

日曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 金	つなカレーライス わかめスープ マカロニサラダ 	胚芽精米/じゃがいも/油/有塩バター/ごま/マカロニ/★マヨネーズ/薄力粉/三温糖	ツナ缶/わかめ/きな粉/★たまご/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/しいたけ/ねぎ/みかん缶/きゅうり	きな粉蒸しパン牛乳 きな粉蒸しパン牛乳	マーガリンサンド
5 土	豚丼 みそ汁 二色びたし にんじん甘煮	胚芽精米/油/三温糖	豚モモ/煮干し/かつお節/米みそ/かつお節/★牛乳	玉ねぎ/万能ねぎ/だいこん/小松菜/キャベツ/にんじん	おほかおにぎり牛乳 おほかおにぎり牛乳	焼きおにぎり
7 月	マーボー丼 キャベツと人参のスープ ブロッコリーのごま和え 南瓜のミルク煮	胚芽精米/油/三温糖/片栗粉/ごま/ごま油/バター/薄力粉	豆腐/豚ひき肉/米みそ/★牛乳/★たまご/生クリーム	ねぎ/キャベツ/にんじん/ブロッコリー/かぼちゃ/レモン汁	レモンケーキ牛乳 レモンケーキ牛乳	ジャムサンド
8 火	きなこサンド チンゲン菜スープ 鶏肉ケチャップ煮 ポイルブロッコリー	食パン/三温糖/マーガリン/薄力粉/油/有塩バター/胚芽精米	きな粉/鶏肉モモ/かつお節/こんぶ/★牛乳	チンゲン菜/ミックスベジタブル/玉ねぎ/ピーマン/にんじん/トマト缶詰/ブロッコリー/だいこん/かぶ(根)/だいこん葉/かぶ(葉)	七草粥牛乳 七草粥牛乳	 炊き込みご飯
9 水	ごはん すまし汁 ぶりの照り焼き 人参みそバターきんぴら かからわーのかーま和え	胚芽精米/三温糖/有塩バター/ごま/★マヨネーズ/食パン/じゃがいも/油	わかめ/かつお節/こんぶ/ぶり/米みそ/豚ひき肉/★牛乳	しめじ/にんじん/ピーマン/カリフラワー/玉ねぎ	スラッピーヨー牛乳 スープ スラッピーヨー牛乳	マーガリンサンド
10 木	けんちんうどん 一口がんも煮物 塩もみキャベツ	ゆでうどん/さといも/三温糖/パイシート	こんぶ/かつお節/豚モモ/がんもどき/★たまご/★牛乳	ごぼう/にんじん/だいこん/ねぎ/キャベツ/きゅうり/りんご/清美オレンジ	アップルパイ牛乳 果物 アップルパイ牛乳 果物	炊き込みご飯
11 金	キャロフパン 大根とえのきのスープ ミートボール 小松菜とちくわの炒めもの さつま芋グラッセ	キャロフパン/パン粉/油/三温糖/片栗粉/ごま油/さつまいも/有塩バター/胚芽精米/ごま	豚ひき肉/★たまご/焼き竹輪/しらす干し	だいこん/にんじん/えのきたけ/玉ねぎ/小松菜	じゃこおにぎり麦茶 じゃこおにぎり麦茶	ジャムサンド
12 土	鶏肉としめじの混ぜご飯 みそ汁 生揚げの含め煮 二色びたし 	胚芽精米/油/三温糖/食パン	鶏肉ひき肉/わかめ/かつお節/煮干し/米みそ/生揚げ/★牛乳	しめじ/ねぎ/小松菜/キャベツ	ジャムサンド牛乳 ジャムサンド牛乳	焼きおにぎり
15 火	ごはん みそ汁 鶏肉のしょうが焼き 白菜ナムル 切り昆布煮つけ	胚芽精米/三温糖/油/ごま/ごま油/薄力粉/無塩バター	煮干し/かつお節/米みそ/鶏肉モモ/刻み昆布/焼き竹輪/★たまご/★牛乳	万能ねぎ/だいこん/はくさい/にんじん/パインアップル缶	パインケーキ牛乳 パインケーキ牛乳	マーガリンサンド
16 水	ブリオッシュ えのきと野菜のスープ チキンディアブロ風 ほうれん草とコーンソーテー グリーンポテト	ブリオッシュ/パン粉/油/じゃがいも/ロールケーキ	鶏肉モモ	玉ねぎ/にんじん/えのきたけ/ほうれんそう/とうもろこし	誕生日おやつ紅茶 誕生日おやつ紅茶	 炊き込みご飯
17 木	牛乳パン もやしスープ さつま芋クロック ブロッコリーサラダ にんじんチーズ和え	牛乳パン/さつまいも/薄力粉/パン粉/★マヨネーズ/蒸し中華めん/油	豚ひき肉/★たまご/ロースハム/★粉チーズ/豚モモ/あおのり/★牛乳	もやし/玉ねぎ/ブロッコリー/にんじん/キャベツ	焼きそば牛乳 焼きそば牛乳	ジャムサンド
18 金	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き 五目煮豆 ブロッコリーおほか和え	胚芽精米/焼きふ/三温糖/油/さつまいも/有塩バター	かつお節/こんぶ/ぶり/米みそ/鶏肉モモ/ゆで大豆/ひじき/かつお節/★たまご/★牛乳/生クリーム	みつば/だいこん/にんじん/玉ねぎ/ゆでたけのこ/さやいんげん/ブロッコリー	スイートポテト牛乳 スイートポテト牛乳	マーガリンサンド
19 土	豚丼 みそ汁 二色びたし にんじん甘煮 	胚芽精米/油/三温糖	豚モモ/煮干し/かつお節/米みそ/かつお節/★牛乳	玉ねぎ/万能ねぎ/だいこん/小松菜/キャベツ/にんじん	おほかおにぎり牛乳 おほかおにぎり牛乳	焼きおにぎり
21 月	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 もやし炒め 塩もみキャベツ	胚芽精米/三温糖/ごま油/片栗粉/油/薄力粉/無塩バター	豚モモ/豆腐/わかめ/かつお節/煮干し/米みそ/★たまご/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/しめじ/ねぎ/もやし/キャベツ/きゅうり/みかん缶	みかんケーキ牛乳 みかんケーキ牛乳	炊き込みご飯

日曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
22火	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね揚げ 小松菜ナムル 粉ふき芋	胚芽精米/焼きふ/パン粉/薄力粉/油/三温糖/片栗粉/ごま油/ごま/じゃがいも/食パン/マーガリン	かつお節/煮干し/米みそ/鶏肉ひき肉/豆腐/高野豆腐/★たまご/★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/小松菜/にんじん/しめじ/いちごジャム	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	ジャムサンド
23水	バターボール コンソメスープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	バターボール/焼きふ/油/三温糖/胚芽精米	豚モモ/ベーコン/白いんげんまめ(乾)/生クリーム/わかめふりかけ/★プロセスチーズ/★牛乳	だいこん/にんじん/玉ねぎ/トマト缶詰/ブロッコリー	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
24木	肉うどん 切干大根サラダ さつま芋のレモン煮	ゆでうどん/★マヨネーズ/さつまいも/三温糖/胚芽精米	豚モモ/こんぶ/かつお節/ロースハム/油揚げ/塩昆布/★牛乳	ねぎ/ほうれんそう/切干しだいこん/きゅうり/にんじん/レモン汁/しめじ	炊き込みごはん 牛乳 炊き込みごはん 牛乳	ジャムサンド
25金	レーズンボール 小松菜とわかめスープ 鶏肉のタンドリー焼き ごぼうサラダ ブロッコリーのナムル風	レーズンボール/ごま/★マヨネーズ/ごま油/薄力粉/三温糖/油	わかめ/鶏肉モモ/ヨーグルト/ベーコン/しらす干し/ウィンナー/★牛乳	小松菜/万能ねぎ/ごぼう/にんじん/ブロッコリー/清美オレンジ	ウィンナーまん 牛乳 果物 ウィンナーまん 牛乳 果物	炊き込みごはん
26土	鶏肉としめじの混ぜご飯 みそ汁 生揚げの含め煮 二色びたし	胚芽精米/油/三温糖/食パン	鶏肉ひき肉/わかめ/かつお節/煮干し/米みそ/生揚げ/★牛乳	しめじ/ねぎ/小松菜/キャベツ	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
28月	ごはん みそ汁 煮魚 干草和え 南瓜の甘煮	胚芽精米/焼きふ/三温糖/強力粉/油/粉糖	かつお節/煮干し/米みそ/かじき/油揚げ/絹ごし豆腐/★たまご/きな粉/★牛乳	キャベツ/ほうれんそう/にんじん/かぼちゃ	もちもちきな粉ドーナツ 牛乳 もちもちきな粉ドーナツ 牛乳	マーガリンサンド
29火	ごまクリームサンド ミネストローネ 鶏肉のオレンジ焼き スパゲティサラダ さつま芋の甘煮	食パン/ごま/三温糖/マーガリン/有塩バター/スパゲティ/★マヨネーズ/さつまいも/上新粉/白玉粉/片栗粉	ゆで大豆/ベーコン/鶏肉モモ/ツナ缶/★牛乳	トマト缶詰/ミックスベジタブル/ママーレード/しょうが/玉ねぎ/にんじん/きゅうり	わかめおにぎり 牛乳 みだらし団子 牛乳	ジャムサンド
30水	ポークハヤシライス 白菜ともやしのスープ ひじき入りごま味噌サラダ ヨーグルト	胚芽精米/油/有塩バター/ごま/三温糖/ごま油/ロールパン/★マヨネーズ	豚モモ/ひじき/米みそ/ヨーグルト/ツナ缶/★牛乳	にんじん/玉ねぎ/マッシュルーム缶/トマト/グリーンピース/はくさい/もやし/キャベツ/きゅうり/とうもろこし	つなマヨドック 牛乳 スープ つなマヨドック 牛乳	マーガリンサンド
31木	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ 和風サラダ 人参のごま和え	胚芽精米/片栗粉/油/三温糖/ごま油/ごま/薄力粉/無塩バター	豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/鶏肉モモ/わかめ/ツナ缶/ヨーグルト/★牛乳	万能ねぎ/キャベツ/きゅうり/にんじん/清美オレンジ	フレッド風クッキー 牛乳 果物 フレッド風クッキー 牛乳 果物	炊き込みごはん



