

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) 18 (月)	ビスコ 麦茶	★ごはん	★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 キャベツ かつお節 しょうゆ	★みそ汁 大根 油揚げ みそ	★おかかおにぎり 米 かつお節 しょうゆ  ★せんべい ★麦茶
2 16 30 (土)	せんべい 麦茶	2・30日★鶏南蛮 干しうどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 青菜 干し椎茸 しょうゆ みりん 片栗粉  16日★カレーうどん 干しうどん 豚肉 玉ねぎ 人参 青菜 椎茸 カレー粉 片栗粉 しょうゆ みりん			★ヨーグルト  ★麦茶	
7 21 (木)	せんべい 麦茶	★ごはん	★鶏肉の和風ハンバーグ 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキムミルク 塩 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	★中華和え 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 なめこ ねぎ みそ	★フライドポテト じゃが芋 油 塩  ★せんべい ★牛乳
8 22 (金)	たべっ子どうぶつ 牛乳	★チキンカレーライス 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		★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 えのき コンソメ 塩  ★ヨーグルト	★カルピスゼリー カルピス ゼラチン  ★せんべい ★牛乳
9 23 (土)	せんべい 麦茶	★肉みそうどん 干しうどん 豚ひき肉 みそ 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ みりん 油 片栗粉 人参 青菜			★ヨーグルト  ★麦茶	
11 25 (月)	せんべい 麦茶	★ごはん	★鶏肉のつけ焼き 鶏肉 しょうが 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	★みそ汁 青菜 玉ねぎ みそ	★芋ようかん さつま芋 砂糖 寒天  ★せんべい ★牛乳
12 19 26 (火)	クッキー 牛乳	12・26日★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 ビーマン エリンギ ケチャップ ソース 米粉 油  19日★ナポリタンスパゲティ スパゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ 塩 ケチャップ コンソメ 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	★スープ わかめ ねぎ コンソメ 塩  12・26日★ヨーグルト 19日★オレンジ	12・26日★甘辛おにぎり 米 しょうゆ みりん  19日★鮭おにぎり 米 鮭フレーク  ★チーズ  ★麦茶
13 20 27 (水)	せんべい リンゴジュース	13・27日★三色丼 米 鶏ひき肉 しょうが 砂糖 しょうゆ みりん 油 卵 砂糖 塩 青菜 しょうゆ かつお節  20日★マーボー豆腐丼 米 豆腐 豚ひき肉 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		★春雨サラダ 春雨 きゅうり 人参 砂糖 酢 しょうゆ ごま油	★すまし汁 わかめ もやし 塩 しょうゆ	13・27日★シュガートースト 食パン バター 砂糖  20日★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
14 28 (木)	ハーベストセサミ 牛乳	★肉野菜ラーメン 生中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しょうが ごま油 鶏がらスープの素 しょうゆ 塩		★さつま芋の甘煮 さつま芋 砂糖 しょうゆ	★ジョア(3-5歳) 14日プレ-28日ストヘリ-  ★ヤクルト(0-2歳)	★焼き団子(4-5歳) ★ハムカーペン(0-3歳) ★ミニゼリー ★牛乳
15 29 (金)	せんべい 麦茶	★ごはん	★かじきのみそ漬け焼き かじき しょうが みそ みりん 油	★肉じゃが じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 しらす 砂糖 しょうゆ 塩 みりん 油	★すまし汁 もやし わかめ しょうゆ 塩	★きなこトースト 食パン 砂糖 バター きな粉  ★せんべい ★牛乳
行事食	せんべい 麦茶	★夕焼けごはん 米 人参 しょうゆ 塩	★コロッケ じゃが芋 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 卵 小麦粉 パン粉 油 ソース	★塩もみキャベツ キャベツ きゅうり 塩	★みそ汁 油揚げ 青菜 みそ  ★バナナ 	★焼ヨーグルトケーキ ヨーグルト 小麦粉 B.P バター 砂糖 卵  ★せんべい ★牛乳

【今月の栄養量(平日平均値)】

\*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としています。  
\*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。

	エネルギー kcal	蛋白質 g
以上児	518	19.2
未満児	444	15.9

