



| 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<br>15<br>(月)  | ハーベストセサミ<br>牛乳  | ★ごはん<br> | ★ポークストロガノフ<br>豚肉 小麦粉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 油 バター トマト ケチャップ コンソメ 生クリーム   | ★キャベツのサラダ<br>キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 砂糖 塩 油   | ★スープ<br>春雨 わかめ 鶏ガラスープ 塩                            | ★カルテツサブレ<br>★国産りんごゼリー<br>★牛乳  |
| 2<br>16<br>(火)  | せんべい<br>麦茶      | ★みそけんちんうどん<br>ゆでうどん 里芋 豚肉 豆腐 人参 白菜 ごぼう ねぎ みそ しょうゆ みりん                                     | ★ボイルウインナー  | ★ゆでブロッコリー<br>ブロッコリー マヨドレ<br> | ★ジョア(3-5歳)<br>2日:プレーン 16日:マスカット<br><br>★ヤクルト(0-2歳) | ★いなり寿司<br>米 砂糖 塩 酢 油揚げ しょうゆ みりん<br><br>★チーズ ★麦茶   |
| 3<br>17<br>(水)  | ビスコ<br>麦茶       | ★ごはん  | ★鶏肉のみそ焼き<br>鶏肉 しょうが みそ しょうゆ みりん 油  | ★中華和え<br>人参 キャベツ しょうが 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油   | ★すまし汁<br>麩 ねぎ しょうゆ 塩<br><br>★ヨーグルト                 | ★フライドポテト<br>じゃが芋 油 塩<br><br>★ミニゼリー<br>★牛乳   |
| 4<br>18<br>(木)  | せんべい<br>りんごジュース | ★ごはん  | ★鮭のフライ<br>鮭 小麦粉 卵 パン粉 油 ソース<br>※0-1歳 ソース煮  | ★ひじきの煮物<br>ひじき 人参 油揚げ 油 しょうゆ 砂糖 みりん   | ★みそ汁<br>豆腐 青菜 みそ                                   | ★芋ようかん<br>さつま芋 砂糖 寒天<br><br>★せんべい<br>★牛乳  |
| 5<br>19<br>(金)  | たべっ子どうぶつ<br>牛乳  | ★すき焼き風丼<br>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                                     |  | ★ごまネーズ和え<br>キャベツ きゅうり 人参 すりごま マヨドレ しょうゆ   | ★みそ汁<br>白菜 えのき みそ                                  | ★お好みパン<br><br>★せんべい<br>★牛乳 |
| 6<br>20<br>(土)  | せんべい<br>麦茶      | ★にゅうめん<br>干し冷麦 豚肉 人参 青菜 ねぎ しょうゆ みりん   |  |   | ★ヨーグルト<br><br>★麦茶                                  |                           |
| 8<br>22<br>(月)  | せんべい<br>麦茶      | ★ごはん  | ★ハンバーグ<br>豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキムミルク 塩 油 ソース ケチャップ  | ★グリーンサラダ<br>レタス きゅうり コーン 塩 レモン果汁 砂糖 油   | ★ジュリエンスープ<br>キャベツ 人参 春雨 コンソメ 塩                     | ★コーンフレーク<br>コーンフレーク 牛乳<br><br>★せんべい   |
| 9<br>23<br>(火)  | ギンビスアスパラ<br>牛乳  | ★ごはん  | ★かじきの照り焼き<br>かじき しょうゆ みりん 油  | ★おかか和え<br>白菜 人参 かつお節 しょうゆ   | ★みそ汁<br>かぼちゃ 玉ねぎ みそ                                | ★焼きそば<br>中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ソース 塩 油<br><br>★ミニゼリー ★麦茶   |
| 10<br>24<br>(水) | せんべい<br>麦茶      | ★カレーライス<br>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<br>春雨 きゅうり 人参 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油  | ★スープ<br>わかめ ねぎ コンソメ 塩                              | ★シュガートースト<br>食パン グラニュー糖 バター<br><br>★せんべい<br>★牛乳   |
| 11<br>25<br>(木) | クッキー<br>牛乳      | ★ごはん<br>(ふりかけ)  | ★生揚げのそぼろ煮<br>生揚げ 鶏ひき肉 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉  | ★海苔和え<br>青菜 もやし 海苔 しょうゆ   | ★みそ汁<br>大根 油揚げ みそ<br><br>★りんご                      | ★マカロニきな粉<br>マカロニ きな粉 砂糖 塩<br><br>★せんべい<br>★牛乳   |
| 12<br>26<br>(金) | せんべい<br>麦茶      | ★ミートソーススパゲティ<br>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                            |  | ★キャベツとコーンのサラダ<br>キャベツ きゅうり コーン 砂糖 酢 しょうゆ 油  | ★スープ<br>じゃが芋 わかめ コンソメ 塩<br><br>★ヨーグルト              | ★おかかおにぎり<br>米 かつお節 しょうゆ<br><br>★チーズ<br>★麦茶  |
| 13<br>27<br>(土) | せんべい<br>麦茶      | ★鶏南蛮<br>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<br><br>★麦茶                                  |   |
| 行事食             | せんべい<br>麦茶      | ★カレーピラフ<br>米 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン 人参 塩 カレー粉 バター 油  | ★鶏の唐揚げ<br>鶏肉 しょうが しょうゆ 米粉 油<br> | ★レタスとりんごのサラダ<br>りんご レタス きゅうり 砂糖 塩 酢 油   | ★スープ<br>白菜 わかめ コンソメ 塩<br><br>★ミニゼリー                | ★マドレーヌ<br>小麦粉 卵 バター 砂糖 B.P<br><br>★ホイップクリーム(2-5歳)<br>★バナナ ★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。

## 【今月の栄養素(平日平均値)】

|     | エネルギー kcal | 蛋白質 g |
|-----|------------|-------|
| 以上児 | 540        | 19.8  |
| 未満児 | 462        | 16.8  |

