

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	
1 15 29 (月)	ビスコ 牛乳	1・29日★豚肉の柳川風井 米 豚肉 焼き豆腐 玉ねぎ ごぼう 人参 青菜 卵 油 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉 15日★豚丼 米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 人参 しょうが にんにく 酒 しょうゆ みりん 油 片栗粉	★キャベツのおかか和え キャベツ きゅうり 人参 しょうゆ かつお節 	★みそ汁 なめこ ねぎ みそ	1・29日★うの花揚げ(2-5歳) ★せんべい(0-1歳) ★国産りんごゼリー 15日★ドーナツ ★せんべい 1・15・29日★牛乳
2 16 30 (火)	せんべい りんごジュース	★ごはん 2・30日★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 16日★生揚げと野菜の甘みそ炒め 絹厚揚げ 豚肉 なす 人参 油 みりん 砂糖 みそ しょうゆ ごま油 しょうが 片栗粉	★さつま芋のレモン煮 さつま芋 レモン果汁 砂糖 塩	★すまし汁 青菜 麩 しょうゆ 塩	2・30日★わかめおにぎり 米 炊き込みわかめの素 16日★甘辛おにぎり 米 しょうゆ みりん ★チーズ ★麦茶
3 17 (水)	ビスケット 麦茶	★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 	★キャベツとコーンのサラダ キャベツ きゅうり コーン 砂糖 酢 しょうゆ 油	★スープ ねぎ わかめ コンソメ 塩 ★ヨーグルト	★フライドポテト じゃが芋 塩 油 ★せんべい ★牛乳
4 18 (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 	★ごま和え もやし 青菜 すりごま しょうゆ 砂糖	★みそ汁 玉ねぎ えのき みそ	★焼きそば 蒸し中華麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 ピーマン ソース 塩 油 ★ミニゼリー ★麦茶
5 19 (金)	たべっ子どうぶつ 牛乳	★納豆ごはん 米 納豆 しょうゆ ★肉じゃが じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 いんげん しらたき 砂糖 しょうゆ 塩 みりん 油	★スティックきゅうり きゅうり 塩	★みそ汁 キャベツ 油揚げ みそ	★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
6 20 (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	
8 22 (月)	ギンビスアスパラ 麦茶	★ごはん ★親子焼き 卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 砂糖 塩 しょうゆ 油	★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	★スープ 青菜 コーン コンソメ 塩	★マカロニきな粉 マカロニ きな粉 砂糖 塩 ★せんべい ★牛乳
9 23 (火)	せんべい 麦茶	★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	★海苔和え 青菜 もやし 焼きのり しょうゆ	★みそ汁 じゃが芋 人参 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
10 24 (水)	ハーベストセサミ 牛乳	★みそラーメン 生中華麺 豚肉 人参 キャベツ もやし ねぎ コーン しょうが にんにく 油 鶏がらスープの素 酒 みそ ごま油 ★ポイルウインナー	★かぼちゃの甘煮 かぼちゃ しょうゆ 砂糖	★ジョア(3-5歳) 10日:ブレン 24日:マスカット ★ヤクルト(0-2歳)	★カステラ ★せんべい ★牛乳 
11 25 (木)	せんべい 麦茶	★ごはん ★豆腐入りハンバーグ 豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 油 片栗粉 ソース ケチャップ 塩	★いも芋サラダ さつま芋 じゃが芋 きゅうり 玉ねぎ マヨレ 塩	★みそ汁 麩 わかめ みそ ★ヨーグルト	★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
12 26 (金)	クッキー 麦茶	★カレーライス 米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 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 	★グリーンサラダ レタス キュウリ コーン 塩 レモン果汁 砂糖 油	★スープ 青菜 えのき コンソメ 塩 ★オレンジ	★りんごゼリー りんごジュース 砂糖 ゼラチン ★せんべい ★牛乳
13 27 (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	
行事食	せんべい 麦茶	★ごはん ★チキンかつ 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 ソース ※0-1歳はソース煮	★ごま和え キャベツ 人参 すりごま しょうゆ 砂糖	★コーンスープ コーン クリームコーン 玉ねぎ コンソメ 塩 ★オレンジ 	★キャロットケーキ 人参 小麦粉 砂糖 卵 油 B.P 粉糖 ★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 534	20.2
未満児 456	16.7

