

日	曜	献立	材料	午後おやつ	補食		
1	15	29	木	けんちんうどん ツナのもやし和え うずらの卵	乾麺 鶏肉 豆腐 大根 人参 里芋 ごぼう 刻みのり 酒 砂糖 醤油 味醂 塩 油 ツナ もやし 醤油 胡椒 うずらの卵 塩	※スティックパン 果物 牛乳	青のirasuk
2	16	30	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(30.3~5歳アンパンマン野菜ジュース)	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/アスパラ 人参 塩 豆腐 なめこ 長葱 味噌 (30.3~5歳アンパンマン野菜ジュース)	2.30.7アマンケーキ 16お誕生日ケーキ 果物 牛乳	ふかし芋
3	17	31	土	ふいかげご飯 鶏肉のうま煮 胡瓜のおかか和え/みかん缶 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 えのき 糸かつお 醤油/みかん缶 キャベツ 油揚げ 味噌	※お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (※お菓子)
5	19		月	ご飯 豆腐と鶏肉の味噌炒め ひじきの炒り煮/フチゼリー すまし汁	米 豆腐 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 味噌 醤油 味醂 油 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 庄内麩 わかめ えのき 醤油 塩	おからボール 果物 牛乳	きな粉トースト
6	20		火	ご飯 豚肉 中華サラダ とうもろこしのスープ	米 豚肉 玉葱 人参 たけのこ 椎茸 ピーマン パイン缶 にんにく 生姜 酢 酒 砂糖 醤油 クチャップ 塩 油 片栗粉 胡瓜 もやし レタス 酢 砂糖 醤油 胡麻油 クリームコーン コーン缶 玉葱 牛乳 塩 胡椒	6.マカロニきな粉 20.マカロニみだらしあん 果物 牛乳	クラッカーサンド
7	21		水	ご飯 鮭の塩焼き 白和え/煮豆 味噌汁	米 鮭 塩 ほうれん草 人参 しらたき 豆腐 醤油 砂糖 塩 胡麻 味噌/大正金時 砂糖 塩 キャベツ 玉葱 椎茸 味噌	フルーツサンド 牛乳	わかめおにぎり
8	22		木	きのこスパゲティ 大豆サラダ カレーポテト 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 ピーマン 刻みのり 酒 醤油 塩 胡椒 バター 油 大豆 ハム 胡瓜 コーン 卵 ヨーグルト マヨネーズ 塩 胡椒 じゃが芋 カレー粉 塩 もやし わかめ 長葱 醤油 塩 胡椒	ふいかげおにぎり 果物 牛乳	サンドイッチ
9	23		金	ご飯 豚肉の香味焼き 青菜ののり和え/南瓜の甘煮 味噌汁	米 豚肉 生姜 醤油 蜂蜜 ほうれん草 もやし 刻みのり 醤油/南瓜 砂糖 醤油 さつまいも 玉葱 油揚げ 味噌	ホットケーキ 果物 牛乳	ツナおにぎり
10	24		土	ふいかげご飯 大根のどぼろあなか しらす和え/パイン缶 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 しらす干し 胡瓜 アスパラ 醤油/パイン缶 かぶ しめじ 味噌	※お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (※お菓子)
12	26		月	レーズンパン 鶏肉のチーズ焼き もやしサラダ きのこスープ	レーズンパン 鶏肉 玉葱 人参 マッシュルーム チーズ レモン 酒 塩 胡椒 油 もやし ピーマン ハム 胡麻 酢 醤油 胡麻油 胡椒 しめじ えのき 椎茸 醤油 塩 胡椒	コーン茶飯おにぎり 果物 牛乳	シュガートースト
13	27		火	ご飯 鯖の味噌煮 蓮根の金平/スティック胡瓜 すまし汁	米 鯖 生姜 酒 砂糖 味噌 醤油 酢 蓮根 人参 胡麻 砂糖 醤油 油/胡瓜 塩 豆腐 わかめ 長葱 醤油 塩	さつまいも蒸しパン 果物 牛乳	チーズサンド
14	28		水	チキンカレー トマトサラダ キャンディーチーズ	米 鶏肉 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 蜂蜜 にんにく 塩 胡椒 油 トマト キャベツ 胡瓜 ツナ 酢 油 塩 マヨネーズ キャンディーチーズ	ジャムサンド 果物 牛乳	胡麻塩おにぎり

16日(金)お誕生日会 23日(金)芋掘り(4~5歳) 30日(金)戸外給食(3~5歳)

♪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:617kcal  
たんぱく質:20.6g

3. 4.5歳予定

エネルギー:692kcal  
たんぱく質:25.6g