



| 日                     | 午前のおやつ          | 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>(木)<br>19<br>(月) | たべっ子どうぶつ<br>麦茶  | ★チキンカレーライス<br>米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ セロリ 油 コンソメ<br>小麦粉 カレー粉 バター 砂糖 塩 ソース ケチャップ 牛乳<br> |                                                                               | ★ダイコンサラダ<br>大根 きゅうり コーン 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油                                                                             | ★スープ<br>わかめ えのき コンソメ 塩                                                                                          | ★グレープゼリー<br>ぶどうジュース ゼラチン 砂糖<br>★せんべい<br>★牛乳                                                                                   |
| 2<br>(金)<br>20<br>(火) | クッキー<br>牛乳      | ★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<br>エリンギ ケチャップ ソース 米粉 油                                                                                                |                                                                               | ★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                                                                             | ★スープ<br>じゃが芋 青菜 コンソメ 塩                                                                                          | ★甘辛おにぎり<br>米 しょうゆ みりん<br>★チーズ<br>★麦茶                                                                                          |
| 7<br>21<br>(水)        | ハーベストセサミ<br>麦茶  | ★ごはん                                                                                                                                                             | ★鶏肉の和風ハンバーグ<br>鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキムミルク 塩 油<br>砂糖 しょうゆ 片栗粉                         | ★中華和え<br>きゅうり もやし 人参 砂糖 しょうが しょうゆ 酢 ごま油                                                                           | ★みそ汁<br>なめこ ねぎ みそ                                                                                               | ★みそポテト<br>じゃが芋 米粉 油 砂糖 みそ<br>★せんべい<br>★牛乳  |
| 8<br>22<br>(木)        | せんべい<br>麦茶      | ★ごはん                                                                                                                                                             | ★かじきのみそ漬け焼き<br>かじき しょうが みそ みりん 油                                              | ★肉じゃが<br>じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき 砂糖 しょうゆ 塩<br>みりん 油                                                                   | ★すまし汁<br>もやし わかめ しょうゆ 塩                                                                                         | ★きなこトースト<br>食パン 砂糖 バター きな粉<br>★せんべい<br>★牛乳                                                                                    |
| 9<br>23<br>(金)        | せんべい<br>麦茶      | ★ごはん                                                                                                                                                             | ★鶏肉のつけ焼き<br>鶏肉 しょうが しょうゆ みりん 油                                                | ★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>青菜 玉ねぎ みそ<br>★ヨーグルト                                                                                     | ★ホットケーキ<br>小麦粉 B.P 砂糖 卵 牛乳 バター 油 ケーキシロップ<br>★みかリンゼリー<br>★牛乳                                                                   |
| 10<br>24<br>(土)       | せんべい<br>麦茶      | ★にゅうめん<br>冷麦 豚肉 人参 ねぎ 青菜 しょうゆ みりん                                                                                                                                |                                                                               |                                 | ★ヨーグルト<br>★麦茶                                                                                                   |                                           |
| 12<br>26<br>(月)       | せんべい<br>麦茶      | ★ごはん<br>(ふりかけ)                                                                                                                                                   | ★生揚げと野菜の甘みそ炒め<br>絹厚揚げ 豚肉 キャベツ 人参 いんげん 油 みりん 砂糖 みそ しょうゆ ごま油 しょうが 片栗粉           | ★スティックきゅうり<br>きゅうり 塩                                                                                              | ★すまし汁<br>麴 玉ねぎ 塩 しょうゆ<br>★バナナ                                                                                   | ★カルテツサブレ<br>★国産りんごゼリー<br>★牛乳                                                                                                  |
| 13<br>27<br>(火)       | ギンビスアスパラ<br>牛乳  | ★肉野菜ラーメン<br>生中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しょうが ごま油<br>鶏がらスープの素 しょうゆ 塩                                                                                                      |                                                                               | ★さつま芋の甘煮<br>さつま芋 砂糖 しょうゆ                                                                                          | ★ジョア(3-5歳)<br>13日ブレン・27日ストロベリー<br>★ヤクルト(0-2歳)                                                                   | ★鮭おにぎり<br>米 鮭フレーク <br>★チーズ<br>★麦茶        |
| 14<br>28<br>(水)       | せんべい<br>りんごジュース | ★ごはん<br>(ふりかけ)                                                                                                                                                   | ★酢豚風煮<br>豚肉 しょうゆ しょうが 人参 玉ねぎ<br>じゃが芋 ピーマン 干し椎茸 油 砂糖 みりん 塩 しょうゆ<br>ケチャップ 酢 片栗粉 | ★おかか和え<br>ブロッコリー かつお節 しょうゆ<br> | ★みそ汁<br>わかめ ねぎ みそ                                                                                               | ★芋ようかん<br>さつま芋 砂糖 寒天<br>★せんべい<br>★牛乳                                                                                          |
| 15<br>29<br>(木)       | ビスケット<br>牛乳     | ★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                                      | ★海苔和え<br>ほうれん草 もやし 焼き海苔 しょうゆ                                                                                      | ★スープ<br>じゃが芋 人参 玉ねぎ コンソメ 塩                                                                                      | ★焼き団子(4-5歳)<br>★パームクーヘン(0-3歳)<br>★みかリンゼリー<br>★牛乳                                                                              |
| 16<br>30<br>(金)       | せんべい<br>麦茶      | ★三色丼<br>米 鶏ひき肉 しょうが 砂糖 しょうゆ みりん 油 卵 砂糖 塩<br>青菜 しょうゆ かつお節                                                                                                         |                                                                               | ★ごまじょうゆ和え<br>人参 キャベツ しょうゆ ごま油                                                                                     | ★みそ汁<br>豆腐 ねぎ みそ<br>★ヨーグルト                                                                                      | ★シュガートースト<br>食パン バター 砂糖<br>★せんべい<br>★牛乳                                                                                       |
| 17<br>31<br>(土)       | せんべい<br>麦茶      | ★カレーうどん<br>干しうどん 豚肉 玉ねぎ 人参 青菜 椎茸<br>カレー粉 片栗粉 しょうゆ みりん                                                                                                            |                                                                               |                                | ★ヨーグルト<br>★麦茶                                                                                                   |                                          |
| 行事食                   | せんべい<br>麦茶      | ★たけのこごはん<br>米 筍 人参 酒 塩 しょうゆ                                                                                                                                      | ★コロッケ<br>じゃが芋 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 卵 小麦粉 パン粉 油 ソース                                     | ★塩もみ野菜<br>キャベツ きゅうり 塩                                                                                             | ★みそ汁<br>麴 わかめ みそ<br>★オレンジ  | ★マドレーヌ<br>小麦粉 B.P 卵 バター 砂糖<br>★みかリンゼリー<br>★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  
以上児 535  
未満児 451

蛋白質 g  
19.5  
16.0

