

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 (金) 25 (月)	せんべい 麦茶	★ごはん	★絹厚揚げと野菜の煮物 絹厚揚げ 鶏肉 人参 玉ねぎ 青菜 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉	★スティックきゅうり きゅうり 塩 	★すまし汁 ねぎ 麩 塩 しょうゆ	★みそポテト じゃが芋 米粉 油 砂糖 みそ ★せんべい ★りんごジュース
2 16 30 (土)	せんべい 麦茶	★和風スープパゲティ スパゲティ ツナ 玉ねぎ 人参 ビーマン 椎茸 にんにく 油 コンソメ 塩 しょうゆ			★ヨーグルト ★麦茶	
4 18 (月)	せんべい 麦茶	★ごはん	★鶏肉のみそ焼き 鶏肉 しょうが みそ しょうゆ みりん 油	★ひじきの煮物 ひじき 人参 油揚げ 油 しょうゆ 砂糖 みりん 	★すまし汁 豆腐 ねぎ わかめ 塩 しょうゆ	★シュガートースト 食パン バター グラニュー糖 ★せんべい ★牛乳
5 19 (火)	クッキー 麦茶	★焼きそば 蒸し中華麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 ビーマン ソース 塩 油		★トマトのツナ和え トマト きゅうり ツナ 酢 砂糖 しょうゆ	★スープ 青菜 コーン 鶏ガラスープの素 塩 ★ヨーグルト	★わかめおにぎり 米 炊き込みわかめの素 ★チーズ  ★麦茶
6 20 (水)	せんべい 麦茶	★ごはん (ふりかけ)	★酢豚風煮 豚肉 しょうゆ しょうが 人参 玉ねぎ じゃが芋 ビーマン 干し椎茸 油 砂糖 みりん 塩 しょうゆ ケチャップ 酢 片栗粉	★おかか和え ブロックリー かつお節 しょうゆ 	★みそ汁 大根 えのき わかめ みそ	★ドーナツ ★ミニゼリー ★牛乳
7 21 (木)	ギンビスアスパラ 麦茶	★ごはん	★鮭の塩焼き 鮭 塩 油	★ポテトサラダ じゃが芋 きゅうり 玉ねぎ 人参 塩 マヨドレ	★みそ汁 なす 油揚げ みそ	★コーンフレーク コーンフレーク 牛乳 ★せんべい
8 22 (金)	せんべい 牛乳	★キーマカレー 米 豚ひき肉 ゆで大豆 人参 玉ねぎ にんにく しょうが 油 トマト コンソメ 小麦粉 バター カレー粉 塩 ケチャップ ソース 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 ねぎ わかめ コンソメ 塩 ★オレンジ	★お麩のラスク 麩 バター グラニュー糖 ★せんべい ★麦茶
9 23 (土)	せんべい 麦茶	★冷やしきつねうどん 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	
12 26 (火)	せんべい 牛乳	★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	★春雨サラダ 春雨 きゅうり 人参 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★みそ汁 キャベツ 玉ねぎ みそ	★フルーツヨーグルト ヨーグルト 砂糖 みかん缶 パナナ ★せんべい ★麦茶
13 27 (水)	ハーベストセサミ 麦茶	★冷やしうどん 干しうどん 鶏肉 人参 青菜 ねぎ しょうゆ みりん		★粉ふき芋 じゃが芋 塩昆布	★ジョア(3-5歳) 13日:プレーン 27日:マスカット ★ヤクルト(0-2歳)	★甘辛おにぎり 米 しょうゆ みりん ★チーズ ★麦茶
14 28 (木)	せんべい りんごジュース	★ごはん	★ひじき入りハンバーグ 豚ひき肉 玉ねぎ ひじき パン粉 スキムミルク 塩 油 ソース ケチャップ	★中華和え きゅうり キャベツ 人参 しょうが 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★スープ 青菜 コーン コンソメ 塩	★グレープゼリー グレープジュース 砂糖 ゼラチン ★せんべい ★牛乳
15 29 (金)	たべっ子どうぶつ 牛乳	★ごはん (ふりかけ)	★豚しゃぶの玉ねぎソース 豚肉 酒 キャベツ ズッキーニ 人参 玉ねぎ 酢 しょうゆ 砂糖 みりん 油 片栗粉	★カットトマト 	★みそ汁 大根 油揚げ みそ ★ヨーグルト	★お好みパン ★ミニゼリー ★牛乳
行事食	せんべい 麦茶	★カレーピラフ 米 ハム 玉ねぎ ビーマン 人参 塩 しょうゆ カレー粉 バター 油	★鶏肉のピカタ 鶏ささみ 酒 塩 卵 小麦粉 油 ケチャップ	★ゆでブロックリー ブロックリー マヨドレ	★スープ 春雨 青菜 コンソメ 塩 ★スイカ 	★バナナケーキ 小麦粉 B.P. パナナ 砂糖 豆乳 塩 油 ★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。

【今月の栄養量(平日平均値)】

	エネルギー kcal	蛋白質 g
以上児	516	18.6
未満児	438	15.6

