

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	★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	
3 17 (月)	たべっ子どうぶつ 牛乳	★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	★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 (火)	せんべい 麦茶	★チャンポンうどん うどん 豚肉 人参 キャベツ もやし にら ねぎ 塩 しょうゆ ごま油	★生揚げの煮つけ 生揚げ 砂糖 しょうゆ 	★海苔和え 青菜 もやし 焼きのり しょうゆ	★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)	★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 ★みかリンゼリー ★牛乳
5 19 (水)	ギンビスアスパラ 牛乳	★ごはん (ふりかけ)	★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	★かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 砂糖 しょうゆ	★みそ汁 大根 油揚げ みそ	★わかめおにぎり 米 炊き込みわかめの素 ★チーズ ★麦茶
6 31 (木)	せんべい 麦茶	★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	★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 ★ヨーグルト	★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
7 21 (金)	ハーベストセサミ 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	★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	★芋ようかん さつまいも 砂糖 寒天 ★せんべい ★牛乳
8 22 (土)	せんべい 麦茶	★きつねうどん 干しうどん 油揚げ 人参 ねぎ 青菜 しょうゆ みりん 			★ヨーグルト ★麦茶	
10 24 (月)	クッキー 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	★切り干し大根の煮物 切り干し大根 人参 油揚げ 干し椎茸 砂糖 しょうゆ みりん 油	★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
11 25 (火)	せんべい 麦茶	★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	★白菜のドレッシング和え 白菜 もやし コーン 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★白菜のドレッシング和え 白菜 もやし コーン 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★スープ ねぎ わかめ 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)
12 26 (水)	せんべい リンゴジュース	★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	★おかか和え ブロッコリー しょうゆ かつお節	★みそ汁 大根 わかめ みそ 	★みそポテト じゃが芋 米粉 油 砂糖 みそ ★せんべい ★牛乳
13 27 (木)	ビスコ 麦茶	★ごはん	★さわらのみそ漬け焼き さわら しょうが みそ みりん 油 	★筑前煮 鶏肉 里芋 こんにゃく 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 麴 しょうゆ 塩	★焼き団子(3~5歳) ★パームクーヘン(0~2歳) ★みかリンゼリー ★牛乳
14 28 (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	★粉ふき芋 じゃが芋 塩	★粉ふき芋 じゃが芋 塩	★みそ汁 白菜 人参 みそ	★コーンフレーク 牛乳 ★りんご
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 花麴 わかめ しょうゆ 塩	★キャラットケーキ 人参 小麦粉 砂糖 卵 油 B.P 粉糖 ★みかリンゼリー ★牛乳

【今月の栄養量(平日平均値)】

エネルギー kcal

以上児 541

未満児 461

蛋白質 g

19.7

16.6

*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。

