

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	南瓜パン 鶏肉のマーレード焼き グリーンサラダ 人参甘煮 豆腐のスープ	ロールパン/マーマ レード(低糖度)/なた ね油/三温糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /木綿豆腐	キャベツ/きゅうり/ セロリー/にんじん/ ほうれんそう/ぶなし めじ/玉葱	麦茶 梅おにぎり ヨーグルト	1杯分 - 517 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.0 g
2 木	ご飯 魚の照焼き 和風サラダ トマト みそ汁(白菜・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)/な たね油/三温糖1kg	まがれい/焼き豚/油 揚げ/かたくちいわし (煮干し)/こんぶ	だいこん/にんじん/ きゅうり/トマト/は くさい/玉葱/こまつ な	牛乳 パンディング 果物	1杯分 - 558 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.2 g
3 金	ちらし寿司 ブリの照焼き ごまあえ ヨーグルト すまし汁	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg/なたね油/ ごま(いり)/焼きふ (親世ふ)	こんぶ/たまご/ブ ラックタイガー(養殖) /ぶり/脱脂加糖ヨー グルト/かつお加工品 (かつお節)	干し椎茸/かんびよう (乾)/れんこん/にん じん/さやえんどう/ キャベツ/ほうれんそ う	麦茶 ケーキ いちご	1杯分 - 570 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g
4 土	ご飯 豚肉のオリエンタルソテー みかんのあえもの ブロッコリー 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)/な たね油/ごま油	豚小間/生わかめ/ ベーコン短冊/かつお 加工品(かつお節)/こ んぶ	玉葱/マッシュルーム /青ピーマン/温州蜜 柑缶詰(果肉)/キャベ ツ/りよくとうもやし /ブロッコリー/にん じん	麦茶 田舎風うどん 果物	1杯分 - 460 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 2.3 g
6 月	野菜しょうゆラーメン かぼちゃのそぼろ煮 ワカメサラダ キャンディチーズ	中華めん(生)/とうも ろこし缶詰(ホム)/三 温糖1kg/かたくり粉 1kg/ごま油	鶏若鶏肉ひき肉/生わ かめ/焼き豚/プロセ スチーズ	玉葱/にんじん/キャ ベツ/青ピーマン/日 本かぼちゃ/りよくと うもやし/きゅうり	牛乳 きな粉揚げパン 果物	1杯分 - 506 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.4 g
7 火	ご飯 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ ブロッコリー みそ汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)/か たくり粉1kg/なたね 油/マカロニ(セモリ ナ)	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /木綿豆腐/生わかめ /かたくちいわし(煮 干し)/こんぶ	にんにく(りん茎)/ しょうが/キャベツ/ きゅうり/にんじん/ ブロッコリー/玉葱/ ほうれんそう	麦茶 わかめおにぎり 果物	1杯分 - 566 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.7 g
8 水	人参パン 魚のホイロ焼き ブロッコリーサラダ 人参甘煮 チキンスープ	ロールパン/有塩バ ター/さつまいも/な たね油/三温糖1kg	べにざけ/ロースハム スライス/鶏小間	えのきたけ/キャベツ /玉葱/青ピーマン/ 赤ピーマン/カリフラ ワー/ブロッコリー/ きゅうり/にんじん/ ぶなしめじ	麦茶 五平もち 果物	1杯分 - 498 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.8 g
9 木	ご飯 鶏のごま焼き 大根の梅ドレサラダ トマト みそ汁(豆腐・白菜)	水稲穀粒(精白米)/ご ま(乾)/ごま油/三温 糖1kg/なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /木綿豆腐/こんぶ	だいこん/きゅうり/ にんじん/梅干し(塩 漬)うす塩180g/トマ ト/ねぎ/はくさい/ ほうれんそう	牛乳 生クリームサンド 果物	1杯分 - 560 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.7 g
10 金	黒糖ロールパン エビフライ フライドポテト 付け合わせ パンキンスープ	ロールパン/薄力粉/ パン粉(乾燥)/なたね 油/じゃがいも/大豆 油/有塩バター	ブラックタイガー(養 殖)/たまご/こんぶ /牛乳	ブロッコリー/ミニト マト/日本かぼちゃ/ 玉葱/パセリ	麦茶 お祝いケーキ 果物	1杯分 - 564 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 1.5 g
11 土	ほうとう さつま芋とりんご煮 もやしの中華サラダ トマト	うどん(生)/さつま いも/三温糖1kg/有 塩バター/ごま油	豚小間/ロースハムス ライス	だいこん/にんじん/ ごぼう/ほうれんそう /西洋かぼちゃ/ねぎ /りんご/りよくとう もやし/きゅうり/ト マト	麦茶 チャーハン 胡瓜スティック	1杯分 - 470 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 2.4 g
13 月	マカロニグラタン 蒸し南瓜 漬物サラダ とろみ汁	マカロニ(セモリナ) /薄力粉/有塩バター /パン粉(乾燥)/三温 糖1kg/かたくり粉1kg	鶏小間/牛乳/パルメ ザンチーズ/こんぶ/ 生揚げ	玉葱/にんじん/青 ピーマン/日本かぼ ちゃ/だいこん/きゅ うり/セロリー/はく さい/ぶなしめじ	麦茶 お好み焼き ヨーグルト	1杯分 - 501 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.6 g
14 火	ご飯 豆腐の落とし揚げ 粉ふきさつま シーザーサラダ トマトスープ	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし(冷凍)/ かたくり粉1kg/なた ね油/さつまいも/三 温糖1kg	木綿豆腐/豚ひき肉/ ひじき/ベーコン短冊 /こんぶ	にんじん/グリーンピー ス(冷凍)/きゅうり/ キャベツ/セロリー/ トマト/玉葱	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	1杯分 - 564 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g
15 水	ハヤシライス イチゴドレッシングサラダ 蒸し南瓜 チンゲン菜のスープ	水稲穀粒(精白米)/薄 力粉/有塩バター/な たね油/三温糖1kg/ かたくり粉1kg	豚小間	玉葱/にんじん/マッ シュルーム/キャベ ツ/きゅうり/いちご/ 日本かぼちゃ/チンゲ ンツアイ/生椎茸	牛乳 肉まん おやつ昆布	1杯分 - 514 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
16 木	ロールパン 豚カツ コールスローサラダ ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン/薄力粉/ パン粉(乾燥)/なたね 油/三温糖1kg	豚ひれ/たまご/ベー コン短冊/かつお加工 品(かつお節)/こんぶ	キャベツ/きゅうり/ セロリー/にんじん/ ブロッコリー/玉葱/ 生椎茸/ほうれんそ う	飲むヨーグルト ホットケーキ 果物	1杯分 - 519 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g

