

日	午前のおやつ	昼 食				午後のおやつ
		(主食) ごはん、パン、めん料理	(主菜) 肉、魚、卵、大豆・大豆製品の料理	(副菜) 野菜、芋、海藻きのこが中心の料理	その他	
2 16 30 (月)	せんべい 麦茶	★ごはん 16日★ごはん (ふりかけ)	2・30日★四川風炒め 豚肉 人参 白菜 ねぎ 春雨 しょうが にんにく 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープの素 片栗粉 油 ごま油 16日★親子焼き 卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 砂糖 塩 しょうゆ 油	★キャベツとツナのサラダ キャベツ ツナ コーン 砂糖 塩 酢 油	★みそ汁 もやし わかめ みそ 16日★りんご 	2・30日★うの花揚げ(2-5歳) ★せんべい(0-1歳) ★国産りんごゼリー ★牛乳 16日★コーンフレーク コーンフレーク 牛乳 ★せんべい
3 17 (火)	ギンピスアスパラ 麦茶	★ごはん 	★鮭のみそ漬け焼き 鮭 しょうが みそ みりん 油	★筑前煮 鶏肉 里芋 こんにやく ごぼう 人参 れんこん 干し椎茸 砂糖 みりん 塩 しょうゆ ごま油	★すまし汁 青菜 麩 しょうゆ 塩 ★ヨーグルト	★マカロニきな粉 マカロニ きな粉 砂糖 塩 ★せんべい ★牛乳
4 18 (水)	せんべい リンゴジュース	★肉野菜ラーメン 生中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しょうが ごま油 鶏がらスープの素 しょうゆ 塩	★ポイルウインナー 	★粉ふき芋 じゃが芋 塩	★ジョア(3~5歳) 4日ブレン・18日ストロベリー ★ヤクルト(0~2歳)	★わかめおにぎり 米 炊き込みわかめの素 ★チーズ ★麦茶
5 19 (木)	ハーベストセサミ 牛乳	★ごはん	★鶏のつくね焼き 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキムミルク 塩 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖	★中華和え きゅうり 人参 もやし しょうが 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★みそ汁 大根 ねぎ みそ	★ホットケーキ 小麦粉 B.P 砂糖 卵 牛乳 バター 油 ケーキシロップ ★ミニゼリー ★牛乳
6 31 (金)	せんべい 麦茶	★すき焼き風丼 米 豚肉 焼き豆腐 玉ねぎ ごぼう しらたき 油 砂糖 しょうゆ みりん 酒 片栗粉		★海苔和え 青菜 もやし 焼きのり しょうゆ	★みそ汁 白菜 人参 みそ	★みそポテト じゃが芋 米粉 油 砂糖 みそ ★せんべい ★牛乳
7 21 (土)	せんべい 麦茶	★鶏南蛮 干しうどん 鶏肉 人参 干し椎茸 玉ねぎ 青菜 しょうゆ みりん 片栗粉 			★ヨーグルト ★麦茶	
9 23 (月)	たべっ子どうぶつ 牛乳	★ごはん	★鶏肉のつけ焼き 鶏肉 しょうが しょうゆ みりん 油	★ひじきの煮物 ひじき 人参 油揚げ 油 しょうゆ 砂糖 みりん	★みそ汁 青菜 えのき茸 みそ	★シュガートースト 食パン グラニュー糖 バター ★せんべい ★牛乳
10 24 (火)	せんべい 麦茶	★ナポリタンスパゲティ スパゲティ ツナ 玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ 塩 ケチャップ 油 コンソメ		★白菜のサラダ 白菜 きゅうり コーン 塩 レモン果汁 砂糖 油	★スープ ねぎ 春雨 コンソメ 塩 ★ヨーグルト	★五平餅風おにぎり 米 スキムミルク 油 みそ しょうゆ 砂糖 みりん ごま ★チーズ ★緑茶(3-5歳) ★麦茶(0-2歳)
11 25 (水)	ビスコ 麦茶	★ごはん (ふりかけ)	★絹厚揚げと野菜の煮物 絹厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ 小松菜 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉	★ごましょうゆ和え ブロッコリー しょうゆ ごま油	★みそ汁 大根 わかめ みそ	★芋ようかん さつま芋 砂糖 寒天 ★せんべい ★牛乳
12 26 (木)	せんべい 麦茶	★ごはん	★かじきのフライ かじき 小麦粉 卵 パン粉 油 ソース ※0-1歳ソース煮	★おかか和え キャベツ 人参 かつお節 しょうゆ 	★みそ汁 青菜 玉ねぎ みそ	★焼き団子(3~5歳) ★ハムケーハン(0~2歳) ★ミニゼリー ★牛乳
13 27 (金)	クッキー 牛乳	★カレーライス 米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ コンソメ 小麦粉 カレー粉 バター 砂糖 塩 ケチャップ ソース 牛乳 油 		★春雨サラダ 春雨 きゅうり 人参 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★スープ 豆腐 ねぎ コンソメ 塩	★グレープゼリー ぶどうジュース 砂糖 ゼラチン ★せんべい ★牛乳
14 28 (土)	せんべい 麦茶	★肉みそうどん 干しうどん 豚ひき肉 みそ 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ みりん 油 片栗粉 人参 青菜			★ヨーグルト ★麦茶	
行事食	せんべい 麦茶	★鮭ちらし寿司 米 酢 砂糖 塩 鮭フレーク コーン きゅうり ごま 焼きのり	★鶏の唐揚げ 鶏肉 しょうが しょうゆ 米粉 油	★コールスローサラダ キャベツ 人参 砂糖 塩 レモン果汁 油	★すまし汁 花麩 わかめ しょうゆ 塩 ★ミニゼリー	★キャロットケーキ 人参 小麦粉 砂糖 卵 油 B.P 粉糖 ★せんべい ★牛乳

【今月の栄養量(平日平均値)】

*だし汁はかつお節、煮干し、昆布からとっています。
*油はなたね油を中心にしています。
*献立は行事などの都合で変更になる場合があります。
*飲み物としての牛乳は満1歳の誕生日の翌月からの提供となります。

エネルギー kcal	蛋白質 g
以上児 553	20.2
未満児 471	16.8

