

日	曜	献立	材料	午後おやつ	補食		
2	16	30	月	★もみじご飯 豚肉の香味焼き 和風サラダ/プチゼリー 味噌汁	米 人参 醤油 塩 豚肉 生姜 酒 醤油 はちみつ かぶ 胡瓜 ハム 酢 醤油 油/プチゼリー 小町麩 しめじ 長葱 味噌	フレンチトースト 果物 牛乳	ふりかけおにぎり
3	17	31	火	ご飯 麻婆春雨 中華サラダ/カレーポテト わかめスープ	米 豚挽肉 豆腐 春雨 長葱 人参 たら にんにく 生姜 砂糖 醤油 味噌 ケチャップ 塩 胡椒 油 片栗粉 胡瓜 もやし レタス 酢 砂糖 醤油 胡麻油/じゃが芋 カレー粉 わかめ コーン 醤油 塩 胡椒	★やせうま (大分県郷土料理) 果物 牛乳	シュガートースト
4	18		水	きのこスパゲティ さつま芋サラダ うずらの卵 洋風スープ	スパゲティ 玉葱 人参 えのき しめじ マッシュルーム ビーマン 刻みのり 酒 醤油 塩 胡椒 バター 油 さつま芋 胡瓜 コーン レーズン マヨネーズ 塩 うずらの卵 塩 ★もやし キャベツ セロリ 醤油 塩 胡椒	ツナおにぎり 果物 牛乳	サンドイッチ
5	19		木	ご飯 さんまの蒲焼き 和風ドレッシングサラダ/三角チーズ 味噌汁	米 さんま 生姜 小麦粉 酒 砂糖 醤油 味噌 油 わかめ 胡瓜 人参 キャベツ 糸かつお 酢 醤油 油/チーズ 南瓜 長葱 小町麩 味噌	ジャムサンド 果物 牛乳	ラスク
6	20		金	ロールパン 豚肉のカレーピカタ コーンサラダ/プチトマト 洋風スープ	ロールパン 豚肉 塩 胡椒 小麦粉 カレー粉 卵 キャベツ 胡瓜 人参 ツナ コーン 酢 油 塩 マヨネーズ/プチトマト しめじ えのき わかめ 醤油 塩 胡椒	ふりかけおにぎり 果物 牛乳	クラッカーサンド
7	21		土	ふりかけご飯 さつま芋と鶏肉の炒め煮 胡瓜の酢の物/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ さつま芋 鶏肉 いんげん 酒 砂糖 醤油 油 胡瓜 わかめ しらす干し 砂糖 酢 醤油/みかん缶 キャベツ もやし 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
	23		月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 蓮根のツナマヨサラダ/人参の甘煮 味噌汁	米 鶏肉 砂糖 ケチャップ ソース 蓮根 ツナ コーン 醤油 マヨネーズ 塩/人参 砂糖 かぶ えのき 玉葱 味噌	クリームボックス (福島県郷土料理) 果物 牛乳	青のりラスク
10	24		火	肉うどん ブロッコリーサラダ ヨーグルト	乾麺 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 干し椎茸 酒 砂糖 醤油 味噌 塩 油 ブロッコリー 胡瓜 人参 ハム 酢 油 塩 マヨネーズ ヨーグルト	コーン茶飯おにぎり 果物 牛乳	きな粉トースト
11	25		水	ビーンズカレー わかめサラダ キャンディチーズ	米 鶏肉 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 ビーマン バター 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 胡麻油 チーズ	シュガートースト 果物 牛乳	鮭おにぎり(塩味)
12	26		木	さつま芋ご飯 鱈の西京焼き ひじきの炒り煮/トマト すまし汁	米 さつま芋 塩 酒 味噌 鱈 酒 味噌 味噌 ひじき 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 油 胡麻油/トマト 庄内麩 しめじ 長葱 醤油 塩	12. マカロニきな粉 26. マカロニみたらしあん 果物 牛乳	チーズサンド
13	27		金	わかめご飯 鶏肉の唐揚げ さつま芋の甘煮/スティック野菜 味噌汁(27日3.4.5歳アンパンマンジュース)	米 炊き込みわかめ 鶏肉 にんにく 生姜 酒 醤油 味噌 塩 小麦粉 片栗粉 油 さつま芋 砂糖/人参 アスパラ 塩 豆腐 なめこ 長葱 味噌 (27日3.4.5歳アンパンマンの野菜とリンゴジュース)	13. お誕生日ケーキ 27. 黒蜜蒸しパン 果物 牛乳 (3.4.5歳) お菓子	しらすおにぎり
14	28		土	ふりかけご飯 大根のそぼろあんかけ しらす和え/パイン缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏挽肉 大根 人参 いんげん 醤油 味噌 油 片栗粉 しらす干し 胡瓜 アスパラ 醤油/パイン缶 小町麩 玉葱 わかめ 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)



11日(水) お料理体験(4.5歳) 13日(金) お誕生日会 20日(金) 芋掘り(3.4.5歳はお弁当) 27日(金) 戸外給食(3.4.5歳)

♪朝おやつは1歳のみです。果物とおせんべいなどができます。
 ♪果物はキウイ・巨峰・梨・りんごです。
 ♪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。
 ♪★は新メニューです。



1.2歳予定
 エネルギー:610kcal
 たんぱく質:21.1g

3, 4, 5歳予定
 エネルギー:682kcal
 たんぱく質:26.1g