

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食	
4	18	木	おかめうどん 南瓜サラダ キャンディチーズ	乾麺 小町麩 鶏肉 人参 長葱 わかめ 酒 砂糖 醤油 味醂 塩 南瓜 人参 胡瓜 コーン レーズン マヨネーズ 塩 キャンディチーズ	ふりかけおにぎり 果物 牛乳	ジャムサンド
5	19	金	ご飯 鶏肉の照り焼き 胡瓜のおかか和え/トマト 味噌汁	米 鶏肉 酒 砂糖 醤油 味醂 胡瓜 えのき 糸かつお 醤油/トマト 白菜 油揚げ 味噌	5. 七草がゆ 19. しらす雑炊 果物 牛乳	ラスク
6	20	土	ふりかけご飯 さつまいもと鶏肉の炒め煮 もやしと胡瓜のサラダ/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ さつまいも 鶏肉 いんげん 酒 砂糖 醤油 油 もやし 胡瓜 砂糖 酢 醤油 油/みかん缶 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)
	22	月	ご飯 わかさぎのフライ 味噌ドレサラダ/フチゼリー すまし汁 ミルクパン	米 わかさぎ 小麦粉 パン粉 塩 油 ケチャップ ソース 味醂 大根 キャベツ 人参 胡瓜 ハム 酢 砂糖 味噌 油 胡麻油/フチゼリー 庄内麩 玉葱 えのき 醤油 塩 ミルクパン	★きな粉パン 果物 牛乳	ふりかけおにぎり
9	23	火	鶏肉のバーベキューソース グリーンアスパラサラダ/三角チーズ カリフラワースープ	鶏肉 砂糖 ケチャップ 中濃ソース アスパラ キャベツ 胡瓜 ツナ 酢 油 塩 マヨネーズ/プロセスチーズ カリフラワー 人参 コーン 醤油 塩 胡椒	鮭おにぎり (塩味) 果物 牛乳	クラッカーサンド
10	24	水	納豆ご飯 ★がめ煮 (福岡県郷土料理) ツナのもやし和え/フチトマト 味噌汁	米 納豆 醤油 糸かつお ごぼう 人参 里芋 蓮根 干し椎茸 鶏肉 酒 味醂 砂糖 醤油 ツナ もやし 醤油/ミニトマト 小町麩 わかめ 万能葱 味噌	人参ケーキ 果物 牛乳	シュガートースト
11	25	木	味噌ラーメン じゃが芋のソテー ヨーグルト	生中華麺 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 じゃが芋 ベーコン 人参 ピーマン 塩 胡椒 油 ヨーグルト	11. マカロニきな粉 25. ジャムサンド 果物 牛乳	ツナおにぎり
12	26	金	ご飯 和風ミートローフ 青菜のきのこ和え/煮豆 味噌汁	米 豚挽肉 豆腐 玉葱 バター 小麦粉 パン粉 牛乳 卵 塩 胡椒 油 ケチャップ ソース ほうれん草 人参 しめじ 糸かつお 醤油/金時豆 砂糖 塩 大根 キャベツ 味噌	12. お誕生日ケーキ 26. チーズ蒸しパン 果物 牛乳	青のりラスク
13		土	ふりかけご飯 鶏肉のうま煮 胡瓜の酢の物/パイン缶 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 わかめ しらす干し 醤油 酢 砂糖/パイン缶 庄内麩 もやし 万能葱 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
	27	土	サンドイッチ みかん 鶏肉の照り焼き 洋風スープ	食パン 卵 ツナ 胡瓜 ツナ マヨネーズ 塩 ジャム ハム マーガリン みかん 鶏肉 醤油 味醂 砂糖 酒 もやし わかめ コーン 醤油 塩 胡椒		
15	29	月	ご飯 ハワイアンステーキ ツナサラダ 白菜スープ	米 豚肉 パイナップル パセリ 酒 塩 胡椒 油 ケチャップ ソース キャベツ 胡瓜 ツナ 人参 コーン 酢 砂糖 醤油 塩 油 白菜 人参 長葱 しめじ チンゲン菜 ハム 醤油 塩 胡椒	チーズケーキ 果物 牛乳	コーン茶飯おにぎり
16	30	火	ご飯 鯖の西京焼き ごぼうの金平/フロッコリー 味噌汁	米 鯖 酒 味噌 味醂 ごぼう 人参 砂糖 醤油 胡麻油/フロッコリー マヨネーズ 里芋 大根 ほうれん草 味噌	きな粉クッキー 果物 牛乳	サンドイッチ
17	31	水	チキンカレー 春雨サラダ ★カリフラワー (中華味)	米 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 マッシュルーム 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 蜂蜜 にんにく 塩 胡椒 油 春雨 人参 胡瓜 ハム コーン 酢 砂糖 醤油 油 胡麻油 カリフラワー 醤油 砂糖 胡麻油 酢	マカロニみたらしあん 果物 牛乳	きな粉トースト

12日(金)お誕生日会 31日(水)さくら組お料理体験(おやつ作り)

♪★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・いちごです。  
 ♪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:613kcal  
 たんぱく質:21.0g

3, 4, 5歳予定  
 エネルギー:686kcal  
 たんぱく質:25.9g