

日	曜	献立	材料	午後おやつ	補食		
1	15	29	土	ふりかけご飯 鶏肉のガーリック煮 ツナサラダ/パイン缶 味噌汁	米 ぶりかけ 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 庄内麩 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	17	月	ご飯 豚肉の香味焼き キャベツのせん切りサラダ/ブロッコリー 味噌汁	米 豚肉 生姜 醤油 酒 はちみつ 油 キャベツ 人参 ビーマン ハム レモン カレー粉 酢 塩 マヨネーズ/ブロッコリー 塩 大根 わかめ 長葱 味噌	コーンフレーククッキー 果物 牛乳	鮭おにぎり(塩)	
4	18	火	ミートソーススパゲティ レズンサラダ うずらの卵 洋風スープ	スパゲティ 豚挽肉 玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく ケチャップ トマトピューレ ソース 塩 油 粉チ キャベツ 人参 パイン レズン レモン 油 塩 うずらの卵 塩 玉葱 しめじ えのき 醤油 塩 胡椒	わかめおにぎり 果物 牛乳	青のりラスク	
5	19	水	ご飯 カジキの竜田揚げ しらす和え/人参の甘煮 味噌汁	米 かじき にんにく 生姜 小麦粉 片栗粉 酒 砂糖 味醂 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	※スティックパン 果物 牛乳	ふかし芋	
6	20	木	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	米 豆腐 豚挽肉 長葱 人参 ビーマン たら 生姜 にんにく 砂糖 醤油 味噌 ケチャップ 塩 胡椒 油 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	味噌ポテト (埼玉県秩父市郷土料理) 果物 牛乳	ふりかけおにぎり	
7	21	金	ご飯 鶏肉の味噌焼き トマトサラダ すまし汁	米 鶏肉 玉葱 人参 生姜 酒 砂糖 味噌 味醂 油 トマト キャベツ 胡瓜 ツナ 酢 油 塩 マヨネーズ 庄内麩 しめじ 長葱 味噌	南瓜蒸しパン 果物 牛乳	ラスク	
8	22	土	ふりかけご飯 じゃが芋のどぼろ煮 胡瓜の酢の物/みかん缶 味噌汁	米 ぶりかけ 鶏挽肉 じゃが芋 人参 酒 砂糖 醤油 味醂 胡瓜 わかめ しらす 砂糖 酢 醤油/みかん缶 大根 油揚げ 味噌	※お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド(※お菓子)	
10	24	月	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 味噌ドレサラダ/煮豆 味噌汁	米 鮭 粉チーズ 酒 マヨネーズ 塩 大根 キャベツ 人参 胡瓜 胡麻 酢 砂糖 味噌 油 胡麻油/大正金時 砂糖 塩 小町麩 わかめ 万能葱 味噌	メロンパン風トースト 果物 牛乳	コーン茶飯おにぎり	
11	25	火	かきたまうどん ささみの梅サラダ フチトマト	乾麺 卵 人参 長葱 干し椎茸 刻みのり 酒 砂糖 醤油 味醂 塩 鶏肉 胡瓜 大根 油 酢 砂糖 醤油 梅干し フチトマト	ごま塩おにぎり 果物 牛乳	サンドイッチ	
12	26	水	カレーライス コーンサラダ 三角チーズ	米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 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 キャベツ 胡瓜 人参 ツナ コーン 酢 塩 油 マヨネーズ チーズ	あじさいヨーグルト 果物 牛乳	クラッカーサンド	
13	27	木	菜飯(奈良県郷土料理) 鶏肉のうま煮 和風サラダ 味噌汁	米 かぶ葉 塩 鶏肉 大根 人参 いんげん 油 砂糖 醤油 味醂 かぶ 胡瓜 ハム 酢 醤油 油 塩 豆腐 なめこ 長葱 味噌	13.マカロニきな粉 27.マカロニみたらしあん 果物 牛乳	ジャムサンド	
14	28	金	ごまロールパン ポークピカタ もやしサラダ/フチゼリー コロコロスープ	ロールパン 豚肉 卵 粉チーズ パセリ 小麦粉 ケチャップ ソース 味醂 塩 胡椒 油 もやし ビーマン パプリカ ハム 酢 醤油 ごま油/フチゼリー 人参 じゃが芋 玉葱 醤油 塩 胡椒	14.お誕生日ケーキ 28.ソナおにぎり 果物 牛乳	きな粉パン	

1日(土) 一泊保育(5歳) 7日(金) 園外保育(3~5歳お弁当) 14日(金) お誕生日会

- ♪朝おやつは1歳です。果物とおせんべい・クッキーなどが出来ます。
- ♪果物はりんご、キウイ、小玉スイカ、美生柑です。
- ♪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。
- ♪※は市販品です。

1. 2歳予定
エネルギー: 618kcal
たんぱく質: 20.8g

3. 4.5歳予定
エネルギー: 702kcal
たんぱく質: 25.9g