



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 29 (水)	たべっこどうぶつ 麦茶	★ごはん	1・29日★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 15日★豚肉のしょうが焼き 豚肉 しょうが 玉ねぎ しょうゆ 油	★おかか和え きゅうり もやし かつお節 しょうゆ	★スープ わかめ えのき コンソメ 塩	1・29日★カルテツサブ ★国産りんごゼリー ★牛乳 15日★ヨーグルトトースト 食パン バター ヨーグルト 砂糖 マーメレード ★せんべい ★牛乳
2 16 30 (木)	せんべい 麦茶	★ごはん	2・30日★四川風炒め 豚肉 人参 白菜 ねぎ 春雨 しょうが にんにく 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープの素 片栗粉 油 ごま油 16日★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	★ゆでブロッコリー ブロッコリー マヨネーズ 	★スープ 青菜 コーン コンソメ 塩	2・30日★焼き団子(3-5歳) ★バームクーヘン(0-2歳) ★りんごジュース 16日★シャーベット ★せんべい ★麦茶
3 17 (金)	ギンビスアスパラ 牛乳	★ごはん	★かじきの照り焼き かじき しょうゆ みりん 油	★キャベツのサラダ キャベツ きゅうり 人参 塩 レモン果汁 砂糖 油	★みそ汁 さつま芋 玉ねぎ みそ ★ヨーグルト	★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 ★チーズ ★麦茶
4 18 (土)	せんべい 麦茶	★冷やし肉うどん 干しうどん 鶏肉 人参 青菜 ねぎ しょうゆ みりん			★ヨーグルト ★麦茶	
6 27 (月)	せんべい 麦茶	★親子丼 米 鶏肉 卵 玉ねぎ 青菜 砂糖 みりん しょうゆ 酒 片栗粉		★中華和え キャベツ もやし 人参 しょうが 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★みそ汁 大根 わかめ みそ	★お麩のラスク 麩 バター 砂糖 ★せんべい ★牛乳
7 21 (火)	ハーベストセサミ 牛乳	★冷やし中華 生中華麺 鶏ささ身 トマト もやし きゅうり 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 鶏がらスープの素 		★じゃが芋の甘煮 じゃが芋 砂糖 しょうゆ	★ジョア(3-5歳) 7日ブレン 21日ストロベリー ★ヤクルト(0-2歳)	★夕焼けおにぎり 米 人参 しょうゆ 塩 ★せんべい ★麦茶
8 22 (水)	せんべい りんごジュース	★夏野菜カレー 米 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ なす ピーマン 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 		★キャベツとツナのサラダ キャベツ ツナ コーン 砂糖 塩 酢 油	★スープ 豆腐 わかめ 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
9 23 (木)	クッキー 牛乳	★ごはん	★鮭のみそ漬け焼き 鮭 しょうが みそ みりん 油	★春雨サラダ 春雨 きゅうり 人参 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★すまし汁 玉ねぎ わかめ しょうゆ 塩 ★ヨーグルト	★コーンフレーク コーンフレーク 牛乳 ★バナナ
10 24 (金)	せんべい 麦茶	★ごはん	★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	★お浸し オクラ もやし かつお節 しょうゆ	★みそ汁 えのき 人参 みそ	★ジャムサンド 食パン いちごジャム ★せんべい ★牛乳
11 25 (土)	せんべい 麦茶	★冷麦 干し冷麦 鶏肉 青菜 ねぎ 人参 しょうゆ みりん			★ヨーグルト ★麦茶	
13 31 (金)	ビスコ 牛乳	★ごはん (ふりかけ)	★生揚げのそぼろ煮 生揚げ 鶏ひき肉 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉	★ごま和え キャベツ 人参 ごま 砂糖 しょうゆ	★みそ汁 もやし 油揚げ みそ	★どうもろこし ★せんべい ★りんごジュース 
14 28 (火)	せんべい 麦茶	★鶏南蛮 ゆでうどん 鶏肉 人参 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ 青菜 しょうゆ みりん 片栗粉 	★ボイルウインナー	★スティックきゅうり きゅうり 塩	★オレンジ	★おかかおにぎり 米 かつお節 しょうゆ ★チーズ ★麦茶
行事食	せんべい 麦茶	★どうもろこしごはん 米 コーン 酒 塩	★鶏天ぷら 鶏肉 酒 小麦粉 油 しょうゆ みりん 砂糖 片栗粉	★おかか和え キャベツ 人参 かつお節 しょうゆ	★みそ汁 青菜 玉ねぎ みそ ★スイカ 	★パインアップルケーキ パイン 卵 砂糖 小麦粉 B.P バター 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歳の誕生月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	468	18.1
未満児	418	15.4