月平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
乳 児	512kcal	20.1g	18.7g	2.0g
幼 児	561kcal	21.5g	19.0g	2.3g

★印はアレルギー除去対象食品です
 ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。
 ☆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。
 ☆16日はお誕生日おやつです。



Recipe かせをひいた時におすすり

卵と豆腐のほかほか雑炊

エネルギー量 約374kcal

材料 (1人分)

- ごはん 茶碗1杯弱 卵 1個
- 豆腐 1/6丁 にんじん 50g だいこん 40g
- ほうれんそう 30g しょうが 薄切り2枚分
- だし汁 1 1/2カップ 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1 塩 少々

つくり方

- ①だいこんとにんじんは皮をむいて、薄いちょう切り、豆腐はさいの目切り、しょうがは半切りにする。ほうれんそうはゆでて3cmくらいに切る。ごはんはざるに入れて洗い水気を切っておく。
- ②だし汁の中にだいこんとにんじんを入れて煮る。やわらかくなったら豆腐としょうがを入れて酒としょうゆと塩を加え、一煮立ちさせる。
- ③②にごはんを加えて軽く混ぜ、ほうれんそうを上に乗せる。
- ④最後に溶き卵を回し入れ、半熟状態にしてできあがり。

りんごときんかんの はちみつコンポート

エネルギー量 約136kcal

材料 (1人分)

- りんご 1/2個
- きんかん 2個 (なければレモンなどで代用)
- はちみつ 大さじ1/2

つくり方

- ①りんごは皮をむいて芯を取り、3等分のくし形に切る。きんかんは、横半分にはちみつを取りのぞく。
- ②鍋に①とはちみつと200mlの水を入れて中火で煮る。
- ③りんごがやわらかく煮えたら、できあがり。

