

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食		
1	15	29	金	わかめご飯 鶏肉の唐揚げ/フチトマト さつまいもの甘煮/スティック野菜 味噌汁 (15. 3~5歳 ※野菜ジュース)	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/フチトマト さつまいも 砂糖/人参 アスパラ 塩 豆腐 なめこ 長葱 味噌	午後おやつ シュガートースト 果物 牛乳 (15. 3~5歳※お菓子)	補食 鮭おにぎり (塩味)
2	16	30	土	ふりかけご飯 大根のそぼろあんかけ 胡瓜のおかか和え/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏挽肉 大根 人参 いんげん 醤油 味醂 油 片栗粉 胡瓜 えのき 糸かつお 醤油/みかん缶 庄内麩 わかめ しめじ 味噌	※お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (※お菓子)
	18		月	ご飯 肉豆腐 胡瓜の胡麻和え 味噌汁	米 豆腐 豚肉 玉葱 しらたき いんげん 酒 砂糖 醤油 味醂 油 胡瓜 もやし 人参 胡麻 砂糖 醤油 かぶ 油揚げ 味噌	ストロベリーチーズサンド 果物 牛乳	ラスク
5	19		火	黒糖ロールパン 鶏肉のバーベキューソース コンビスラダ/キャンディチーズ カリフラワーソース	黒糖ロールパン 鶏肉 砂糖 ケチャップ 中濃ソース レタス 胡瓜 アスパラ 赤ピーマン 黄ピーマン ハム 酢 砂糖 塩 胡椒 油/キャンディチーズ カリフラワー 人参 コーン 醤油 塩 胡椒	ごま塩おにぎり 果物 牛乳	きな粉トースト
6	20		水	カレーうどん ポテトサラダ うずらの卵	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 じゃが芋 人参 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ 塩 胡椒 うずらの卵 塩	マドレーヌ 果物 牛乳	しらすおにぎり
7	21		木	ご飯 鶏肉とほうれん草の炒め物 さつまいものレモン煮/スティック胡瓜 とうもろこしのスープ	米 鶏肉 ほうれん草 玉葱 酒 醤油 油 胡麻油 さつまいも レモン 酒 砂糖 塩/胡瓜 塩 クリームコーン 卵 パセリ 酒 砂糖 塩 胡椒 片栗粉	7. マカロニみたらしあん 21. マカロニきな粉 果物 牛乳	クラッカーサンド
8	22		金	かやくご飯 鮭の照り焼き コーンサラダ/トマト 味噌汁	米 人参 ごぼう 油揚げ こんにゃく 干し椎茸 グリンピース 酒 醤油 味醂 塩 油 鮭 味醂 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 コーン ツナ マヨネーズ 酢 油 塩/トマト 小町麩 玉葱 しめじ 味噌	8. 卵サンド (3~5歳※お菓子) 22. お誕生日ケーキ 果物・牛乳	ふかし芋
9			土	ふりかけご飯 じゃが芋とツナの煮物 胡瓜の酢の物/パイン缶 味噌汁	米 ふりかけ じゃが芋 ツナ 人参 玉葱 砂糖 醤油 味醂 油 胡瓜 わかめ しらす干し 砂糖 酢 醤油/パイン缶 大根 キャベツ 味噌	※お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (※お菓子)
11	25		月	ふりかけご飯 豚肉の味噌焼き 人参しりしり (沖縄県郷土料理)/フロッコリー すまし汁 千金カレー	米 ふりかけ 豚肉 生姜 酒 砂糖 味噌 味醂 人参 ツナ 砂糖 塩 糸かつお/フロッコリー マヨネーズ 庄内麩 玉葱 えのき 醤油 塩	※スティックパン 果物 牛乳	コーン茶飯おにぎり
12	26		火	春雨サラダ 三角チーズ	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 蜂蜜 にんにく 塩 胡椒 油 春雨 人参 胡瓜 ハム コーン 酢 砂糖 醤油 油 胡麻油 プロセスチーズ	ぶどうゼリー・※おせんべい 果物 牛乳	きな粉パン
13	27		水	ご飯 カジキのおろし煮 和風サラダ/フチゼリー 味噌汁	米 カジキ 大根 酒 砂糖 醤油 味醂 かぶ かぶの葉 胡瓜 ハム 酢 醤油 油 塩/フチゼリー じゃが芋 玉葱 わかめ 味噌	味噌パン (長野県郷土料理) 果物 牛乳	ふりかけおにぎり
14			木	ふりかけご飯 芋煮	米 ふりかけ さつまいも 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	※フチチョコロール 果物 牛乳	ジャムサンド
	28		木	タンメン 大豆サラダ カリフラワー (中華味)	生中華麺 豚肉 人参 白菜 もやし たら 長葱 干し椎茸 酒 醤油 味醂 塩 胡椒 油 胡麻油 大豆 人参 胡瓜 コーン 卵 ヨーグルト マヨネーズ 塩 胡椒 カリフラワー 醤油 砂糖 胡麻油 酢	ツナおにぎり 果物 牛乳	

8日(金)お芋掘り(3、4、5歳お弁当の日) 14日(木)芋煮会 15日(金)戸外給食(3、4、5歳) 22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・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。
♪食材をよくご確認ください。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:615kcal
たんぱく質:20.9g

3・4・5歳予定
エネルギー:689kcal
たんぱく質:25.9g