

日	曜	献立	材料	午後おやつ	補食		
1	15	29	火	ご飯 鯖の味噌煮 ポテコロサラダ/いんげん(塩) すまし汁	米 鯖 生姜 酒 砂糖 味噌 醤油 酢 じゃが芋 人参 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ 塩 胡椒/いんげん 塩 豆腐 わかめ 長葱 醤油 塩	栗のケーキ(新メニュー) 果物 牛乳	サンドイッチ
2	16	30	水	ご飯 鶏肉のガーリック煮 フルーツサラダ/キャンディーチーズ 味噌汁	米 鶏肉 醤油 酒 砂糖 酢 にんにく 生姜 みかん缶 バイン缶 胡瓜 レモン 塩 油/チーズ 庄内麩 もやし 万能葱 味噌	*フチチョコロール 果物 牛乳	ふりかけおにぎり
3	17		木	きのこスパゲティ チキンサラダ 粉ふき芋 洋風スープ	スパゲティ 玉葱 人参 えのき しめじ マッシュルーム ビーマン 刻みのり 酒 醤油 塩 胡椒 バター 油 鶏肉 人参 胡瓜 キャベツ マヨネーズ じゃが芋 塩 玉葱 もやし コーン 醤油 塩 胡椒	鮭わかめおにぎり 果物 牛乳	ラスク
		31	木	ふりかけご飯 芋煮	米 ふりかけ さつま芋 豚肉 豆腐 油揚げ 大根 人参 白菜 長葱 ごぼう しめじ えのき こんにゃく 味噌	ジャムサンド 果物 牛乳	ラスク
4	18		金	わかめご飯 鶏肉の唐揚げ/さつま芋の甘煮 スティック野菜/ズチトマト 味噌汁(18.3~5歳 ※やさしいジュース)	米 炊き込みわかめ 鶏肉 にんにく 生姜 酒 醤油 味醂 塩 小麦粉 片栗粉 油/さつま芋 砂糖 人参 アスパラ 塩/プチトマト キャベツ 椎茸 玉葱 味噌 (18.3~5歳 アンパンマンやさしいジュース)	紅茶トースト 果物 牛乳 18.3~5歳 ※お菓子 フリック牛乳	ツナおにぎり
5	19		土	ふりかけご飯 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 油 砂糖 醤油 味醂 もやし 胡瓜 酢 砂糖 醤油 油/みかん缶 かぶ しめじ 味噌	※お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (※お菓子)
7	21		月	レースパン 豚肉の香味焼き マセドアンサラダ/うずらのカレー煮 にらたまスープ	レースパン 豚肉 醤油 酒 はちみつ 油 生姜 人参 胡瓜 ハム チーズ コーン 酢 油 塩 マヨネーズ/うずらの卵 カレー粉 塩 にら 卵 干し椎茸 醤油 塩 胡椒	ふりかけおにぎり 果物 牛乳	チーズサンド
8			火	ご飯 カジキの胡麻照り焼き ひじきの炒り煮/ズチゼリー 味噌汁	米 カジキ 胡麻 醤油 味醂 砂糖 酒 ひじき 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 油 胡麻油/フチゼリー 大根 えのき 長葱 わかめ 味噌	スイートポテト 果物 牛乳	クラッカーサンド
9	23		水	ビーンズカレー ゆでキャベツのサラダ スティック胡瓜(マヨネーズ)	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 キャベツ 人参 いんげん ハム 酢 塩 油 胡瓜 マヨネーズ	クリームボックス(福島県産土産物) 果物 牛乳	コーン茶飯おにぎり
10	24		木	ご飯 すき焼き風煮物 しらす和え 味噌汁	米 焼き豆腐 豚肉 しらす 玉葱 白菜 えのき 醤油 味醂 砂糖 アスパラ 胡瓜 人参 しらす干し 醤油 キャベツ 油揚げ 味噌	10.マカロニきざ粉 24.マカロニみたらしあん 果物 牛乳	ジャムサンド
11	25		金	おかめうどん 味噌ドレサラダ トマト	乾麺 鶏肉 人参 長葱 小町麩 わかめ 酒 砂糖 醤油 塩 味醂 大根 人参 キャベツ 胡瓜 ハム 胡麻 酢 砂糖 味噌 油 胡麻油 トマト	11.お誕生日ケーキ 25.しらすおにぎり 果物、牛乳 25.3~5歳 ※お菓子 フリック牛乳	ふかし芋
12	26		土	ふりかけご飯 さつま芋と鶏肉の炒め煮 胡瓜のおかか和え/バイン缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 さつま芋 いんげん 砂糖 醤油 酒 胡瓜 えのき 糸かつお 醤油/バイン缶 小町麩 もやし 玉葱 味噌	※お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (※お菓子)
	28		月	中華丼 塩だれキャベツ さつま芋のレモン煮 わかめスープ	米 海老 鶏肉 うずらの卵 人参 ビーマン たけのこ 干し椎茸 生姜 酒 砂糖 醤油 塩 胡椒 油 片栗粉 キャベツ 塩 胡麻油 さつま芋 レモン 砂糖 酒 塩 わかめ コーン 胡麻 醤油 塩 胡椒	マヨネーズラスク 果物 牛乳	きな粉パン

10日(木) お料理体験(4歳) 11日(金) お誕生日会 18日(金) 戸外給食(3.4.5歳) 25日(金) 芋掘り(3.4.5歳お弁当) 31日(木) 芋煮会

♪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。  
♪※は市販品です。

1. 2歳予定  
エネルギー: 588kcal  
たんぱく質: 20.3g

3. 4.5歳予定  
エネルギー: 670kcal  
たんぱく質: 25.7g