



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 (木)	せんべい 麦茶	★ごはん	★オムレツ 卵 鶏ひき肉 玉ねぎ えのき 塩 バター 油 ケチャップ	★ツナサラダ キャベツ 人参 ツナ 砂糖 塩 酢 油	★すまし汁 もやし わかめ しょうゆ 塩	★お好みパン ★せんべい ★牛乳
2 16 30 (金)	クッキー 牛乳	★ごはん	2・30日★鶏肉のつくね焼 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキムミルク 塩 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 16日★鶏肉のつけ焼き 鶏肉 しょうが しょうゆ みりん 油	★白和え ほうれん草 人参 こんにゃく 豆腐 すりごま 砂糖 塩 しょうゆ	★みそ汁 さつまいも ねぎ みそ	★お麩のラスク 焼き麩 バター グラニュー糖 ★せんべい ★牛乳
3 17 31 (土)	せんべい 麦茶	3・31日★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 17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	
5 19 (月)	せんべい 麦茶	★ごはん	★ポークビーンズ じゃが芋 大豆 豚肉 ベーコン 玉ねぎ トマト 人参 にんにく 油 砂糖 塩 ケチャップ 片栗粉	★ごましょうゆ和え ブロッコリー しょうゆ ごま油 	★スープ 白菜 わかめ コンソメ 塩	★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
6 20 (火)	ビスコ 牛乳	★ごはん	★鮭フライ 鮭 小麦粉 卵 パン粉 油 ソース ※0-1歳ソース煮	★塩昆布和え キャベツ きゅうり 塩昆布 ごま油	★みそ汁 人参 えのき みそ ★ヨーグルト	★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
7 21 (水)	せんべい りんごジュース	★豚肉の柳川風丼 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		★春雨サラダ 春雨 きゅうり 人参 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★みそ汁 なめこ ねぎ みそ	★芋もち じゃが芋 片栗粉 しょうゆ 砂糖 みりん ★牛乳
8 22 (木)	たべっ子どうぶつ 牛乳	★煮うどん ゆでうどん 鶏肉 干し椎茸 人参 ねぎ ほうれん草 しょうゆ みりん	★ボイルウインナー	★かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 砂糖 しょうゆ 	★ジョア(3-5歳) 8日ブレン・22日マスカット ★ヤクルト(0-2歳)	★五平餅風おにぎり 米 スキムミルク 油 みそ しょうゆ 砂糖 みりん ごま ★麦茶
9 23 (金)	せんべい 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 		★中華和え キャベツ 人参 もやし しょうが 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★スープ 青菜 コーン コンソメ 塩 ★チーズ	★グレープゼリー ぶどうジュース 砂糖 ゼラチン ★せんべい ★牛乳
10 24 (土)	せんべい 麦茶	★肉みそうどん 干しうどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 青菜 みそ 砂糖 しょうゆ みりん 油 片栗粉			★ヨーグルト ★麦茶	
13 27 (火)	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	★おかか和え 青菜 もやし かつお節 しょうゆ	★けんちん汁 豆腐 里芋 大根 人参 こんにゃく ねぎ 干し椎茸 しょうゆ 塩	★マカロニきな粉 マカロニ きな粉 砂糖 塩 ★せんべい ★牛乳
14 28 (水)	ハーベストセサミ 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 塩 レモン果汁 砂糖 油	★スープ キャベツ わかめ コンソメ 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
15 26 (月)	せんべい 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	★ごましょうゆ和え 青菜 人参 もやし しょうゆ ごま油	★みそ汁 大根 油揚げ 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	★ごま塩ごはん 米 ごま塩	★油淋鶏 鶏肉 片栗粉 ねぎ にんにく しょうが しょうゆ 酒 砂糖 酢 ごま油	★おかか和え 白菜 人参 かつお節 しょうゆ	★スープ キャベツ 春雨 鶏ガラスープの素 塩 ★りんご ※0-1歳煮りんご	★パンブキンパイ 春巻きの皮 かぼちゃ 砂糖 油 ★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	539	20.4
未満児	468	17.6

