

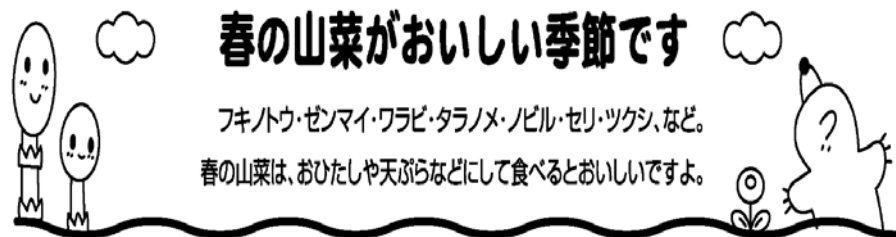
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	南瓜パン 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ 人参甘煮 豆腐のスープ	ロールパン/マーマ レード(低糖度)/なた ね油/三温糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /木綿豆腐	キャベツ/きゅうり/ セロリー/にんじん/ ほうれんそう/ぶなし めじ/玉葱	麦茶 梅おにぎり ヨーグルト 牛乳 かりんとう	1杯 - 470 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.6 g
2 木	ご飯 魚の照焼き 和風サラダ トマト みそ汁(白菜・油揚げ)	水稻穀粒(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 パンプディング 果物 牛乳 ビスケット	1杯 - 497 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.9 g
3 金	ちらし寿司 ブリの照焼き ごま和え(ｷﾞ・ｷ) ヨーグルト すまし汁	水稻穀粒(精白米)/三 温糖1kg/なたね油/ ごま(いり)/焼きふ (観世ふ)	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 牛乳	1杯 - 525 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g
4 土	ご飯 豚肉のオリエンタルソテー みかんの和え物 ブロッコリー 野菜スープ	水稻穀粒(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 牛乳 ウエハース	1杯 - 483 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.2 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(体丸)/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 牛乳 ビスケット	1杯 - 455 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.9 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)	水稻穀粒(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(りん差)/ 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 牛乳 せんべい	1杯 - 535 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g
8 水	人参パン 魚のホイル焼き 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/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 牛乳 かりんとう	1杯 - 472 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.4 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)	水稻穀粒(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 牛乳	1杯 - 471 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.4 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 牛乳 せんべい	1杯 - 497 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.1 g
11 土	ほうとう さつまいもとりんご煮 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 牛乳 ビスケット	1杯 - 458 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 2.2 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 牛乳	1杯 - 468 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.4 g
14 火	ご飯 豆腐の落し揚げ 粉ふきさつま シーザーサラダ トマトスープ	水稻穀粒(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 牛乳 ビスケット	1杯 - 500 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.5 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	水稻穀粒(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	麦茶 肉まん おやつ昆布 牛乳 ポーロ	1杯 - 480 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.6 g
16 木	ロールパン 鶏カツ 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 牛乳	1杯 - 445 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.6 g

～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		エネルギー	たんぱく質
17 金	しょうゆラーメン ししゃも焼き 金時豆煮 トマト ためきさんグループ	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 牛乳 かりんとう	エネルギー たんぱく質	523 kcal 24.9 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 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	505 kcal 18.6 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／さやいん 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 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	522 kcal 20.5 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 ロッコリー／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 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	480 kcal 18.6 g
23 木	ぶどうパン メンチカツ 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 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	519 kcal 21.3 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／トマト	麦茶 ごはんのお焼き ヨーグルト 牛乳 ウエハース	エネルギー たんぱく質	491 kcal 23.1 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(油漬ルーライ 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 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	489 kcal 16.8 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 牛乳 ウエハース	エネルギー たんぱく質	545 kcal 18.4 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 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	497 kcal 22.8 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 牛乳 かりんとう	エネルギー たんぱく質	490 kcal 22.3 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 牛乳	エネルギー たんぱく質	464 kcal 20.4 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	麦茶 いちごのミルククレープ 牛乳 かりんとう	エネルギー たんぱく質	479 kcal 17.2 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