br>(木)  | 御飯<br>すまし汁(こまつな・にんじん)<br>鶏肉のごまみそ焼き<br>れんこんと厚揚げの炒め煮 | クラッカー/牛乳/米/こまつな、にんじん、えのきたけ、油揚げ<br>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<br>みりん、砂糖、ごま/れんこん、にんじん、生揚げ、ごま油<br>かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、いんげん/じゃがいも<br>食塩、米粉、油、しょうゆ、あおのり/牛乳   | クラッカー<br>牛乳<br>芋もち<br>牛乳            |
| 2<br>(金)<br>16<br>(金)  | 御飯<br>スープ(豆腐 ねぎ)<br>さけの塩焼き<br>かぼちゃのそぼろあんかけ         | チーズ/麦茶(浸出液)/米/木綿豆腐、ねぎ、かつおだし、食塩<br>白こしょう/さけ、食塩/かぼちゃ、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁<br>しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉/おから、米粉、ベーキングパウダー<br>砂糖、豆乳、油、グラニュー糖/牛乳  | チーズ<br>お茶<br>おからドーナツ<br>牛乳          |
| 3<br>(土)<br>17<br>(土)  | 温そうめん<br>フルーツカクテル(もも)                              | せんべい/麦茶(浸出液)/干しそうめん、たまねぎ、えのきたけ<br>にんじん、ほうれんそう、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ<br>みりん/みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶/せんべい/<br>クラッカー/麦茶(浸出液)   | せんべい<br>お茶<br>せんべい・クラッカー<br>お茶      |
| 5<br>(月)<br>26<br>(月)  | 御飯<br>みそ汁(さつま芋・ねぎ)<br>豚肉とたまねぎのカレー炒め<br>小松菜とコーンの和え物 | せんべい/牛乳/米/さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁<br>米みそ/豚肉(肩ロース)、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、ピーマン<br>油、酒、食塩、カレー粉/こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ<br>砂糖/食パン、いちごジャム/牛乳  | せんべい<br>牛乳<br>いちごジャムサンド<br>牛乳       |
| 6<br>(火)<br>20<br>(火)  | じゃこまぜ御飯<br>みそ汁(だいこん・あげ)<br>厚揚げの炒め物<br>いんげんのごまよごし   | ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米、しらす干し、ねぎ、ごま油<br>しょうゆ、かつお節/だいこん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ<br>/生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら<br>しめじ、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉/いんげん<br>にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま/小麦粉、ベーキングパウダー<br>豆乳、油、食塩、つぶしあん(砂糖添加)/牛乳            | ヨーグルト<br>お茶<br>小豆蒸しパン(卵なし・豆乳)<br>牛乳 |
| 7<br>(水)<br>21<br>(水)  | 御飯<br>さつまい<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>切干大根と凍り豆腐の煮物          | ブルー/牛乳/米/さつまいも、だいこん、にんじん、ごぼう<br>さやえんどう、かつお・昆布だし汁、米みそ/鶏もも肉、しょうゆ<br>砂糖、食塩、マーマレード、片栗粉/切り干しだいこん<br>干ししいたけ、凍り豆腐、油揚げ、にんじん、水、しょうゆ、砂糖<br>さやえんどう/せんべい/クラッカー/牛乳   | ブルー<br>牛乳<br>せんべい・クラッカー<br>牛乳       |
| 8<br>(木)<br>29<br>(木)  | 御飯<br>豆腐みそ汁(こまつな・ねぎ)<br>蒸しさわらの野菜あん<br>じゃがいものゆかり和え  | クラッカー/牛乳/米/木綿豆腐、こまつな、ねぎ、油揚げ<br>かつお・昆布だし汁、米みそ/さわら、酒、みりん、にんじん<br>えのきたけ、ねぎ、いんげん、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒<br>みりん、食塩、片栗粉/じゃがいも、しそふりかけ、ほうれんそう<br>チーズ、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、牛乳/牛乳   | クラッカー<br>牛乳<br>カップチーズケーキ<br>牛乳      |
| 9<br>(金)<br>30<br>(金)  | 御飯<br>みそ汁(あさり)<br>肉団子<br>ひじきの煮物                    | チーズ/麦茶(浸出液)/米/あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁<br>米みそ/豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩、片栗粉、油<br>かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉/ひじき、油揚げ<br>にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、さやえんどう/もも缶(白桃)<br>パイン缶、みかん缶、りんご/牛乳  | チーズ<br>お茶<br>フルーツポンチ<br>牛乳          |
| 10<br>(土)<br>24<br>(土) | わかめうどん<br>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<br>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<br>食塩/オレンジ/せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液)  | せんべい<br>お茶<br>せんべい・クラッカー<br>お茶      |
| 12<br>(月)              | 御飯<br>みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜)<br>豚肉と野菜のごま炒め<br>いんげんの煮浸し    | せんべい/牛乳/米/かぼちゃ、チンゲンサイ、かつお・昆布だし汁<br>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<br>ねぎ、油、ごま/いんげん、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ<br>/マカロニ、トマト、たまねぎ、油、ケチャップ、食塩、粉チーズ<br>パセリ粉/牛乳  | せんべい<br>牛乳<br>トマトのイタリアンソース<br>牛乳    |
| 13<br>(火)<br>27<br>(火) | 御飯<br>みそ汁(キャベツ・えのき)<br>肉豆腐(ひき肉)<br>おくらの梅和え         | ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/キャベツ、えのきたけ<br>カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ/豚ひき肉、焼き豆腐<br>たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖/きゅうり<br>オクラ、うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節/さつまいも、りんご、砂糖<br>無塩バター/牛乳   | ヨーグルト<br>お茶<br>アップルポテト<br>牛乳        |
| 14<br>(水)<br>28<br>(水) | ハヤシライス・牛肉<br>フレンチサラダ<br>なし                         | ブルー/牛乳/米、牛肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん<br>マッシュルーム、油、ハヤシルウ、ケチャップ/キャベツ、きゅうり<br>にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう/なし/<br>せんべい/クラッカー/牛乳  | ブルー<br>牛乳<br>せんべい・クラッカー<br>牛乳       |
| 22<br>(木)              | きのこ御飯(油揚げ)<br>豆腐すまし汁(わかめ)<br>ささみフリット<br>キャベツのおかか和え | クラッカー/牛乳/米、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん<br>油揚げ、しょうゆ、みりん、食塩/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ<br>かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/鶏ささ身、砂糖、食塩、こしょう<br>米粉、ベーキングパウダー、ガーリックパウダー<br>パセリ粉、食塩、豆乳、油/キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ<br>かつお節/チーズ、さつまいも、ホットケーキ粉、無塩バター、牛乳<br>/牛乳 | クラッカー<br>牛乳<br>さつま芋のガレット<br>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 | 418Kcal<br>(466Kcal) | 18.9g<br>(18.6g) |
| 3歳以上児 | 534Kcal<br>(574Kcal) | 23.2g<br>(23.0g) |

( )は、目標量です。

### ～行事食～

#### ★誕生会(22日)

##### 昼食

- ・きのこ御飯(油揚げ)
- ・豆腐すまし汁
- ・ささみフリット
- ・キャベツのおかか和え

##### 午後おやつ

- ・さつま芋のガレット
- ・牛乳

