

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食
1	火	アルファー米 レトルトカレー みかん缶	アルファー米 レトルトカレー みかん缶	※保存用クラッカー	※お菓子
15 29	火	ゆかりご飯 いい豆腐 フロッコリーのわかめ和え/スティック胡瓜(味噌) 味噌汁	米 ゆかりふりかけ 豆腐 卵 長葱 人参 干し椎茸 絹さや 砂糖 醤油 味醂 油 フロッコリー 糸かつお 醤油/胡瓜 味噌 じゃが芋 玉葱 わかめ 味噌	15. マカロニみたらしあん 29. マカロニきな粉 果物 牛乳	クラッカーサンド
2 16 30	水	ご飯 鶏肉のレモン煮 キャベツの胡麻和え/いんげん 味噌汁	米 鶏肉 砂糖 醤油 味醂 レモン果汁 塩 胡椒 キャベツ 人参 胡瓜 胡麻 砂糖 醤油/いんげん 塩 南瓜 長葱 小町麩 味噌	味噌パン(長野県郷土料理) 果物 牛乳	ツナおにぎり
3 17	木	もやしラーメン ポテコロシアダ 枝豆	生中華麺 豚肉 人参 白菜 もやし 長葱 酒 醤油 塩 胡椒 油 胡麻油 じゃが芋 人参 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ 塩 胡椒 枝豆 塩	ふりかけおにぎり 果物 牛乳	きな粉トースト
4 18	金	さつまいもご飯 さんまの蒲焼き 青菜のお浸し/フチトマト 味噌汁	米 さつまいも 酒 味醂 塩 胡麻塩 さんま 生姜 小麦粉 酒 砂糖 醤油 味醂 油 ほうれん草 人参 糸かつお 醤油/フチトマト キャベツ もやし 味噌	ジャムサンド 果物 牛乳	わかめおにぎり
5 19	土	ふりかけご飯 じゃが芋とツナの煮物 胡瓜の酢の物/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ じゃが芋 ツナ 玉葱 人参 砂糖 醤油 味醂 胡瓜 わかめ しらす干し 砂糖 酢 醤油/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	月	ご飯 豚肉とコーンの炒め物 もやしと胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	米 豚肉 コーン 玉葱 人参 たけのこ ビーマン 酒 醤油 塩 胡椒 油 もやし 胡瓜 塩昆布 醤油 豆腐 なめこ 長葱 味噌	ドーナツ 果物 牛乳	シュガートースト
8	火	ご飯 麻婆茄子 華風和え わかめスープ おかめうどん ささみの梅サラダ さつまいもの甘煮	米 豚挽肉 茄子 長葱 赤ビーマン 万能葱 にんにく 生姜 砂糖 醤油 味噌 塩 胡椒 胡麻油 片栗粉 チンゲン菜 人参 もやし 卵 砂糖 醤油 胡麻油 わかめ コーン 醤油 塩 胡椒	ツナチーズトースト 果物 牛乳	胡麻塩おにぎり
9 23	水	おかめうどん ささみの梅サラダ さつまいもの甘煮	乾麺 鳥肉 人参 長葱 小町麩 わかめ 酒 砂糖 醤油 味醂 塩 鶏肉 大根 胡瓜 酢 油 醤油 砂糖 梅干し さつまいも 砂糖	鮭おにぎり(塩味) 果物 牛乳	チーズサンド
10 24	木	ご飯 鮭の西京焼き 和風ドレッシングサラダ/トマト すまし汁	米 鮭 酒 味噌 味醂 キャベツ 人参 胡瓜 わかめ 糸かつお 胡麻 酢 醤油 油/トマト 庄内麩 もやし 万能葱 醤油 塩	※フレンチコロール 果物 牛乳	青のりラスク
11 25	金	カレーライス マカロニサラダ うずらの卵	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 油 マカロニ 人参 胡瓜 ツナ マヨネーズ 塩 うずらの卵 塩	11. フレーンクッキー 25. お誕生日ケーキ 果物 牛乳	ふかし芋
12 26	土	ふりかけご飯 鶏肉のガーリック煮 胡瓜ともやしのサラダ/パイン缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 醤油 酢 酒 砂糖 胡瓜 もやし 酢 醤油 砂糖/パイン缶 大根 油揚げ 味噌	※お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (※お菓子)
14 28	月	ロールパン 豚肉のカレーピカタ グリーンサラダ/ヨーグルト 洋風スープ	ロールパン 豚肉 塩 胡椒 小麦粉 カレー粉 卵 アスパラ 胡瓜 人参 レタス ハム 酢 油 塩 マヨネーズ/ヨーグルト 玉葱 しめじ えのき 醤油 塩 胡椒	コーン茶飯おにぎり 果物 牛乳	サンドイッチ

1日(火) 防災訓練(非常食) 25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・すいか・メロン・巨峰・梨・かいじ・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:593kcal
たんぱく質:20.1g

3・4・5歳予定
エネルギー:665kcal
たんぱく質:24.8g

