

献立表

日 曜	材料名		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	補食
	おひる	おやつ <small>1. 2歳児 3. 4. 5歳児</small>				
1 水	カレースバゲティ きのこスープ ひじき入りごま味噌サラダ 青菜としらすのソテー	キャロット蒸しパン 牛乳 キャロット蒸しパン 牛乳	スパゲティ 油 片栗粉 ごま 三温糖 薄力粉	豚ひき肉 しらす つな缶 ひじき 牛乳 たまご	玉ねぎ ピーマン にんじん しめじ しいたけ えのきたけ キャベツ 胡瓜 ほうれん草	ジャムサンド
2 木	にんじんロール ワンタンスープ カレイのムニエル 小松菜と人参ソテー 南瓜のグラッセ	ツナみそおにぎり 牛乳 ツナみそおにぎり 牛乳	ロールパン 春雨 ごま油 薄力粉 油 バター 三温糖 胚芽米	たまご カレイ つな缶 塩昆布 牛乳	小松菜 にんじん 南瓜 ねぎ しいたけ チンゲンサイ	炊き込みご飯
3 金	□ ひなまつりメニュー □					マーガリンサンド
4 土	わかめごはん すまし汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 キャベツのおかか和え	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	胚芽米 ごま 三温糖 食パン マーガリン	牛乳 わかめ 厚揚げ かつお節	葉ねぎ にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ だいこん	焼きおにぎり
6 月	ごはん すまし汁 手まりしゅうまい キャベツの甘みそ和え いんげんソテー	チーズドック 牛乳 チーズドック 牛乳	胚芽米 片栗粉 しゅうまいの皮 三温糖 油 ロールパン	牛乳 豆腐 豚ひき肉 たまご みそ ほたて缶 ピザチーズ	しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり さやいんげん にんじん	マーガリンサンド
7 火	わかめうどん 切干大根サラダ ブロッコリーサラダ 果物	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	うどん 油 三温糖 マヨネーズ 胚芽米	牛乳 鶏ひき肉 わかめ ハム チーズ	切干大根 きゅうり にんじん ブロッコリー デコボン	炊き込みご飯
8 水	ごまクリームサンド えのきと野菜のスープ 鶏肉のタンドリー焼き キャベツとピーマンソテー マカロニサラダ	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	食パン ごま 三温糖 マーガリン 油 マカロニ マヨネーズ	鶏もも肉 ヨーグルト 鶏もも肉 つな缶 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ ピーマン みかん缶 きゅうり パイン缶 キウイ バナナ	炊き込みご飯
9 木	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 干草和え さつま芋のオレンジ煮	バインケーキ 牛乳 バインケーキ 牛乳	胚芽米 三温糖 さつま芋 薄力粉 バター	牛乳 わかめ みそ さけ 油揚げ たまご	白菜 ほうれん草 にんじん オレンジジュース パイン	ジャムサンド
10 金	□ お別れパーティメニュー □					炊き込みご飯
11 土	バターロール キャベツスープ チリコンカン風 にんじんのごま和え	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ロールパン じゃが芋 バター ごま 胚芽米	牛乳 水煮大豆 豚ひき肉	キャベツ 玉ねぎ グリーンピース にんじん	焼きおにぎり
13 月	豆乳ロール 大根のスープ 鶏のから揚げ 和風サラダ 粉ふき芋	みかんケーキ 牛乳 みかんケーキ 牛乳	ロールパン じゃが芋 バター 油 片栗粉 薄力粉	鶏もも肉 わかめ つな缶 たまご 牛乳	だいこん キャベツ きゅうり みかん缶	炊き込みご飯
14 火	ごはん すまし汁 松風焼き ミックスロー さつま芋の甘煮	焼きそば 牛乳 焼きそば 牛乳	胚芽米 三温糖 ごま さつま芋 蒸し中華めん	鶏ひき肉 豆腐 高野豆腐 みそ あおのり 豚もも肉 牛乳	葉ねぎ しいたけ だいこん 玉ねぎ キャベツ にんじん オレンジ	ジャムサンド
15 水	かきたまうどん 生揚げの含め煮 塩もみキャベツ 果物	つなピラフ 牛乳 つなピラフ 牛乳	うどん 片栗粉 三温糖 胚芽米 バター	牛乳 鶏もも肉 たまご 生揚げ つな缶	ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん	炊き込みご飯
16 木	チキンカレー 白菜のスープ もやしサラダ いんげんのおかか和え	フレンチトースト スープ 牛乳 フレンチトースト 牛乳	胚芽米 じゃが芋 油 バター 三温糖 ごま油 食パン	鶏むね肉 油揚げ たまご 青のり 牛乳	にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ もやし きゅうり さやいんげん キャベツ	マーガリンサンド
