

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、海藻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 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			★ヨーグルト ★麦茶	
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	★じゃが芋の甘煮 じゃが芋 砂糖 しょうゆ	★すまし汁 もやし 豆腐 塩 しょうゆ	
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 さつま芋 ★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)	ビスコ 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★鶏肉のマーメレード焼き 鶏肉 マーメレード 酒 しょうゆ にんにく 17日★鶏肉の漬け焼き 鶏肉 しょうが しょうゆ みりん 油	★マカロニサラダ マカロニ きゅうり 玉ねぎ 人参 塩 マヨネーズ	★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
11 25 (火)	ギンピスアスバラ 牛乳	★ごはん (ふりかけ)	★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	★ヨーグルトースト 食パン バター ヨーグルト 砂糖 マーメレード ★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 マヨネーズ	★ジョア(3-5歳) 12日プレーン・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 さつま芋 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		★ダイコンサラダ 大根 きゅうり コーン 砂糖 しょうゆ 酢 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 (ふりかけ)	★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 麩 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。

【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

