



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	
2 16 (月)	ギンビスアスパラ 麦茶	★ごはん (ふりかけ)	★鶏肉と野菜のケチャップあん 鶏肉 片栗粉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ピーマン エリンギ 油 砂糖 しょうゆ 酢 ケチャップ	★ごましょうゆ和え ブロッコリー しょうゆ ごま油	★みそ汁 もやし 油揚げ みそ	★お好みパン ★せんべい ★牛乳
3 17 (火)	せんべい 麦茶	★ごはん	★いわしのほかほか揚げ いわしのすり身 豆腐 ごぼう 人参 さつま芋 ねぎ 椎茸 しょうが みそ みりん 片栗粉 油	★おかか和え 青菜 もやし かつお節 しょうゆ 	★みそ汁 ねぎ なめこ みそ ★ヨーグルト	3日★大豆おにぎり 米 酒 塩 大豆 砂糖 しょうゆ みりん 17日★甘辛おにぎり 米 しょうゆ みりん ★チーズ ★麦茶
4 18 (水)	ハーベストセサミ リンゴジュース	★ごはん	★チンジャオロース 豚肉 ピーマン たけのこ ねぎ 春雨 しょうが 塩 砂糖 しょうゆ 酒 ごま油 片栗粉 油	★かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 砂糖 しょうゆ	★みそ汁 白菜 人参 みそ ★みかん 	★お好み焼き 小麦粉 卵 ツナ コーン キャベツ 油 ソース マヨドレ 青のり かつお節 ★ミニゼリー ★牛乳
5 19 (木)	せんべい 麦茶	★カレーうどん うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 青菜 しめじ カレー粉 片栗粉 しょうゆ みりん	★ポイルウインナー 	5日★きんぴらごぼう ごぼう 人参 油 砂糖 しょうゆ 19日★海苔和え 青菜 もやし 海苔 しょうゆ	★ジョア(3~5歳) 5日プレーン・19日マスカット ★ヤクルト(0~2歳)	★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
6 20 (金)	たべっ子どうぶつ 牛乳	★三色丼 米 鶏ひき肉 しょうが 砂糖 しょうゆ みりん 卵 塩 油 青菜 かつお節		★みそドレッシングサラダ キャベツ ブロッコリー もやし 砂糖 みそ 酢 油	★すまし汁 わかめ 玉ねぎ しょうゆ 塩	★バームクーヘン (1歳未満はちみつ注意) ★せんべい ★牛乳
7 21 (土)	せんべい 麦茶	★焼きうどん 干しうどん 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ 油 かつお節			★スープ 青菜 コーン コンソメ 塩 ★ヨーグルト	
9 25 (月)	せんべい 麦茶	ごはん	★生揚げと豚肉のみそ炒め 生揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 青菜 油 酒 砂糖 みそ しょうゆ 片栗粉 ごま油	★粉ふき芋 じゃが芋 塩	★すまし汁 わかめ 麩 しょうゆ 塩	★きな粉トースト 食パン バター 砂糖 きな粉 ★せんべい ★牛乳
10 24 (火)	ビスコ 牛乳	★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		★グリーンサラダ レタス きゅうり コーン レモン果汁 砂糖 塩 油	★スープ 青菜 ねぎ コンソメ 塩 ★ヨーグルト	★夕焼けおにぎり 米 人参 しょうゆ 塩 ★チーズ ★麦茶
12 26 (木)	せんべい 麦茶	★ごはん	★鮭の照り焼き 鮭 しょうゆ みりん 油	★肉じゃが じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき 砂糖 しょうゆ 塩 みりん 油	★みそ汁 かぶ えのき みそ	★すいとん すいとん粉 鶏肉 白菜 大根 人参 塩 しょうゆ ★ミニゼリー ★麦茶
13 27 (金)	クッキー 牛乳	★キーマカレー 米 豚ひき肉 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 わかめ ねぎ コンソメ 塩	★カルピスゼリー カルピス ゼラチン ★せんべい ★麦茶
14 28 (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	
行事食	せんべい 麦茶	★中華おこわ 米 もち米 豚肉 人参 干し椎茸 砂糖 しょうゆ 酒 塩 油 ごま油	★豆腐ナゲット 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ パン粉 塩 片栗粉 油 ケチャップ ソース 砂糖	★ゆでブロッコリー ブロッコリー マヨドレ 	★スープ わかめ ねぎ コンソメ 塩 ★バナナ	★アップルケーキ 小麦粉 B.P バター 砂糖 卵 牛乳 りんご ★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	537	19.6
未満児	461	16.6