

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食
1	水	ふりかけおにぎり 芋煮 胡瓜の酢の物 トマト	米 ふりかけ さつま芋 豚肉 豆腐 油揚げ 大根 人参 白菜 長葱 かぶ ごぼう しめじ えのき こんにゃく 味噌 胡瓜 わかめ しらす干し 砂糖 酢 醤油 トマト	フチチョコロール 果物 牛乳	クラッカーサンド
15	29 水	ご飯 鶏肉の照焼き 胡瓜の酢の物/ミニトマト ★納豆汁 (若手県郷土料理)	米 鶏肉 酒 砂糖 醤油 味醂 胡瓜 わかめ しらす 酢 醤油 砂糖/ミニトマト 大根 人参 しめじ 椎茸 長葱 納豆 味噌	アップルパイ 果物 牛乳	
2	16 30 木	タンメン マセドアンサラダ うずらのカレー煮	生中華麺 豚肉 人参 白菜 もやし たら 長葱 干し椎茸 酒 醤油 味醂 塩 胡椒 油 胡麻油 人参 胡瓜 ハム チーズ コーン 酢 油 塩 マヨネーズ うずらの卵 塩 カレー粉	ふりかけおにぎり 果物 牛乳	青のりラスク
17	金	ご飯 豆腐ハンバーグ チンゲン菜ののり和え/人参の甘煮 味噌汁	米 豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 しいたけ パン粉 油 砂糖 醤油 味醂 片栗粉 チンゲン菜 もやし 刻みのり 醤油/人参 砂糖 かぶ しめじ 味噌	麩の黒糖ラスク 果物 牛乳	シュガートースト
4	18 土	ふりかけご飯 鶏肉のうま煮 もやしと胡瓜のサラダ/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 もやし 胡瓜 砂糖 醤油 酢 油/みかん缶 庄内麩 わかめ えのき 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
6	20 月	フィッシュバーガー ツナサラダ キャンディチーズ 洋風スープ	パンズパン たら 小麦粉 パン粉 塩 油 ケチャップ ソース 味醂 キャベツ 胡瓜 人参 コーン ツナ 醤油 砂糖 酢 油 キャンディチーズ しめじ えのき わかめ 醤油 塩	★ヨーグルトパン 果物 牛乳	ふりかけおにぎり
7	21 火	きつねうどん ★里芋の煮ころがし ゆで卵 フロッコリー	乾麺 油揚げ 人参 青菜 刻みのり 酒 砂糖 醤油 味醂 塩 里芋 砂糖 味醂 醤油 卵 塩 フロッコリー マヨネーズ	7. マカロニきな粉 21. マカロニみたらしあん 果物 牛乳	サンドイッチ
8	22 水	ご飯 チンジャオロース トマトサラダ/ヨーグルト わかめスープ	米 豚肉 味醂 醤油 生姜 片栗粉 玉葱 たけのこ ピーマン 砂糖 酒 塩 胡麻油 トマト キャベツ 胡瓜 ツナ 酢 油 塩 マヨネーズ/ヨーグルト わかめ コーン 醤油 塩	8. お誕生日ケーキ 22. フアマンケーキ 果物 牛乳	ツナおにぎり
9	木	きのこご飯 さばの塩焼き ひじきとれんごんの炒め煮/トマト 味噌汁	米 しめじ 舞茸 椎茸 酒 醤油 塩 油 鯖 塩 ひじき 蓮根 人参 えのき いんげん 酒 砂糖 醤油 味醂 油/トマト 小町麩 わかめ 万能葱 味噌	おからdeおむるわチーズスナック 果物 牛乳	きな粉トースト
10	24 金	わかめご飯 鶏肉の唐揚げ/フチトマト さつま芋の甘煮/スティック野菜 味噌汁 (10. 3~5歳はジュースになります)	米 炊き込みわかめ 鶏肉 にんにく 生姜 醤油 味醂 塩 小麦粉 片栗粉 油/ミニトマト さつま芋 砂糖/人参 アスパラ 塩 白菜 油揚げ 味噌 (10. アンパンマンの野菜とりんごのジュース)	ブルーベリーチーズサンド (10. 3~5歳はお菓子になります) 果物 牛乳	ラスク
11	25 土	ふりかけご飯 鶏肉のガーリック煮 胡瓜のおかか和え/パイン缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 酒 砂糖 醤油 酢 胡瓜 えのき 糸かつお 醤油/パイン缶 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)
13	27 月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋のレモン煮/フチゼリー すまし汁	米 鮭 キャベツ もやし コーン 酒 砂糖 味噌 バター さつま芋 レモン 酒 砂糖/フチゼリー 庄内麩 しめじ 長葱 醤油 塩	きな粉蒸しパン 果物 牛乳	ふりかけおにぎり
14	28 火	親子カレー カリフラワーサラダ 三角チーズ	米 鶏肉 うずらの卵 玉葱 人参 ジャが芋 グリンピース バター 小麦粉 カレー粉 牛乳 ケチャップ ソース はちみつ にんにく 塩 胡椒 油 カリフラワー 人参 胡瓜 コーン ハム 砂糖 酢 醤油 胡麻油 三角チーズ	チーズクッキー 果物 牛乳	ジャムサンド

1日(水) 芋煮会 8日(水) お誕生日会 10日(金) 戸外給食(3~5歳) 17日(金) 園外保育(3~5歳はお弁当になります)

♪★は新メニューです。
 ♪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・りんご・柿・みかんです。
 ♪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、ご不明な点がありましたら栄養士までご相談下さい。

1.2歳予定
 エネルギー:619kcal
 たんぱく質:21.5g

3, 4, 5歳予定
 エネルギー:690kcal
 たんぱく質:26.4g