

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食		
1	15	29	金	ご飯 豚肉の香味焼き ポテコサラダ/フチダノ 味噌汁	米 豚肉 にんにく 醤油 酒 はちみつ 油 じゃが芋 人参 胡瓜 ハム マヨネーズ 塩 胡椒/ブチダノン 豆腐 なめこ 長葱 味噌	1.29スティックパン 15お誕生日ケーキ 果物 牛乳	しらすおにぎり
2	16	30	土	ふいかけご飯 鶏肉のガーリック煮 ツナサラダ/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 キャベツ 胡瓜 人参 ツナ コーン 酢 砂糖 醤油 塩 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)
4	18		月	かき玉うどん 梅ドレッシングサラダ 煮豆	乾麺 卵 人参 長葱 干し椎茸 刻みのり 酒 砂糖 醤油 味酢 塩 アスパラ キャベツ コーン 油 酢 砂糖 醤油 梅干し 大正金時 砂糖 塩	コーン茶飯おにぎり 果物 牛乳	サンドイッチ
5	19		火	チキンカレー 味噌ドレサラダ キャンディチーズ	米 鶏肉 玉葱 人参 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 はちみつ にんにく 塩 胡椒 油 大根 キャベツ 人参 胡瓜 ハム 酢 砂糖 味噌 胡麻油 キャンディチーズ	あじさいヨーグルト 果物 牛乳	ふかし芋
6	20		水	ご飯 カジキの竜田揚げ しらす和え/人参の甘煮(スティック) 味噌汁	米 カジキ にんにく 生姜 小麦粉 片栗粉 酒 醤油 味酢 塩 油 しらす 胡瓜 アスパラ 醤油/人参 砂糖 キャベツ 玉葱 椎茸 味噌	クリームボックス (福島県郷土料理) 果物 牛乳	わかめおにぎり
7	21		木	チーズロールパン ボーグピカタ もやしサラダ/フチゼリー キャベツスープ	チーズパン 豚肉 卵 粉チーズ パセリ 小麦粉 ケチャップ ソース 味酢 塩 胡椒 油 もやし ピーマン ハム 酢 醤油 胡麻油/ブチゼリー キャベツ わかめ コーン 醤油 塩 胡椒	ふいかけおにぎり 果物 牛乳	クラッカーサンド
8	22		金	ご飯 鶏肉の味噌焼き ★もやしと胡瓜の塩昆布和え/トマト すまし汁	米 鶏肉 玉葱 人参 生姜 酒 砂糖 味噌 味酢 油 もやし 胡瓜 塩昆布 醤油/トマト 庄内麩 しめじ 長葱 醤油 塩 胡椒	メロンパン風トースト 8. 3~5歳 お菓子 果物 牛乳	鮭おにぎり(塩味)
9	23		土	ふいかけご飯 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜の酢の物/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏挽肉 じゃが芋 人参 酒 砂糖 醤油 味酢 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)
11	25		月	ご飯 鶏肉のうま煮 フロッコリーのおかか和え/うずらの卵 味噌汁	米 鶏肉 大根 人参 いんげん 油 砂糖 醤油 味酢 フロッコリー 糸かつお 醤油/うずらの卵 白菜 もやし 味噌	おからボール 果物 牛乳	きな粉パン
12	26		火	ミートソーススパゲティ レーズンサラダ カレーポテト 洋風スープ	スパゲティ 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン 生姜 にんにく 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ ソース 塩 油 粉チーズ キャベツ 人参 パイン レーズン レモン 油 塩 じゃが芋 カレー粉 塩 玉葱 しめじ えのき 醤油 塩 胡椒	ツナおにぎり 果物 12.アンパンマンの野菜ジュース 26.牛乳	青のりラスク
13	27		水	★菜飯(奈良県郷土料理) カレイの煮つけ 和風サラダ/さつま芋の甘煮 味噌汁	米 大根葉 かぶ葉 塩 カレイ 酒 砂糖 醤油 味酢 かぶ 胡瓜 ハム 酢 醤油 油 塩/さつま芋 砂糖 大根 油揚げ 味噌	ホットケーキ 果物 牛乳	ふいかけおにぎり
14	28		木	麻婆丼 春雨サラダ わかめスープ	米 豆腐 豚挽肉 長葱 人参 ピーマン たら 生姜 にんにく 砂糖 醤油 味噌 ケチャップ 塩 胡椒 油 片栗粉 春雨 人参 胡瓜 ハム コーン 酢 砂糖 醤油 油 胡麻油 わかめ 長葱 醤油 塩 胡椒	14.マカロニきな粉 28.マカロニみたらしあん 果物 牛乳	ジャムサンド

1日(金)一泊保育 8日(金)園外保育(3~5歳はお弁当になります。) 15日(金)お誕生日会

♪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・キウイ・小玉スイカ・ジュースフルーツです。
♪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:606kcal たんぱく質:20.7g	3.4.5歳 予定 エネルギー:675kcal たんぱく質:25.5g
---	---

