

日	曜	献立	材料	午後おやつ	補食
1	15	木 ご飯 鶏肉の唐揚げ ツナサラダ/ズナダン 味噌汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 酒 味醂 醤油 油 キャベツ 胡瓜 人参 ツナ コーン 醤油 酢 油 砂糖 塩/ブチダン 大根 油揚げ 味噌	※スティックパン 果物 牛乳	鮭おにぎり
2	16	30 金 ご飯 キャベツと豚肉の味噌炒め さつまいものレモン煮/中華胡瓜 わかめスープ	米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 赤ビーマン にんにく 酒 砂糖 味噌 味醂 塩 油 さつまいも レモン 酒 砂糖/胡瓜 砂糖 酢 胡麻油 わかめ 長葱 醤油 塩 胡椒	2. マドレーヌ 16. お誕生日ケーキ 30. かしわもち 果物 牛乳	きな粉パン
3	17	土 ふりかけご飯 鶏肉のうま煮 胡瓜の酢の物/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 いんげん 酒 醤油 味醂 油 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)
5	19	月 おかめうどん 味噌ドレサラダ うずらの卵	乾麺 鶏肉 人参 長葱 小町麩 わかめ 酒 砂糖 醤油 味醂 塩 大根 キャベツ 人参 胡瓜 ハム 胡麻 酢 砂糖 味噌 油 胡麻油 うずらの卵 塩	しらすおにぎり 果物 牛乳	サンドイッチ
6	20	火 ご飯 さわらの照り焼き ひじきの炒り煮/トマト 味噌汁	米 鯖 醤油 味醂 ひじき 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 油 胡麻油/トマト 豆腐 なめこ 長葱 味噌	マヨネースラスク 果物 牛乳	コーン茶飯おにぎり
7	21	水 黒糖パン 鶏肉のチーズ焼き フルーツサラダ 洋風スープ	黒糖ロールパン 鶏肉 玉葱 人参 マッシュルーム レモン果汁 酒 塩 胡椒 油 みかん缶 パイン缶 胡瓜 レモン果汁 塩 油 もやし わかめ コーン 醤油 塩 胡椒	ツナおにぎり 果物 牛乳	シュガートースト
8	22	木 ご飯 肉豆腐 しらす和え 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 アスパラ 人参 しらす干し 醤油 小町麩 しめじ 長葱 味噌	ジャムサンド 果物 牛乳	わかめおにぎり
9	23	金 ポークカレー もやしと胡瓜のサラダ 三角チーズ	米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリーンピース マッシュルーム 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 もやし 胡瓜 人参 砂糖 酢 醤油 油 チーズ	9. マカロニきな粉 23. マカロニみたらしあん 果物 牛乳	クラッカーサンド
10	24	土 ふりかけご飯 鶏肉のガーリック煮 胡瓜のおかか和え/パイン缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 酒 砂糖 醤油 酢 胡瓜 えのき 糸かつお 醤油/パイン缶 大根 長葱 味噌	※お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (※お菓子)
12	26	月 ご飯 豚肉の生姜焼き きのこサラダ/人参の甘煮 味噌汁	米 豚肉 生姜 酒 醤油 味醂 えのき しめじ ブロッコリー 胡瓜 酢 砂糖 醤油 塩 油/人参 砂糖 もやし キャベツ 味噌	アママンケーキ 果物 牛乳	ラスク
13	27	火 味噌ラーメン 中華風甘酢サラダ 粉ふき芋	生中華麺 豚挽肉 人参 もやし 長葱 チンゲン菜 にんにく 酒 味噌 醤油 味醂 塩 油 胡麻油 大根 人参 胡瓜 ハム 砂糖 塩 酢 醤油 胡麻油 じゃが芋 塩	ふりかけおにぎり 果物 牛乳	チーズサンド
14	28	水 ご飯 鮭の塩焼き 青菜のきのこ和え/ズナトマト 味噌汁	米 鮭 塩 青菜 人参 しめじ 糸かつお 醤油/ブチトマト 庄内麩 もやし 万能葱 味噌	セサミトースト 果物 牛乳	ふかし芋

1日(木) 入園式・進級式

16日(金) お誕生日会

23日(金) 園外保育(3~5歳はお弁当になります。) 30日(金) こどもの日集会

♪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。

♪果物はりんご・いちご・キウイ・清見オレンジ・甘夏です。

♪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:580kcal

たんぱく質:20.8g

3. 4.5歳予定

エネルギー:654kcal

たんぱく質:26.1g