

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 しらす和え/パイン缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 いんげん 醤油 味醂 砂糖 胡瓜 アスパラ しらす干し 醤油/パイン缶 キャベツ 玉葱 椎茸 味噌	※お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (※お菓子)
3	17	31	月	さぶらぎご飯(三重県郷土料理) 豚肉の味噌焼き 南瓜サラダ すまし汁 黒糖パン	米 大豆 塩 豚肉 生姜 味噌 酒 砂糖 味醂 南瓜 人参 胡瓜 コーン レーズン マヨドレ 塩 小豆 味噌 わかめ 万能葱 醤油 塩	※スティックパン 果物 牛乳	ごま塩おにぎり
4	18		火	鶏肉のケチャップ煮 もやしサラダ きのこスープ	黒糖パン 鶏肉 玉葱 人参 ケチャップ 塩 胡椒 もやし ビーマン ハム 酢 醤油 胡麻油 胡椒 椎茸 しめじ えのき 醤油 塩 胡椒	ミロのジェラート 果物 牛乳	クラッカーサンド
5	19		水	冷麦 鶏肉の照り焼き 枝豆	冷麦 胡瓜 うずらの卵 干し椎茸 みかん缶 酒 砂糖 醤油 味醂 鶏肉 酒 砂糖 醤油 味醂 枝豆 塩	ふりかけおにぎり 果物 牛乳	ラスク
6	20		木	ご飯 鱈の塩焼き 切干大根/ゆでとうもろこし 味噌汁	米 鱈 塩 切干大根 人参 油揚げ いんげん 酒 砂糖 醤油 味醂 油/とうもろこし 塩 豆腐 わかめ 長葱 味噌	人参ケーキ 果物 牛乳	サンドイッチ
7	21		金	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜のおかか和え/プチトマト 味噌汁	米 豚肉 人参 玉葱 醤油 生姜 味醂 油 胡瓜 えのき 糸かつお 醤油/プチトマト 庄内麩 わかめ しめじ 味噌	フルーツヨーグルト 牛乳	ふかし芋
8	22		土	ふりかけご飯 さつまいも鶏肉の炒め煮 ツナサラダ/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ さつまいも 鶏肉 いんげん 酒 砂糖 醤油 人参 キャベツ 胡瓜 ツナ コーン 砂糖 醤油 酢 油/みかん缶 大根 わかめ 長葱 味噌	※お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (※お菓子)
	24		月	わかめご飯 鶏肉のガーリック煮 きのこサラダ/トマト 味噌汁	米 炊き込みわかめ 鶏肉 にんにく 生姜 酒 砂糖 醤油 酢 えのき しめじ ブロッコリー 胡瓜 酢 砂糖 醤油 塩 油/トマト キャベツ 油揚げ 味噌	マカロニきな粉 果物 牛乳	チーズサンド
11	25		火	ご飯 鮭の照り焼き もやしと胡瓜のサラダ/アスパラ 味噌汁	米 鮭 醤油 味醂 胡瓜 もやし 人参 砂糖 酢 醤油 油/アスパラ 塩 茄子 玉葱 油揚げ 味噌	シュガートースト 果物 牛乳	コーン茶飯おにぎり
12	26		水	冷やし中華 大根のどぼろあんかけ フチゼリー	生中華麺 うずらの卵 ハム 胡瓜 酢 酒 砂糖 醤油 味醂 塩 胡麻油 鶏挽肉 大根 人参 いんげん 醤油 味醂 油 片栗粉 フチゼリー	しらすおにぎり 果物 牛乳	青のりラスク
13	27		木	ご飯 豚肉といんげんのカレー炒め 胡瓜の酢の物/人参の甘煮 味噌汁	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 いんげん カレー粉 酒 醤油 味醂 塩 胡椒 油 胡瓜 わかめ しらす 醤油 酢 砂糖/人参 砂糖 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
14	28		金	コーンカレー 海藻サラダ 三角チーズ	米 鶏肉 コーン 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 蜂蜜 にんにく 塩 胡椒 油 わかめ 胡瓜 人参 キャベツ 酢 醤油 塩 油 チーズ	14.マカロニみたらしあん 28.お誕生日ケーキ 果物 牛乳	きな粉パン

28日(金)お誕生日会

♪朝おやつは1歳です。果物とおせんべい・クッキーなどが出ます。

♪果物はぶどう・巨峰・すいか・メロン・キウイ・りんごです。

♪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: 600kcal
たんぱく質: 21.8g

3. 4.5歳予定

エネルギー: 669kcal
たんぱく質: 26.9g