

日	曜	献立	材料	午後おやつ	補食	
2	16	月	<b>ご飯</b> 鶏肉の唐揚げ しらす和え/人参の甘煮 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	きな粉トースト 果物 牛乳	クラッカーサンド
3	17	火	<b>ご飯</b> 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/ズチトマト 庄内麩 わかめ えのき 味噌	ラスク 果物 牛乳	サンドイッチ
4	18	水	<b>コーンカレー</b> もやしと胡瓜のサラダ うずらの卵	米 鶏肉 コーン 玉葱 人参 じゃが芋 グリーンピース 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 もやし 胡瓜 人参 砂糖 酢 醤油 油 うずらの卵 塩	スティックパン 果物 牛乳	ツナおにぎり
5	19	木	<b>ふりかけご飯</b> 肉豆腐 南瓜サラダ 味噌汁	米 ふりかけ 豆腐 豚肉 玉葱 しらたき いんげん 酒 砂糖 醤油 味醂 油 南瓜 人参 胡瓜 コーン レーズン マヨネーズ 塩 大根 わかめ 長葱 味噌	あずき蒸しパン 果物 牛乳	鮭おにぎり(塩味)
6	20	金	<b>味噌ラーメン</b> グリーンアスパラサラダ 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 アスパラ キャベツ 胡瓜 ツナ 酢 油 塩 マヨネーズ 三角チーズ	コーン茶飯おにぎり 果物 牛乳 (20.3~5歳 お菓子)	青のりラスク
7	21	土	<b>ふりかけご飯</b> 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 かぶ しめじ 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
9	23	月	<b>黒糖パン</b> 鶏肉のケチャップ煮 フルーツサラダ 洋風スープ	黒糖パン 鶏肉 人参 玉葱 ケチャップ 塩 胡椒 みかん缶 パイン缶 胡瓜 レモン 塩 油 もやし キャベツ セロリ 醤油 塩 胡椒	わかめおにぎり 果物 牛乳	ふかし芋
10	24	火	<b>ご飯</b> カジキの生姜焼き ひじきの炒り煮/スティック胡瓜(味噌) 味噌汁	米 カジキ 生姜 醤油 味醂 油 ひじき 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 油 胡麻油/胡瓜 味噌 豆腐 わかめ 長葱 味噌	ジャムサンド 果物 牛乳	ふりかけおにぎり
11	25	水	<b>おかめうどん</b> マセドアンサラダ 粉ふき芋	乾麺 鶏肉 人参 長葱 小町麩 わかめ 酒 砂糖 醤油 味醂 塩 人参 チーズ 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ 塩 酢 油 じゃが芋 塩	鮭おにぎり 果物 牛乳	きな粉パン
12	26	木	<b>ご飯</b> 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 ブロッコリー 胡瓜 酢 砂糖 醤油 塩 油/トマト 庄内麩 もやし 万能葱 味噌	12. マカロニきな粉 26. マカロニみたらしあん 果物 牛乳	ジャムサンド
13	27	金	<b>ご飯</b> キャベツと豚肉の味噌炒め さつま芋のレモン煮/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 さつま芋 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	13. お誕生日ケーキ 27. マドレーヌ 果物 牛乳	しらすおにぎり
14	28	土	<b>ふりかけご飯</b> 鶏肉のうま煮 胡瓜の酢の物/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 いんげん 酒 醤油 味醂 油 胡瓜 わかめ しらす干し 砂糖 酢 醤油/みかん缶 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)

2日(月)入園式・進級式 13日(金)お誕生日会 20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。



1.2歳予定  
 エネルギー:587kcal  
 たんぱく質:20.5g

3,4,5歳予定  
 エネルギー:647kcal  
 たんぱく質:25.2g