

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 15 (水)	たべっ子どうぶつ 麦茶	★鶏なんぼん ゆでうどん 鶏肉 人参 玉ねぎ ねぎ 青菜 干し椎茸 しょうゆ みりん 片栗粉	★ポイルウインナー 	★スティックきゅうり きゅうり 塩 	★ヨーグルト	★おかかおにぎり 米 かつお節 しょうゆ ★チーズ ★麦茶
2 16 30 (木)	せんべい 麦茶	2・30日★親子丼 米 鶏肉 卵 玉ねぎ ほうれん草 砂糖 みりん しょうゆ 酒 片栗粉 16日★肉豆腐丼 米 豚肉 豆腐 ねぎ 人参 しらたき しょうゆ みりん 片栗粉 油		★かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 砂糖 しょうゆ	★すまし汁 わかめ もやし しょうゆ 塩	★お麩のラスク 焼き麩 パター グラニュー糖 ★せんべい ★牛乳
3 17 (金)	クッキー 牛乳	★ごはん	★かじきの照り焼き かじき しょうゆ みりん 油	★切干し大根の煮物 切干し大根 人参 油揚げ 干し椎茸 砂糖 しょうゆ みりん 油	★みそ汁 キャベツ 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 (土)	せんべい 麦茶	★煮うどん 干しうどん 豚肉 青菜 人参 ねぎ しょうゆ みりん 			★ヨーグルト ★麦茶	
6 20 (月)	ビスコ 牛乳	★ごはん	★ハンバーグ 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキムミルク 塩 油 ソース ケチャップ	★しんなりキャベツ キャベツ きゅうり 塩	★スープ じゃが芋 人参 コンソメ 塩	★ドーナツ ★せんべい ★牛乳
7 21 (火)	せんべい 麦茶	★きつねうどん ゆでうどん 油揚げ 人参 ねぎ 青菜 しょうゆ みりん	★小さな鶏肉のつけ焼き 鶏肉 しょうが しょうゆ みりん 油	★ごま和え キャベツ きゅうり ごま 砂糖 しょうゆ	★ジョア(3-5歳) 7日:フレン 21日:マスカット ★ヤクルト(0-2歳)	★わかめおにぎり 米 炊き込みわかめの素 ★チーズ ★麦茶
8 22 (水)	ハーベストセサミ 牛乳	★ごはん (ふりかけ)	★生揚げのそぼろ煮 絹厚揚げ 鶏ひき肉 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉	★ポテトサラダ じゃが芋 きゅうり 人参 玉ねぎ マヨドレ 塩	★みそ汁 青菜 えのき みそ ★ヨーグルト	★お好みパン ★せんべい ★牛乳
9 23 (木)	せんべい リンゴジュース	★ごはん	★鮭のみそ漬焼き 鮭 しょうが みそ みりん 油	★おかか和え 青菜 人参 もやし かつお節 しょうゆ	★すまし汁 えのき 玉ねぎ しょうゆ 塩	★芋もち じゃが芋 片栗粉 しょうゆ 砂糖 みりん ★ミニゼリー ★牛乳
10 24 (金)	クッキー 麦茶	★カレーライス 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コンソメ 小麦粉 カレー粉 パター 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 酢 しょうゆ ごま油	★スープ 青菜 コーン コンソメ 塩	★グレープゼリー ぶどうジュース ゼラチン 砂糖 ★せんべい ★牛乳
11 25 (土)	せんべい 麦茶	★にゅうめん 冷麦 豚肉 人参 ねぎ 青菜 しょうゆ みりん			★ヨーグルト ★麦茶	
13 27 (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	★ごましょうゆ和え 青菜 もやし しょうゆ ごま油	★スープ 大根 わかめ コンソメ 塩	★ジャムサンド 食パン いちごジャム ★せんべい ★牛乳
14 28 (火)	ビスケット 牛乳	★ごはん	★豚肉のしょうが焼き 豚肉 しょうが 玉ねぎ しょうゆ 油	★海苔和え 青菜 もやし 海苔 しょうゆ	★みそ汁 キャベツ 人参 みそ	★コーンフレーク コーンフレーク 牛乳 ★バナナ
行事食	せんべい 麦茶	★ごはん (ふりかけ)	★鶏肉の唐揚げ 鶏肉 しょうが しょうゆ 米粉 油	★グリーンサラダ レタス きゅうり コーン 塩 レモン果汁 砂糖 油	★みそ汁 かぼちゃ ねぎ みそ ★いちご	★マドレーヌ 小麦粉 B.P 卵 パター 砂糖 ★ミニゼリー ★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	515	19.8
未満児	444	16.7

