



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		
1 29 (水)	クッキー 麦茶	★ごはん	★鶏肉のつくね焼 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	★白和え ほうれん草 人参 こんにやく 豆腐 すりごま 砂糖 塩 しょうゆ	★みそ汁 さつま芋 ねぎ みそ	★マカロニきな粉 マカロニ きな粉 砂糖 塩 ★せんべい ★牛乳	
2 16 30 (木)	せんべい 麦茶	2・30日★親子丼 米 鶏肉 卵 玉ねぎ ほうれん草 砂糖 みりん しょうゆ 酒 片栗粉 16日★マーボー豆腐丼 米 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ねぎ にんにく しょうが 砂糖 しょうゆ みそ 鶏がらスープの素 油 片栗粉 ごま油		★キャベツときゅうりのツナサラダ キャベツ きゅうり ツナ 砂糖 塩 酢 油	★みそ汁 なす 油揚げ みそ 	★芋もち じゃが芋 片栗粉 しょうゆ 砂糖 みりん ★ミニゼリー ★牛乳	
3 17 31 (金)	ギンビスアスパラ 牛乳	★ごはん	3・31日★かじきのみそ漬け焼き かじき しょうが みそ みりん 油 17日★鶏のみそ焼き 鶏肉 しょうが みそ しょうゆ みりん 油	★おかか和え もやし きゅうり かつお節 しょうゆ 	★けんちん汁 豆腐 里芋 大根 人参 こんにやく ねぎ 干し椎茸 しょうゆ 塩 	3日★きな粉おはぎ 米 もち米 きな粉 砂糖 塩 31日★お好みパン ★せんべい ★牛乳 17日★お麩のラスク 焼き麩 バター グラニュー糖 ★せんべい ★牛乳	
4 18 (土)	せんべい 麦茶	★カレーうどん 干しうどん 豚肉 玉ねぎ 人参 青菜 椎茸 カレー粉 片栗粉 しょうゆ みりん			★ヨーグルト ★麦茶		
6 20 (月)	せんべい りんごジュース	★ミートソーススパゲティ スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ トマト 人参 ピーマン エリンギ ケチャップ ソース 油 米粉		★グリーンサラダ レタス きゅうり コーン 塩 レモン果汁 砂糖 油	★スープ キャベツ わかめ コンソメ 塩 ★ヨーグルト	★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	
7 21 (火)	ビスコ 麦茶	★ごはん	★鮭フライ 鮭 小麦粉 卵 パン粉 油 ソース ※0-1歳ソース煮	★塩昆布和え キャベツ きゅうり 塩昆布 ごま油	★みそ汁 白菜 えのき みそ	★フレンチトースト 食パン 卵 牛乳 砂糖 バター ★せんべい ★牛乳	
8 22 (水)	せんべい 牛乳	★豚肉の柳川風丼 米 豚肉 焼き豆腐 玉ねぎ ごぼう 人参 青菜 卵 油 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉		★中華和え キャベツ 人参 もやし しょうが 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★みそ汁 なめこ ねぎ みそ	★芋ようかん さつま芋 砂糖 寒天 ★せんべい ★牛乳	
9 23 (木)	たべっ子どうぶつ 牛乳	★肉みそうどん ゆでうどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 油 みそ 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉 ほうれん草 しょうゆ 		★さつま芋のレモン煮 さつま芋 砂糖 レモン果汁 塩 	★スティックきゅうり きゅうり 塩 ★ジョア(3-5歳) 9日ブレン・23日マスカット ★ヤクルト(0-2歳)	★おかかおにぎり 米 かつお節 しょうゆ ★チーズ ★麦茶	
10 24 (金)	せんべい 麦茶	★カレーライス 米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 コンソメ 小麦粉 カレー粉 バター 砂糖 塩 ソース ケチャップ 牛乳 		★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 青菜 コーン 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	
11 25 (土)	せんべい 麦茶	★焼うどん 干しうどん 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ 油 かつお節			★ヨーグルト ★麦茶		
14 27 (月)	せんべい 麦茶	★ごはん (ふりかけ)	★ポークビーンズ じゃが芋 大豆 豚肉 ベーコン 玉ねぎ トマト 人参 にんにく 油 砂糖 塩 ケチャップ 片栗粉	★ごましょうゆ和え ブロッコリー しょうゆ ごま油 	★スープ 白菜 わかめ コンソメ 塩 ★ヨーグルト	★お好み焼き 小麦粉 卵 ツナ コーン キャベツ 油 ソース マヨドレ 青のり かつお節 ★ミニゼリー ★麦茶	
15 28 (火)	ハーベストセサミ 牛乳	★煮うどん ゆでうどん 鶏肉 干しいたけ 人参 ねぎ ほうれん草 しょうゆ みりん	★ボイルウインナー	★かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 砂糖 しょうゆ	★ミニゼリー	★五平餅おにぎり 米 スキムミルク 油 みそ しょうゆ 砂糖 みりん ごま ★チーズ ★麦茶	
行事食	せんべい 麦茶	★ごまごはん 米 ごま塩	★油淋鶏 鶏肉 片栗粉 ねぎ にんにく しょうが しょうゆ 酒 砂糖 酢 ごま油	★おかか和え 白菜 人参 かつお節 しょうゆ	★みそ汁 キャベツ 油揚げ みそ ★バナナ	★パンキンパイ 春巻きの皮 かぼちゃ 砂糖 油 ★せんべい ★牛乳	

*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歳の誕生日月の翌月からの提供となります。

【今月の栄養量(平日平均値)】

	エネルギー kcal	蛋白質 g
以上児	535	463
未満児	20.4	17.4