17 金	ライ麦ロール コンソメスープ 豚肉のマヨネーズ焼き 小松菜のナムル 青のりポテト	人参ケーキ 牛乳 人参ケーキ 牛乳	ロールパン マヨネーズ 三温糖 ごま油 ごま じゃが芋 薄力粉 バター	牛乳 ベーコン 豚ロース 青のり たまご	にんじん だいこん 小松菜 しめじ オレンジジュース	炊き込みご飯
18 土	わかめごはん すまし汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 キャベツのおかか和え	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	胚芽米 じゃが芋 三温糖 食パン マーガリン	牛乳 わかめ 厚揚げ かつお節	葉ねぎ にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ だいこん	焼きおにぎり
21 木	ごはん みそ汁 焼き魚 青菜のサラダ ひじきの煮付け	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳	胚芽米 三温糖 油 薄力粉	わかめ 油揚げ みそ ししゃも ハム	こまつな にんじん	マーガリンサンド
22 水	マーボー丼 すまし汁 ポテトサラダ キャベツと人参のマリネ	誕生日ケーキ 紅茶 誕生日ケーキ 紅茶	胚芽米 油 三温糖 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ バター	豆腐 豚ふき肉 みそ 牛乳 たまご	ねぎ 葉ねぎ だいこん にんじん きゅうり 玉ねぎ キャベツ	ジャムサンド
23 火	カレーうどん れんこんサラダ ブロッコリーのごま和え	わかめおにぎり 牛乳 みたらし団子 牛乳	うどん 油 ごま ごま油 胚芽米 マヨネーズ	豚もも肉 ハム しらす 塩昆布 牛乳	玉ねぎ にんじん ほうれん草 れんこん きゅうり ブロッコリー かぶ(葉)	炊き込みご飯
24 金	キャロパン トマトスープ ハンバーグ ひじきサラダ ポイルブロッコリー	クリームスパゲティ 麦茶 クリームスパゲティ 麦茶	ロールパン 三温糖 パン粉 油 バター マヨネーズ ごま 薄力粉	牛乳 豚ひき肉 たまご ひじき つな缶	トマト缶 キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー	炊き込みご飯
25 土	バターロール キャベツスープ チリコンカン風 にんじんのごま和え	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ロールパン じゃが芋 バター ごま 胚芽米	牛乳 水煮大豆 豚ひき肉	キャベツ 玉ねぎ グリーンピース にんじん	焼きおにぎり
27 月	南瓜ロール キャベツとわかめのスープ 魚と野菜のトマト煮 ポイルいんげん	りんごケーキ 牛乳 りんごケーキ 牛乳	ロールパン 片栗粉 油 じゃが芋 バター 三温糖 薄力粉	牛乳 わかめ かじき たまご	キャベツ もやし なす にんじん 玉ねぎ トマト缶 さやいんげん りんごジュース	炊き込みご飯
28 火	ごはん みそ汁 鶏肉のオレンジ焼き にんじんとじゃこの炒め物 ナムル	シュガーラスク 牛乳 シュガーラスク 牛乳	胚芽米 麩 三温糖 油 ごま油 食パン マーガリン	牛乳 みそ 鶏もも肉	キャベツ にんじん もやし ほうれん草 チンゲン菜 玉ねぎ	マーガリンサンド
29 水	きつねうどん 鶏と竹輪の煮物 にんじんチーズ和え	ブレッド風クッキー 果物 牛乳 ブレッド風クッキー 果物 牛乳	うどん 三温糖 薄力粉 バター	牛乳 油揚げ 鶏もも肉 ちくわ 高野豆腐 みそ	小松菜 玉ねぎ にんじん さやいんげん	ジャムサンド
30 木	ジャムサンド キャベツともやしのスープ チキンナゲット ブロッコリーのおかか和え 南瓜のミルク煮	ほたてごはん 牛乳 ほたてごはん 牛乳	食パン マヨネーズ 薄力粉 油 バター 三温糖 胚芽米	牛乳 鶏ひき肉 たまご ほたて缶 油揚げ	キャベツ もやし ブロッコリー 南瓜 にんじん しいたけ さやえんどう	炊き込みご飯
31 金	ポークハヤシライス わかめスープ ツナサラダ キャンディチーズ	ウインナー蒸しパン 牛乳 ウインナー蒸しパン 牛乳	胚芽米 油 バター ごま マヨネーズ 薄力粉 三温糖	牛乳 豚もも肉 わかめ つな缶 たまご	にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム缶 ねぎ レタス キャベツ バナナ	マーガリンサンド

★つくし、さくらぐみは10時のおやつに牛乳がです。  
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。  
 ☆補食には牛乳が付きます。  
 ☆22日はお誕生日おやつです。

1日平均栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
乳児	519	19.6	18.1
幼児	565	20.6	19.0