

日	午前の おやつ	昼 食				午後のおやつ
		(主食) ごはん、パン、 めんの料理	(主菜) 肉、魚、卵、 大豆・大豆製品の料理	(副菜) 野菜、芋、海草 きのこが中心の料理	その他	
1 15 29 (土)	せんべい 麦茶	1・29日★にゅうめん 冷麦 豚肉 人参 ねぎ 青菜 しょうゆ みりん			★ヨーグルト ★麦茶	
		15日★煮うどん 干しうどん 鶏肉 青菜 人参 ねぎ しょうゆ みりん				
4 18 (火)	せんべい 麦茶	★ごはん	★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	★じやが芋の甘煮 じやが芋 砂糖 しょうゆ	★すまし汁 もやし 豆腐 塩 しょうゆ	★ドーナツ ★せんべい ★牛乳
5 19 (水)	たべっこどうぶつ 牛乳	★ごはん	★豆腐入りハンバーグ 豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 塩 片栗粉 油 ケチャップ ソース	★コールスローサラダ キャベツ コーン 塩 レモン果汁 砂糖 油	★スープ 春雨 青菜 コンソメ 塩	★ふかし芋 さつまいも ★せんべい ★牛乳
6 20 (木)	せんべい 麦茶	★カレーうどん ゆでうどん 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	★ボイルウインナー	★おかか和え ブロッコリー かつお節 しょうゆ	★バナナ	★甘辛おにぎり 米 しょうゆ みりん ★チーズ ★麦茶
						
7 21 (金)	ピスコ 麦茶	★ごはん	★かじきの竜田揚げ かじき しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油	★海苔和え ほうれん草 もやし 海苔 しょうゆ	★みそ汁 大根 わかめ みそ ★ヨーグルト	★ジャムサンド 食パン いちごジャム ★せんべい ★牛乳
8 22 (土)	せんべい 麦茶	★鶏南蛮 干しうどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 青菜 干し椎茸 しょうゆ みりん 片栗粉			★ヨーグルト ★麦茶	
10 17 (月)	せんべい 麦茶	★ごはん	10日★鶏肉のマーマレード焼き 鶏肉 マーマレード 酒 しょうゆ にんにく	★マカラニサラダ マカラニ きゅうり 玉ねぎ 人参 塩 マヨドレ	★みそ汁 玉ねぎ えのき みそ	★すいとん すいとん粉 鶏肉 白菜 大根 人参 塩 しょうゆ ★ミニゼリー ★牛乳
			17日★鶏肉の漬け焼き 鶏肉 しょうが しょうゆ みりん 油			
11 25 (火)	ギンビスアスパラ 牛乳	★ごはん (ぶりかけ)	★さわらのみそ漬け焼き さわら しょうが みそ みりん 油	★根菜とさつま揚げの煮物 さつま揚げ 大根 人参 ごぼう こんにゃく しめじ 砂糖 塩 しょうゆ みりん	★すまし汁 わかめ ねぎ 塩 しょうゆ	★ヨーグルトトースト 食パン バター ヨーグルト 砂糖 マーマレード ★せんべい ★牛乳
12 26 (水)	せんべい 牛乳	★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		★ポテトサラダ じゃが芋 きゅうり 玉ねぎ 人参 塩 マヨドレ	★ジョア(3~5歳) 12日フレー・26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
						
13 27 (木)	クッキー 麦茶	★三色丼 米 鶏ひき肉 しょうが 砂糖 しょうゆ みりん 油 卵 砂糖 塩 青菜 しょうゆ かつお節		★ごま和え キャベツ 人参 ごま 砂糖 しょうゆ	★みそ汁 里芋 油揚げ みそ	★焼き団子(3~5歳) ★バームクーヘン(0~2歳) (1歳未満はちみつ注意) ★ミニゼリー ★牛乳
						
14 28 (金)	せんべい りんごジュース	★きのこカレーライス 米 豚肉 さつまいも 人参 玉ねぎ エリンギ しめじ 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		★ダイコーンサラダ 大根 きゅうり コーン 砂糖 しょうゆ 醋 ごま油	★スープ 豆腐 青菜 コンソメ 塩 ★ヨーグルト	★カルピスゼリー カルピス ゼラチン ★せんべい ★牛乳
行事 食	せんべい 麦茶	★ごはん (ぶりかけ)	★ミートボール 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ 塩 片栗粉 油 砂糖 ソース	★白菜とりんごのサラダ 白菜 きゅうりりんご 酢 砂糖 塩 油	★みそ汁 麸 ねぎ みそ ★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
						

\*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。

## 【今月の栄養量(平日平均値)】

エネルギー kcal	蛋白質 g
以上児 578	21
未満児 491	17.6

