

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食		
1	15	29	土	ふりかけご飯 鶏肉のうま煮 胡瓜のおかか和え/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 いんげん 油 砂糖 醤油 味醂 胡瓜 えのき 糸かつお 醤油/みかん缶 小町麩 もやし 万能葱 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
3		月	アルファ米 やきとり缶 みかん缶	アルファ米 水 やきとり缶 みかん缶	保存用クラッカー	お菓子	
4	18	火	カレーうどん ゆでキャベツのサラダ プチトマト	乾麺 豚肉 玉葱 人参 青菜 カレー粉 砂糖 醤油 味醂 塩 油 片栗粉 キャベツ 人参 いんげん ハム 酢 塩 油 プチトマト	コーン茶飯おにぎり 果物 牛乳	きな粉パン	
5	19	水	ご飯 さんまの蒲焼き ★人参しりしり(沖縄県郷土料理)/スティック胡瓜 味噌汁	米 さんま 生姜 小麦粉 酒 砂糖 醤油 味醂 油 人参 ツナ 砂糖 塩 かつお節/胡瓜 塩 キャベツ 玉葱 椎茸 味噌	フルーツサンド 牛乳	ツナおにぎり	
6	20	木	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース マセドアンサラダ 洋風スープ	ロールパン 鶏肉 砂糖 ケチャップ 中濃ソース 人参 胡瓜 ハム チーズ コーン 酢 油 塩 マヨネーズ 玉葱 しめじ えのき 醤油 塩 胡椒	6.マカロニのみたらしあん 20.マカロニきな粉 果物 牛乳	しらすおにぎり	
7	21	金	きのご飯 豚肉の香味焼き 味噌ドレサラダ すまし汁	米 しめじ 舞茸 椎茸 酒 醤油 塩 油 豚肉 生姜 醤油 はちみつ 大根 キャベツ 人参 胡瓜 ハム 酢 砂糖 味噌 油 胡麻油 小町麩 わかめ 万能葱 醤油 塩	7.いももち 21.お誕生日ケーキ 果物 牛乳	サンドイッチ	
8	22	土	ふりかけご飯 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/パイン缶 庄内麩 しめじ 長葱 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)	
10		月	ご飯 すき焼き風煮物 胡瓜の酢の物/フチダン 味噌汁	米 焼き豆腐 豚肉 しらたき 玉葱 白菜 えのき 醤油 味醂 砂糖 胡瓜 わかめ しらす干し 砂糖 酢 醤油/フチダン 庄内麩 もやし 万能葱 味噌	きな粉クッキー 果物 牛乳	わかめおにぎり	
11	25	火	タンメン チキンサラダ フチゼリー	生中華麺 豚肉 人参 白菜 もやし にら 長葱 干し椎茸 酒 醤油 味醂 塩 胡椒 油 胡麻油 ささみ 胡瓜 人参 レタス 春雨 酢 砂糖 醤油 胡麻油 フチゼリー	鮭おにぎり 果物 牛乳	青のりラスク	
12	26	水	ビーンスカレー グリーンアスパラサラダ 三角チーズ	米 鶏肉 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 ビーマン 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 アスパラ キャベツ 胡瓜 ツナ 酢 油 塩 マヨネーズ チーズ	★ポッポコーン 果物 牛乳	ふかし芋	
13	27	木	ご飯 鮭の西京焼き 蓮根サラダ すまし汁	米 鮭 酒 味噌 味醂 蓮根 人参 いんげん ごぼう 酢 マヨネーズ 醤油 塩 豆腐 わかめ 長葱 醤油 塩	スティックパン 果物 牛乳	ふりかけおにぎり	
14	28	金	14.お赤飯/28.ご飯 鶏肉の照り焼き もやしサラダ/人参の甘煮 すまし汁	米 もち米/ささげ 胡麻塩/米 鶏肉 酒 砂糖 醤油 味醂 もやし ビーマン ハム 酢 醤油 胡麻油 胡椒/人参 砂糖 14.花麩 椎茸 わかめ 醤油 塩/28.小町麩 椎茸 わかめ 醤油 塩	きな粉蒸しパン 果物 牛乳	クラッカーサンド	

3日(月)避難訓練(非常食) 7日(金)お料理体験(3~5歳) 14日(金)敬老会 21日(金)お誕生日会

♪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・すいか・メロン・巨峰・梨・かいじ・りんごです。
♪材料の都合により、多少の変更があり
♪食材をよくご確認くださいの上、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:566kcal
たんぱく質:20.0g

3・4・5歳予定
エネルギー:627kcal
たんぱく質:24.6g