らいおんさんグループ

うさぎさんグループ

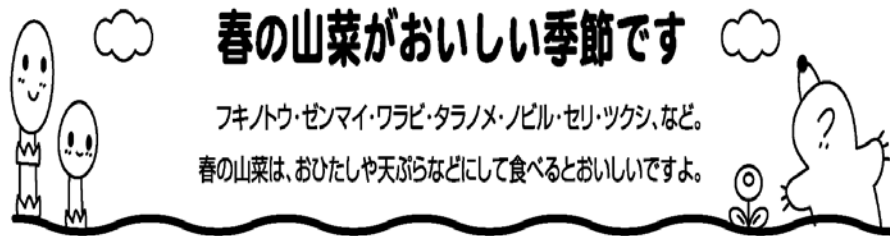
おおかみさんグループ

～リクエスト献立のお知らせ～

卒園が近づきりん組のみんなに「献立作成」をしてもらいました。6グループに分かれて「これたべたいな」あ、これもいれてみたらいいかな」みんな1人1人考えてくれました。乳児・幼児ともに提供しますので「お兄さん・お姉さん」の考えた献立を楽しみにしててください。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 金	しょうゆラーメン ししゃも焼き 金時豆煮 トマト たぬきさんグループ	中華めん(生)／三温糖 1kg	焼き豚／鶏軟骨(生)／ かつお加工品(かつお 節)／こんぶ／ししゃ も(生干し)／金時豆 (乾)	ねぎ／にんじん／たけ のこ(ゆで)／ほうれん そう／トマト	飲むヨーグルト ココア揚げパン 果物	エネルギー - 492 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 2.4 g
18 土	麻婆丼 レンコンサラダ かぼちゃ煮 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／かたくり粉1kg ／なたね油／三温糖 1kg	豚ひき肉／木綿豆腐／ かつお加工品(かつお 節)	ねぎ／にんじん／れん こん／きゅうり／日本 かぼちゃ／玉葱／生椎 茸	牛乳 マカロニ安倍川 りんご	エネルギー - 576 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.4 g
21 火	スパゲティミートソース マセドアンサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	スパゲティ／オリーブ 油／なたね油／じゃが いも	豚ひき肉／パルメザン チーズ／プロセスチー ズ／かつお加工品(か つお節)	にんじん／玉葱／トマ ト／パセリ／さいいん げん／きゅうり／ほう れんそう／たけのこ／ はくさい	牛乳 どらやき 果物	エネルギー - 590 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.9 g
22 水	ご飯 タンドリーチキン ハワイアンサラダ ブロッコリー 白菜スープ	水稲穀粒(精白米)／な たね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ヨーグルト(全脂無 糖)／ベーコン短冊／ かつお加工品(かつお 節)／こんぶ	玉葱／きゅうり／キャ ベツ／にんじん／パイ ンアップル(缶詰)／ブ ロccoli／はくさい ／生椎茸／チンゲン ツアイ	麦茶 ライス春巻き りんご	エネルギー - 496 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.4 g
23 木	ぶどうパン めんちかつ マカロニサラダ コーンスープ ぶたさんグループ	ぶどうパン／薄力粉／ パン粉(乾燥)／なたね 油／マカロニ(セモリ ナ)／とうもろこし缶 詰(クリーム)／じゃがいも ／有塩バター	豚ひき肉／牛乳／たま ご／こんぶ	玉葱／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／パセ リ	牛乳 ココアケーキ 果物	エネルギー - 592 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 1.6 g
24 金	煮込みうどん ししゃも焼き はりはり漬け トマト	うどん(ゆで)／三温糖 1kg	豚小間／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ／ ししゃも(生干し)	だいこん／にんじん／ 生椎茸／ねぎ／ほうれ んそう／切干しだいこ ん／きゅうり／セロ リー／トマト	麦茶 ごはんのお焼き よーぐると	エネルギー - 476 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 7.7 g 食塩相当量 2.3 g
