

| 日 | 曜 | 献立 | 材 料 | 午後おやつ | 補食 | | | |
|----|----|----|-----|---|--|---|-----------------|--|
| 1 | 15 | 29 | 月 | 鶏南蛮 しらす和え トマト | 乾麺 鶏肉 玉葱 人参 長葱 ほうれん草 干し椎茸 醤油 味醂 塩 片栗粉 胡瓜 アスパラ しらす干し 醤油 トマト | 午後おやつ コーン茶飯おにぎり 果物 牛乳 | 補食 ジャムサンド | |
| 2 | 16 | 30 | 火 | カレーライス ブロッコリーサラダ 三角チーズ | 米 豚肉 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 ブロッコリー 人参 胡瓜 ハム 酢 油 塩 マヨネーズ チーズ | 蒸しケーキ 果物 牛乳 | ふいかけおにぎり | |
| 3 | 17 | 31 | 水 | ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 青菜のりし和え 味噌汁 | 米 鮭 クリームコーン コーン 粉チーズ マヨネーズ 小麦粉 塩 胡椒 バター ほうれん草 もやし 刻みのり 醤油 かぶ えのき 玉葱 味噌 | クラッカーサンド 果物 牛乳 | ふかし芋 | |
| 4 | 18 | | 木 | ご飯 豆腐の中華煮 中華サラダ わかめスープ | 米 豆腐 豚肉 人参 白菜 たけのこ 干し椎茸 チンゲン菜 うずらの卵 にんにく 砂糖 醤油 塩 胡麻油 片栗粉 胡瓜 もやし レタス 酢 砂糖 醤油 胡麻油 わかめ コーン 醤油 塩 胡椒 | 紅茶トースト 果物 牛乳 | 鮭おにぎり(塩) | |
| 5 | 19 | | 金 | ご飯 ★鶏(けい)ちゃん焼き(岐阜県郷土料理) ポテコロサラダ すまし汁 | 米 鶏肉 玉葱 キャベツ もやし 味噌 醤油 味醂 砂糖 胡麻油 にんにく 生姜 じゃが芋 人参 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ 塩 胡椒 庄内麩 わかめ えのき 醤油 塩 | チーズの包み揚げ (19お菓子(3~5歳) 果物(19.1.2歳のみ) 牛乳 | クラッカーサンド | |
| 6 | 20 | | 土 | ふいかけご飯 さつまいもと鶏肉の炒め煮 胡瓜のおかか和え/パイン缶 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 胡瓜 えのき 糸かつお 醤油/パイン缶 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 鶏肉とほうれん草の炒め物 ツナのもやし和え/スティック人参 味噌汁 | 米 鶏肉 ほうれん草 玉葱 酒 醤油 油 胡麻油 ツナ もやし 醤油/人参 マヨネーズ 豆腐 なめこ 長葱 味噌 | おからマフィン 果物 牛乳 | きな粉パン | |
| 9 | 23 | | 火 | ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツとじゃこの酢和え 味噌汁 | 米 豚肉 玉葱 人参 生姜 醤油 味醂 油 キャベツ 人参 しらす干し 砂糖 酢 醤油 庄内麩 もやし 万能葱 味噌 | フチチョコロール 果物 牛乳 | ツナおにぎり | |
| 10 | 24 | | 水 | 焼きそばパン フルーツサラダ 洋風スープ | ドックパン 蒸し中華麺 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン もやし 酒 ソース 青のり 塩 油 パイン缶 みかん缶 胡瓜 レモン果汁 塩 油 玉葱 しめじ えのき 醤油 塩 胡椒 | ★鮭わかめおにぎり 果物 牛乳 | 青のりラスク | |
| 11 | 25 | | 木 | ご飯 鯖の塩焼き ひじきの炒り煮/うずらのカレー煮 味噌汁 | 米 鯖 塩 ひじき 人参 いんげん 油揚げ 醤油 砂糖 油 胡麻油/うずらの卵 塩 カレー粉 小町麩 わかめ 万能葱 味噌 | 11.マカロニきな粉 25.マカロニみたらしあん 果物 牛乳 | しらすおにぎり | |
| 12 | 26 | | 金 | わかめご飯 鶏肉の唐揚げ/さつまいもの甘煮 スティック野菜/ズチトマト 味噌汁 (26. 3~5歳 やさいジュース) | 米 炊き込みわかめ 鶏肉 醤油 酒 味醂 塩 生姜 にんにく 小麦粉 片栗粉 油/さつまいも 砂糖 アスパラ 人参 塩/ズチトマト キャベツ もやし 味噌 26. 3~5歳 アンパンマンのやさいとりんごジュース | 12.お誕生日ケーキ 26.鮭の黒糖ラスク(1.2歳) お菓子(3~5歳) 果物(26.1.2歳のみ)牛乳 | サンドイッチ | |
| 13 | 27 | | 土 | ふいかけご飯 鶏肉のうま煮 もやしと胡瓜のサラダ/みかん缶 味噌汁 | 米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 いんげん 醤油 砂糖 味醂 油 もやし 胡瓜 酢 砂糖 醤油 油/みかん缶 庄内麩 玉葱 えのき 味噌 | お菓子 果物 牛乳 | ジャムサンド (お菓子) | |

10日(水) お料理体験(3,4歳) 12日(金) お誕生日会 19日(金) 芋掘り(3,4,5歳はお弁当) 26日(金) 戸外給食(3,4,5歳)

♪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・巨峰・梨・りんご・柿・みかんです。
♪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:601kcal
たんぱく質:19.9g

3, 4, 5歳予定
エネルギー:669kcal
たんぱく質:24.6g