

| 日付 | 献立名 | 材料名 | 午前おやつ |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| | | | 午後おやつ |
| 1 (金) 15 (金) | 御飯 みそ汁(玉ねぎ) 豆腐の五目焼き きんぴらごぼう(さやいんげん) | ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/たまねぎ、にんじん、カットわかめ かつお・昆布だし汁、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/ごぼう、にんじん、ごま油 しょうゆ、砂糖、ごま、いんげん/にんじん、粉かんでん、水、砂糖 オレンジ濃縮果汁、レモン果汁/クラッカー/牛乳 | ヨーグルト お茶 キャラットゼリー・クラッカー 牛乳 |
| 2 (土) 16 (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/クラッカー /せんべい/麦茶(浸出液) | せんべい お茶 クラッカー・せんべい お茶 |
| 4 (月) 18 (月) | 御飯 豆腐みそ汁(さといも・もやし) スタミナ焼肉 アスパラのおかか和え | クラッカー/牛乳/米/木綿豆腐、さといも、もやし、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)、にら、にんじん、たまねぎ ごま、しょうゆ、みりん、油/グリーンアスパラガス、にんじん、しょうゆ かつお節/クラッカー/せんべい/牛乳 | クラッカー 牛乳 クラッカー・せんべい 牛乳 |
| 5 (火) 19 (火) | 御飯 みそ汁(もやし・あげ) さわらのごま照り焼き 田舎煮 | せんべい/牛乳/米/もやし、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ/さわら、しょうゆ、みりん、酒、ごま/鶏もも肉、れんこん、ごぼう にんじん、板こんにやく、さといも、油、かつおだし汁、米みそ、しょうゆ 砂糖、みりん/米粉、ベーキングパウダー、油、食塩、豆乳 つぶしあん(砂糖添加)/牛乳 | せんべい 牛乳 小豆蒸しパン 牛乳 |
| 6 (水) 20 (水) | みそ煮込みうどん かぼちゃサラダ(かつおぶし) いちご | チーズ/麦茶(浸出液)/干しうどん、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ にんじん、はくさい、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ、みりん /かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、酢、油、しょうゆ、かつお節 いちご/米、さけ、食塩、ごま/牛乳 | チーズ お茶 鮭おにぎり 牛乳 |
| 7 (木) | 御飯 みそ汁(あさり) 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋の甘煮(しょうゆ) | ブルー(乾)/牛乳/米/あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁 米みそ/鶏もも肉、砂糖、食塩、しょうゆ、マーマレード、片栗粉 /さつまいも、砂糖、しょうゆ/おから、米粉、ベーキングパウダー 砂糖、豆乳、油、グラニュー糖/牛乳 | ブルー 牛乳 おからドーナツ(米粉) 牛乳 |
| 8 (金) 22 (金) | 御飯 キャベツとはるさめの中華スープ マーボー豆腐 ほうれん草のナムル(もやし) | ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/キャベツ、はるさめ、ねぎ 中華だしの素、水、しょうゆ/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/ほうれん草 もやし、ごま油、しょうゆ、ごま/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 |
| 9 (土) 23 (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/クラッカー/せんべい/麦茶(浸出液) | せんべい お茶 クラッカー・せんべい お茶 |
| 11 (月) 25 (月) | ハヤシライス・牛肉 フレンチサラダ オレンジ | クラッカー/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、ハヤシルウ、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/クラッカー /せんべい/牛乳 | クラッカー 牛乳 クラッカー・せんべい 牛乳 |
| 12 (火) 26 (火) | 御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) 魚の煮付け 小松菜のごまあえ(にんじん) | せんべい/牛乳/米/切り干しだいこん、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ かつおだし汁、米みそ/メロ、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが/こまつな にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま/じゃがいも、コーン缶、バター、食塩 こしょう、パセリ粉、チーズ/牛乳 | せんべい 牛乳 じゃが芋のチーズ焼き 牛乳 |
| 13 (水) 27 (水) | 食パン クラムチャウダー(豆乳) タンドリーチキン マカロニサラダ(塩) | チーズ/麦茶(浸出液)/食パン/あさり水煮缶、酒、じゃがいも たまねぎ、にんじん、油、水、クリームコーン缶、豆乳、食塩、片栗粉 /鶏もも肉、にんにく、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、食塩、レモン果汁 カレー粉、片栗粉/マカロニ、油、きゅうり、キャベツ、にんじん、食塩 /米、炊き込みわかめ/牛乳 | チーズ お茶 わかめおにぎり 牛乳 |
| 14 (木) | にんじんごはん 肉団子スープ きゅうりともやしの酢の物(ツナ) いちご | ブルー/牛乳/米、にんじん、しょうゆ、食塩/豚ひき肉、ねぎ、しょうが 食塩、しょうゆ、片栗粉、こまつな、にんじん、はるさめ、水、中華だしの素 酒、しょうゆ、食塩/きゅうり、もやし、カットわかめ、コーン缶 ツナ油漬缶、酢、砂糖、食塩、ごま/いちご/ホットケーキ粉 牛乳/牛乳 | ブルー 牛乳 ホットケーキ 牛乳 |
| 21 (木) 誕生会 | たけのこ入り混ぜご飯 麩のすまし汁(えのき) ナゲット(豆腐・もも肉) きゅうりと人参の昆布あえ | ブルー/牛乳/米、たけのこ(ゆで)、にんじん、干しいたけ、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん/焼ふ、えのきたけ、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/鶏もも肉、食塩、鶏ひき肉 木綿豆腐、たまねぎ、しょうが、にんにく、食塩、こしょう、片栗粉、油 /きゅうり、にんじん、塩こんぶ/もも肉(白桃)、パイン缶、りんご みかん缶、いちご/クラッカー/牛乳 | ブルー 牛乳 フルーツポンチ(いちご) クラッカー・牛乳 |
| 28 (木) 子どもの日 の集い | グリーンピース御飯 スープ(豆腐 ねぎ) ハンバーグ(レバー入り・煮込み) ひじきのマリネ | ブルー/牛乳/米、グリーンピース、こんぶ(だし用)、酒、食塩/木綿豆腐 ねぎ、かつおだし汁、食塩、白こしょう、豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ ナツメグ、食塩、片栗粉、油、トマト、ケチャップ、ウスターソース、砂糖/ ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢 食塩/いちご、砂糖、粉かんでん、水、生クリーム、砂糖/牛乳 | ブルー 牛乳 春色ゼリー 牛乳 |
| 30 (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/オレンジ /せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液) | せんべい お茶 クラッカー・せんべい お茶 |

※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 | 433Kcal (462Kcal) | 18.1g (18.5g) |
| 3歳以上児 | 547Kcal (512Kcal) | 22.3g (20.5g) |

()は、目標量です。



～行事食～

★誕生会(21日)

昼食

- ・たけのこ入り混ぜご飯
- ・麩のすまし汁(えのき)
- ・ナゲット(豆腐・もも肉)
- ・きゅうりと人参の昆布和え

午後おやつ

- ・フルーツポンチ・クラッカー
- ・牛乳

★子どもの日の集い(28日)

昼食

- ・グリーンピースごはん
- ・スープ(豆腐・ねぎ)
- ・ハンバーグ(レバー入り・煮込み)
- ・ひじきのマリネ

午後おやつ

- ・春色ゼリー
- ・牛乳