25 土	和風スパゲッティ ツナサラダ 人参グラッセ 蒸し南瓜 豆腐のスープ	スパゲティ／なたね油 ／有塩バター／三温糖 1kg	焼き豚／刻みのり／ま ぐろ缶詰(油漬フルクリ ト)／木綿豆腐	玉葱／にんじん／生椎 茸／ぶなしめじ／えの きたけ／青ピーマン／ きゅうり／キャベツ／ 日本かぼちゃ／ほうれ んそう／ぶなしめじ	麦茶 カレーピラフ 小魚くん	エネルギー - 515 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 2.3 g
27 月	麦ごはん チンジャオロース 中華サラダ トマト 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃ がいも／三温糖1kg／ ごま油／かたくり粉 1kg	豚小間／焼き豚／かつ お加工品(かつお節)	たけのこ(ゆで)／青 ピーマン／りょくとう もやし／きゅうり／に んじん／トマト／玉葱 ／ねぎ／生椎茸	牛乳 怪獣揚げ りんご	エネルギー - 583 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 1.5 g
28 火	あけぼのごはん 鶏肉の照焼き 卵の花 ブロッコリー 味噌汁(カブ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／ごま油	こんぶ／鶏若鶏肉胸 (皮付き)／おから(旧 来製法)／豚ひき肉／ 油揚げ／かたくちいわ し(煮干し)	にんじん／しょうが／ ごぼう／ねぎ／ブロッ コリー／かぶ／玉葱／ こまつな	牛乳 焼きそば 果物	エネルギー - 559 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g
29 水	味噌ラーメン 焼き魚(さば) 浅漬け トマト きつねさんグループ	中華めん(生)／とうも ろこし缶詰(ホム)／ご ま油	豚ひき肉／かたくち いわし(煮干し)／かつお 加工品(かつお節)／こ んぶ／まさば	玉葱／にんじん／キャ ベツ／ブロッコリー／も やし／生椎茸／青ピー マン／かぶ／きゅうり ／トマト	麦茶 鮭おにぎり 胡瓜スティック	エネルギー - 477 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 2.0 g
30 木	ごはん 豚肉の漬け焼き キンピラ お浸し みそ汁 果物	水稲穀粒(精白米)／な たね油／三温糖1kg	豚小間／かつお加工品 (かつお節)／木綿豆腐 ／油揚げ／こんぶ	玉葱／にんじん／青 ピーマン／ごぼう／ほ うれんそう／りょくと うもやし／ねぎ	麦茶 チヂミ 果物	エネルギー - 498 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.6 g
31 金	黒糖ロールパン 鶏肉のから揚げ ミニトマト ブロッコリー ポテトサラダ ミネストローネ	ロールパン／かたくり 粉1kg／なたね油／ じゃがいも／マカロニ (セモリナ)	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ ロースハム1cm角切り ／ベーコン短冊	にんにく(りん茎)／ しょうが／ミニトマト ／ブロッコリー／にん じん／きゅうり／玉葱 ／マッシュルーム／ト マト／キャベツ／セロ リー	麦茶 いちごのミルククレープ	エネルギー - 511 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.7 g

※食材の仕入れ等の状況によって献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



今月の献立

3日 お誕生日会・ひな祭り

10日 お祝いご飯

31日 お別れ会