

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食		
1	15	金	ご飯 鯖の塩焼き 青菜のきのこ和え/ズチトマト 味噌汁	米 鯖 塩 青菜 人参 しめじ 糸かつお 醤油/ミニトマト 庄内麩 わかめ えのき 味噌	1. シュガートースト 15. お誕生日ケーキ 牛乳	しらすおにぎり	
2	16	30	土	ふりかけご飯 大根のそぼろ煮 胡瓜の酢の物/パイン缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏挽肉 大根 人参 絹さや 酒 醤油 味醂 油 胡瓜 わかめ しらす干し 砂糖 酢 醤油/パイン缶 小町麩 玉葱 しめじ 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
4	18	月	味噌ラーメン もやしと胡瓜のサラダ 三角チーズ	生中華めん 豚挽肉 人参 もやし 長葱 チンゲン菜 にんにく 酒 味噌 醤油 味醂 塩 油 胡麻油 もやし 胡瓜 砂糖 酢 醤油 油 三角チーズ	鮭おにぎり 果物 牛乳	きな粉トースト	
5	19	火	ビーンスカレー わかめサラダ うずらの卵	米 鶏肉 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 ビーマン パター 小麦粉 カレー粉 牛乳 ケチャップ ソース 蜂蜜 にんにく 塩 胡椒 油 わかめ 人参 胡瓜 もやし コーン 酢 醤油 ごま油 うずらの卵 塩	スティックパン 果物 牛乳	ごま塩おにぎり	
6	20	水	ご飯 鶏肉の唐揚げ しらす和え/人参の甘煮(スティック) 味噌汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 酒 味醂 醤油 油 しらす干し 胡瓜 アスパラ 醤油/人参 砂糖 キャベツ 油揚げ 味噌	フレーンクッキー 果物 牛乳	クラッカーサンド	
7	21	木	ふりかけご飯 高野豆腐の煮物 いんげんともやしの和え物 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 高野豆腐 玉葱 人参 絹さや 砂糖 醤油 味醂 いんげん もやし 砂糖 醤油 大根 わかめ 長葱 味噌	あずき蒸しパン 果物 牛乳	ふりかけおにぎり	
8	22	金	ご飯 カジキの生姜焼き ひじきの炒り煮/スティック胡瓜(塩味) 味噌汁	米 カジキ 生姜 醤油 味醂 油 ひじき 人参 油揚げ 絹さや 砂糖 醤油 油 胡麻油/胡瓜 塩 豆腐 もやし 味噌	青のりラスク 果物 牛乳 22. 3~5歳はお菓子になります。	サンドイッチ	
9	23	土	ふりかけご飯 鶏肉のうま煮 胡瓜のおかか和え/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 絹さや 油 砂糖 醤油 味醂 胡瓜 えのき 糸かつお 醤油/みかん缶 かぶ しめじ 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)	
11	25	月	ミルクパン ローストチキン グリーンアスパラサラダ 洋風スープ	ミルクパン 鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 醤油 味醂 アスパラ キャベツ 胡瓜 ツナ 酢 油 塩 マヨネーズ もやし 人参 醤油 塩 胡椒	ふりかけおにぎり 果物 牛乳	スティックパン	
12	26	火	おかめうどん ポテコロサラダ キャンディチーズ	乾麺 鶏肉 人参 長葱 小町麩 わかめ 酒 砂糖 醤油 味醂 塩 じゃが芋 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ 塩 胡椒 キャンディチーズ	ハニーチーズサンド 果物 牛乳	コーン茶飯おにぎり	
13	27	水	ご飯 鶏肉の照り焼き きのことサラダ/トマト 味噌汁	米 鶏肉 酒 砂糖 醤油 味醂 えのき しめじ フロッコリー 胡瓜 酢 砂糖 醤油 塩 油/トマト 庄内麩 もやし 万能葱 味噌 塩	クラッカーサンド 果物 牛乳	お菓子	
14	28	木	ご飯 キャベツと豚肉の味噌炒め さつまいものしモン煮/中華胡瓜 わかめスープ	米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 赤ビーマン にんにく 酒 砂糖 味噌 味醂 塩 油 さつまいも レモン 酒 砂糖/胡瓜 醤油 砂糖 酢 胡麻油 わかめ コーン 醤油 塩 胡椒	14. マカロニみたらしあん 28. マカロニきな粉 果物 牛乳	シュガートースト	

1日(水)入園式 15日(金)お誕生日会 22日(金)園外保育(3~5歳はお弁当になります。)

♪朝おやつは1歳です。果物とおせんべい・クッキーなどができます。

♪果物はりんご・いちご・キウイ・清見オレンジ・甘夏です。

♪材料の都合により、多少の変更があります。

♪食材をよくご確認の上、ご不明な点がございましたら栄養士までご相談下さい。

