

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食		
2	16	30	月	カレーうどん カリフラワーサラダ みかん	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 カリフラワー 人参 胡瓜 コーン ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 みかん	しらすおにぎり 牛乳	チーズサンド
	17		火	ご飯 すき焼き風煮物 かわり和え 味噌汁	米 焼き豆腐 豚肉 しらたき 玉葱 白菜 えのき 醤油 味醂 砂糖 キャベツ 胡瓜 人参 マヨネーズ 醤油 庄内麩 もやし 万能葱 味噌	きな粉クリームサンド (新メニュー) 果物 牛乳	ラスク
4	18		水	黒糖ロールパン ポークピカタ コンビサラダ 春雨スープ	黒糖ロールパン 豚肉 卵 粉チーズ パセリ 小麦粉 ケチャップ ソース 味醂 塩 胡椒 油 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 春雨 玉葱 人参 コーン 干し椎茸 醤油 塩 胡椒	チーズケーキ 果物 牛乳	ごま塩おにぎり
5			木	ふりかけご飯 鯖の塩焼き 胡瓜の酢の物 芋煮	米 ふりかけ 鯖 塩 胡瓜 わかめ しらす干し 砂糖 酢 醤油 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	スイートポテト 果物 牛乳	ジャムサンド
	19		木	きのご飯 鯖の塩焼き 和風サラダ/トマト 味噌汁	米 しめじ 舞茸 椎茸 酒 醤油 塩 油 鯖 塩 かぶ 胡瓜 ハム 酢 醤油 油 塩/トマト もやし キャベツ 味噌	6・19、※メロンパン 20. お誕生日ケーキ 果物 牛乳	わかめおにぎり
6	20		金	ご飯 鶏肉の味噌焼き 切干大根/スティック胡瓜 すまし汁	米 鶏肉 生姜 酒 砂糖 味噌 味醂 切干大根 人参 油揚げ いんげん 酒 砂糖 醤油 味醂 油/胡瓜 マヨネーズ 小町麩 玉葱 えのき 醤油 塩		※お菓子 果物 牛乳
7	21		土	ふりかけご飯 鶏肉のガーリック煮 しらす和え/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 酒 砂糖 醤油 酢 アスパラ 胡瓜 しらす干し 醤油/みかん缶 かぶ えのき 玉葱 味噌	※お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (※お菓子)
9			月	きのご飯 鶏肉のつま煮 青菜ののり和え 味噌汁	米 しめじ 舞茸 椎茸 酒 醤油 塩 油 鶏肉 大根 人参 いんげん 砂糖 醤油 味醂 油 青菜 もやし 刻みのり 醤油 キャベツ 油揚げ 味噌	マカロニきな粉 果物 牛乳	クラッカーサンド
10	24		火	タンメン ツナサラダ ゆで卵	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 キャベツ 胡瓜 人参 ツナ コーン 酢 砂糖 醤油 塩 油 卵 塩	ふりかけおにぎり 果物 牛乳	青のりラスク
11	25		水	ご飯 カジキの胡麻照り焼き 胡瓜のおかか和え/人参の甘煮 どろめ汁(高知県郷土料理)	米 カジキ 胡麻 酒 砂糖 醤油 味醂 胡瓜 えのき 糸かつお 醤油/人参 砂糖 しらす干し 豆腐 わかめ 味噌	11. 焼き芋 25. さつま芋スティック 果物 牛乳	サンドイッチ
12	26		木	コーンカレー シーザーサラダ 三角チーズ	米 鶏肉 コーン 玉葱 人参 ジャガ芋 グリンピース パター 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 レタス 胡瓜 玉葱 ハム 食パン 粉チーズ 酢 油 塩 マヨネーズ プロセスチーズ	※フレンチコロール 果物 牛乳	ツナおにぎり
13	27		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/フチトマト 味噌汁(13. アンパンマンジュース3~5歳)	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/フチトマト かぶ しめじ 味噌(13. アンパンマンの野菜とりんどジュース)	あずき蒸しパン 果物 牛乳	きな粉パン
14	28		土	ふりかけご飯 さつま芋と鶏肉の炒め煮 もやしと胡瓜のサラダ/バイン缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 さつま芋 いんげん 酒 砂糖 醤油 油 もやし 胡瓜 砂糖 酢 醤油 油/バイン缶 青菜 えのき 味噌	※お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (※お菓子)

6日(金) 7日(土) 5歳一泊保育 20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:590kcal  
たんぱく質:20.8g

3・4・5歳予定  
エネルギー:658kcal  
たんぱく質:25.8g