

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食			
1	15	29	火	ご飯 豆腐ハンバーグ ツナサラダ/フチゼリー 味噌汁	米 豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 椎茸 パン粉 油 砂糖 醤油 味醂 片栗粉 キャベツ 人参 胡瓜 ツナ コーン 酢 砂糖 醤油 塩 油 /フチゼリー 小町麩 わかめ 玉葱 味噌	1.15フチゼリー 29.フレンチクッキー 果物 牛乳	クラッカーサンド	
2		30	水	ご飯 鱈の塩焼き わかめサラダ/フチトマト 味噌汁	米 鰯 塩 わかめ 人参 胡瓜 もやし コーン 酢 醤油 胡麻油/フチトマト 大根 油揚げ 味噌	2.かしわもち 16.30.きな粉蒸しパン 果物 牛乳	ふりかけおにぎり	
		16	水	お赤飯 鮭のフライ きのごサラダ/フチトマト すまし汁	米 もち米 ささげ 胡麻塩 鮭 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ソース 味醂 えのき しめじ フロccoli 胡瓜 酢 砂糖 醤油 塩 油/フチトマト 花麩 わかめ 椎茸 醤油 塩			
		17	31	木	もやしラーメン チキンサラダ キャンディチーズ	生中華麺 豚肉 人参 白菜 もやし 長葱 酒 醤油 塩 胡椒 油 胡麻油 鶏ささみ 胡瓜 人参 レタス 春雨 酢 砂糖 醤油 胡麻油 キャンディチーズ	しらすおにぎり 果物 牛乳	サンドイッチ
		18	金	ツナとグリーンピースのご飯 ローストチキン もやしサラダ 味噌汁	米 ツナ グリーンピース 塩 鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 醤油 味醂 もやし ビーマン ハム 酢 醤油 胡麻油 胡椒 青菜 えのき 味噌	コーンフレンチクッキー 果物 牛乳	コーン茶飯おにぎり	
		19	土	ふりかけご飯 大根のそぼろあんかけ もやしと胡瓜のサラダ/バイン缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏挽肉 大根 人参 いんげん 醤油 味醂 油 片栗粉 もやし 胡瓜 酢 砂糖 醤油/バイン缶 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)	
7		21	月	ご飯 ★味噌カツ キャベツとじゃこの酢和え/スティック胡瓜 すまし汁	米 豚肉 塩 胡椒 小麦粉 パン粉 油 赤味噌 味醂 酒 砂糖 キャベツ 人参 しらす干し 酢 砂糖 醤油 /胡瓜 塩 庄内麩 もやし 万能葱 醤油 塩	フアマンケーキ 果物 牛乳	ツナおにぎり	
8		22	火	春野菜カレー フルーツサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 キャベツ アスパラ 人参 玉葱 じゃが芋 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 バイン缶 みかん缶 胡瓜 レモン 油 塩 ヨーグルト	ストロベリーチーズサンド 果物 牛乳	青のりラスク	
9		23	水	ご飯 鮭の照焼き 切り干し大根/うずらの卵 味噌汁	米 鮭 醤油 味醂 切干大根 人参 油揚げ いんげん 酒 砂糖 醤油 味醂 油 /うずらの卵 塩 豆腐 なめこ 長葱 味噌	ちんすこう 果物 牛乳	ジャムサンド	
10		24	木	肉うどん 和風ドレッシングサラダ ぞら豆	乾麺 豚肉 玉葱 人参 青菜 干し椎茸 酒 砂糖 醤油 味醂 塩 油 キャベツ 人参 胡瓜 わかめ 系かつお 酢 醤油 油 ぞら豆 塩	10.マカロニみたらしあん 24.マカロニきな粉 果物 牛乳	鮭おにぎり	
11		25	金	ご飯 チンジャオロース ★胡瓜とひじきの中華サラダ わかめスープ	米 豚肉 味醂 醤油 生姜 片栗粉 玉葱 たけのこ ビーマン 砂糖 酒 塩 胡麻油 胡瓜 ひじき 春雨 コーン 胡麻油 酢 砂糖 醤油 わかめ 長葱 醤油 塩 胡椒	11.バイナップルケーキ 25.お誕生日ケーキ 果物 牛乳	ふかし芋	
12		26	土	ふりかけご飯 さつま芋と鶏肉の炒め煮 しらす和え/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 さつま芋 いんげん 酒 砂糖 醤油 油 しらす 胡瓜 アスパラ 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)	
14		28	月	ロールパン 鶏肉のレモン煮 トマトサラダ/南瓜グラッセ きのごスープ	ロールパン 鶏肉 砂糖 醤油 味醂 レモン果汁 塩 胡椒 トマト キャベツ 胡瓜 ツナ 酢 油 塩 マヨネーズ/南瓜 砂糖 バター しめじ えのき 椎茸 醤油 塩 胡椒	ふりかけおにぎり 果物 牛乳	きな粉パン	



2日(水) こどもの日集会 16日(水) 開園記念日 25日(金) お誕生日会 29日(火) お料理体験

♪朝おやつは1歳です。果物とおせんべい・クッキーなど
♪果物は、りんご、キウイ、甘夏、清美オレンジ、いちご
♪材料の都合により、多少の変更があります。
♪食材をよくご確認ください。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	3.4.5歳 予定
エネルギー:614kcal	エネルギー:693kcal
たんぱく質:20.4g	たんぱく質:25.4g