

日	午前のおやつ	昼 食				午後のおやつ
		(主食) ごはん、パン、めんの料理	(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 (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	
3 17 31 (月)	せんべい 麦茶	3・31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		3・31日★もやしときゅうりの中華和え もやし きゅうり 生姜 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★すまし汁 ねぎ 麩 塩 しょうゆ	
4 18 25 (火)	クッキー 麦茶	★ごはん	4・25日★かじきの竜田揚げ かじき しょうゆ しょうが 酒 片栗粉 油 ※0-1歳ソース煮 18日★鮭の塩焼き 鮭 塩 油	★春雨サラダ 春雨 きゅうり 人参 砂糖 酢 しょうゆ ごま油	★みそ汁 なす 油揚げ みそ	3・31日★みそポテト じゃが芋 米粉 油 砂糖 みそ 17日★フライドポテト じゃが芋 油 塩 青のり ★せんべい ★りんごジュース
5 19 (水)	せんべい リンゴジュース	★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			★トマトのツナ和え トマト きゅうり ツナ 酢 砂糖 しょうゆ	★いなり寿司 米 砂糖 塩 酢 油揚げ しょうゆ みりん ★チーズ ★麦茶
6 20 (木)	ギンビスアスパラ 牛乳	★ごはん (ふりかけ)	★豚豚風煮 豚肉 しょうゆ しょうが 人参 玉ねぎ じゃが芋 ピーマン 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 ブロックリー かつお節 しょうゆ	★みそ汁 大根 わかめ みそ	★コーンフレーク コーンフレーク 牛乳 ★せんべい
7 21 (金)	せんべい 麦茶	★すき焼き風丼 米 豚肉 焼き豆腐 玉ねぎ ごぼう しらたき 油 砂糖 しょうゆ みりん 酒 片栗粉		★さつま芋のレモン煮 さつま芋 砂糖 レモン果汁 塩	★すまし汁 人参 えのき 塩 しょうゆ ★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 ★せんべい ★麦茶
8 22 (土)	せんべい 麦茶	★にゅうめん 干し冷麦 豚肉 人参 青菜 ねぎ しょうゆ みりん			★ヨーグルト ★麦茶	
10 24 (月)	たべっこどうぶつ 牛乳	★ごはん (ふりかけ)	★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	★キャベツと人参のおかか和え キャベツ 人参 かつお節 しょうゆ	★みそ汁 大根 油揚げ みそ	
12 26 (水)	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 じゃが芋 玉ねぎ 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
13 27 (木)	ハーベストセサミ 牛乳	13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 ピーマン エリンギ 塩 ケチャップ コンソメ 油 27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 ピーマン エリンギ ケチャップ ソース 油 米粉		★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	★甘辛おにぎり 米 しょうゆ みりん ★チーズ ★麦茶
14 28 (金)	せんべい 麦茶	14・28日★カレーライス 米 (14日大豆・コーン 28日鶏肉) 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			★キャベツとツナのサラダ キャベツ ツナ コーン 砂糖 酢 塩 油	★グレープゼリー グレープジュース 砂糖 ゼラチン ★せんべい ★牛乳
行事食 麦茶	せんべい 麦茶	★カレーピラフ 米 ハム 玉ねぎ ピーマン 人参 塩 こしょう カレー粉 バター 油	★鶏肉のピカタ 鶏肉 酒 塩 卵 小麦粉 油 ケチャップ ソース	★ゆでブロックリー ブロックリー マヨドレ	★スープ 春雨 青菜 コーン コンソメ 塩 ★スイカ	★バナナケーキ 小麦粉 B.P バナナ 砂糖 豆乳 塩 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	524		19
未満児	446		16.1

