

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
1 (水) 15 (水)	御飯 豆腐みそ汁(ねぎ) 肉団子の甘酢あん キャベツとツナの炒め煮	ブルーン/牛乳/米/木綿豆腐、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、油、水 酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉/キャベツ、ツナ油漬缶、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/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
2 (木) 16 (木)	食パン クリームシチュー(米粉) ひじきのマリネ オレンジ	チーズ/麦茶(浸出液)/食パン/鶏もも肉、じゃがいも、にんじん たまねぎ、油、水、洋風だしの素、豆乳、食塩、こしょう、米粉、いんげん /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 /オレンジ/米、もち米、水、米みそ、砂糖、みりん/牛乳	チーズ お茶 五平餅 牛乳
3 (金) 17 (金)	御飯 みそ汁(あさり) 鶏のから揚げ きんぴらごぼう	クラッカー/牛乳/米/あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁 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/ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、いんげん /フライドポテト、食塩/牛乳	クラッカー 牛乳 フライドポテト 牛乳
4 (土) 18 (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
6 (月) 20 (月)	御飯 すまし汁(じゃが芋・えのき) 松風焼き・豆腐いり 切干大根の旨煮	せんべい/牛乳/米/じゃがいも、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ 片栗粉、米みそ、酒、みりん、ごま、あおのり/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、さやえんどう/ 粉かんでん、水、砂糖、豆乳、もも缶(白桃)、みかん缶/牛乳	せんべい 牛乳 豆乳フルーツかんでん(パイン) 牛乳
7 (火) 21 (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 水、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/はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢 ごま油、砂糖、しょうゆ、食塩/にんじん、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 人参カップケーキ 牛乳
8 (水) 22 (水)	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物	ブルーン/牛乳/米/さつま芋、ねぎ、かつお・昆布だし汁 米みそ/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、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 さやえんどう/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
9 (木) 30 (木)	ハヤシライス・牛肉 フレンチサラダ パイナップル	チーズ/麦茶(浸出液)/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、ハヤシルウ/キャベツ、きゅうり、にんじん、油、酢 食塩、白こしょう/パイナップル/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	チーズ お茶 小豆米粉蒸しパン 牛乳
10 (金) 24 (金)	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) さけの香りみそ焼き 根菜と豚肉の煮物	クラッカー/牛乳/米/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、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/豚肉(ばら) ごぼう、れんこん、にんじん、さといも、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん いんげん/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
11 (土) 25 (土)	きつねうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、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/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(だいこん・あげ) 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮	せんべい/牛乳/米/だいこん、油揚げ、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/かぼちゃ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖/豆乳、水、片栗粉、砂糖 きな粉/牛乳	せんべい 牛乳 豆乳もち 牛乳
14 (火) 28 (火)	けんちんうどん おくらの梅和え メロン	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/干しうどん、鶏もも肉、だいこん、ごぼう にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩/きゅうり オクラ、うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節/メロン(緑肉)/米 炊き込みわかめ/牛乳	ヨーグルト お茶 わかめおにぎり 牛乳
23 (木) 誕生会	ピラフ(チキンコンソメ) きのこのスープ ポークチャップ(平肉) アスパラサラダ	チーズ/麦茶(浸出液)/米、たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、食塩 パセリ粉/えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、油、水 洋風だしの素、食塩/豚肉(肩ロース)、油、ケチャップ、中濃ソース、酒 砂糖/グリーンアスパラガス、コーン缶、にんじん、酢、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 水、生クリーム、砂糖/牛乳	チーズ お茶 あじさいゼリー 牛乳
29 (水)	にんじんごはん 豆腐みそ汁(あげ) 鶏肉のマーメレード焼き じゃがいもゆかり和え	ブルーン/牛乳/米、にんじん、しょうゆ、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/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖 食塩、マーメレード、片栗粉/じゃがいも、しそふりかけ/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

※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 (462Kcal)	17.7g (18.5g)
3歳以上児	540Kcal (512Kcal)	21.8g (20.5g)

()は、目標量です。

◎今月は、メロン、おくらが旬の物で、今年度初めて
保育園での提供となります。まだ1度も食べたことが
ないお子さんはご家庭で2回は食べてください。



～行事食～

★誕生会(23日)

昼食

- ・ピラフ(チキンコンソメ)
- ・きのこスープ
- ・ポークチャップ
- ・アスパラサラダ

午後おやつ

- ・あじさいゼリー
- ・牛乳

