

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 29 (月)	たべっ子どうぶつ 麦茶	★ごはん	★豚肉のしょうが焼き 豚肉 玉ねぎ しょうが しょうゆ 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	★みそ汁 キャベツ わかめ みそ	★うの花揚げ(2-5歳) ★せんべい(0-1歳) ★国産りんごゼリー ★牛乳
2 16 (火)	せんべい 麦茶	★ごはん	★かじきの照り焼き かじき しょうゆ みりん 油	★野菜の煮物 里芋 こんにやく 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	★みそ汁 玉ねぎ 油揚げ みそ	★きなこトースト 食パン バター 砂糖 きな粉 ★せんべい ★牛乳
3 17 (水)	クッキー 牛乳	★ごはん	★ハンバーグ 豚ひき肉 玉ねぎ 卵 小麦粉 スキムミルク 塩 油 ソース ケチャップ	★キャベツの中華風サラダ キャベツ きゅうり コーン 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★スープ 春雨 青菜 鶏ガラスープ 塩	★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 ★ミニゼリー ★牛乳
4 18 (木)	せんべい りんごジュース	★ミートソーススパゲティ スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ ソース 油 米粉	トマト 人参 ピーマン エリンギ	★グリーンサラダ レタス きゅうり トマト レモン果汁 砂糖 塩 油 	★スープ ほうれん草 コーン コンソメ 塩 ★ヨーグルト	★いなり寿司 米 砂糖 塩 酢 油揚げ しょうゆ みりん ★チーズ ★麦茶
5 19 (金)	ギンビスアスパラ 牛乳	★ごはん (ふりかけ)	★豆腐の五目焼 木綿豆腐 鶏ひき肉 しょうが 塩 片栗粉 さつま芋 人参 ひじき 砂糖 しょうゆ 酒 油	★ごましょうゆ和え ブロッコリー しょうゆ ごま油	★みそ汁 大根 油揚げ みそ	★カルビスゼリー カルビス ゼラチン ★せんべい ★牛乳
6 20 (土)	せんべい 麦茶	★冷麦 冷麦 鶏肉 青菜 ねぎ 人参 しょうゆ みりん			★ヨーグルト ★麦茶	
8 22 (月)	クッキー 牛乳	★ごはん	★鶏肉の変わりつけ焼き 鶏肉 玉ねぎ にんにく しょうが しょうゆ 酒 ケチャップ ソース 油	★和風サラダ 大根 きゅうり トマト 砂糖 酢 しょうゆ 油	★みそ汁 じゃが芋 わかめ みそ ★バナナ	★フレンチトースト 食パン 卵 牛乳 砂糖 バター ★せんべい ★牛乳
9 30 (火)	せんべい 牛乳	★チャンポンうどん ゆでうどん 豚肉 人参 キャベツ もやし たら ねぎ 塩 しょうゆ ごま油	★生揚げの煮つけ 絹厚揚げ 砂糖 しょうゆ 	★オレンジ	★ジョア(3-5歳) 9日:ブレン 30日:ストロベリー ★ヤクルト(0-2歳)	★鮭おにぎり  米 鮭フレーク ★スティックきゅうり きゅうり 塩 ★麦茶
10 24 (水)	ハーベストセサミ 麦茶	★マーボーなす丼 米 木綿豆腐 豚ひき肉 なす 玉ねぎ 人参 ねぎ にんにく しょうが 砂糖 しょうゆ みそ 鶏がらスープの素 油 片栗粉 ごま油 	★海苔和え ほうれん草 もやし 焼きのり しょうゆ	★みそ汁 えのき 油揚げ みそ ★ヨーグルト	★大学芋 さつま芋 油 砂糖 しょうゆ みりん ごま ★せんべい ★牛乳	
11 25 (木)	せんべい 麦茶	★ごはん	★鮭のみそマドレ焼き 鮭 酒 みそ マドレ 牛乳 玉ねぎ 	★切干大根の煮物 切干大根 人参 油揚げ 干し椎茸 砂糖 しょうゆ みりん 油	★ずまし汁 玉ねぎ わかめ 塩 しょうゆ	11日★焼き団子(3-5歳) ★バームクーヘン(0-2歳) ★ミニゼリー ★牛乳 25日★わかめおにぎり 米 炊き込みわかめの素 ★ミニゼリー ★牛乳
12 26 (金)	ビスコ 麦茶	★チキンカレー 米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ セロリ 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		★キャベツのサラダ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 砂糖 塩 油	★スープ 豆腐 ほうれん草 コンソメ 塩	★みかん缶ゼリー みかん缶 寒天 砂糖 ★せんべい ★麦茶
13 27 (土)	せんべい 麦茶	★煮うどん 干しうどん 鶏肉 干し椎茸 人参 ねぎ 青菜 しょうゆ みりん			★ヨーグルト ★麦茶	
行事食	せんべい 麦茶	★夕焼ごはん 米 人参 しょうゆ 塩	★ひれかつ 豚肉 小麦粉 卵 卵 小麦粉 油 ソース ※0-1歳ソース煮	★塩もみ野菜 きゅうり キャベツ 塩	★みそ汁 わかめ 油揚げ みそ ★梨 	★スイートポテト さつま芋 バター 生クリーム 卵 砂糖 ★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 532	20.1
未満児 461	17

