

日付	献立	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
		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	調味料		
01火	ご飯 ひじきとはんぺんの煮物 もやしとわかめのナムル キャベツのスープ	◎お好み焼き粉、ごま油、 ◎マヨネーズ、砂糖、ご ま、米	はんぺん、さつま揚げ、ベー コン、◎豚もも肉、油揚げ、◎か つお節	もやし、人参、◎キャベツ、 キャベツ、玉葱、◎葱、ひじ き、さやえんどう、わかめ、 ◎青のり	中華スープ、しょうゆ、 みりん	ジョアプレーン せんべい 麦茶	麦茶 お好み焼き
02水	ご飯 おでん・洋風 いんげんのおかかあえ 白菜としいたけの味噌汁	じゃがいも、◎小麦粉、◎ 砂糖、米	◎牛乳、フランクフルト、木綿 豆腐、◎牛乳、みそ、◎卵、◎ 無塩バター、いわし(煮干し)、 かつお節	キャベツ、人参、白菜、か ぶ、いんげん、◎いちごジャ ム、椎茸	ケチャップ、コンソメ、 しょうゆ	麦茶 ビスケット	牛乳 スコーン
03木	ご飯 肉団子の豚酢風 せん野菜 春雨スープ	◎小麦粉、◎砂糖、◎油、 油、片栗粉、砂糖、はるさ め、米	豚ひき肉、◎ヨーグルト(無 糖)、◎卵、ベーコン	玉葱、白菜、大根、人参、 きゅうり、しめじ、ブロッコ リー、◎マーマレード	酢、ノンオイル和風ド レッシング、しょうゆ、 中華スープ、コンソメ	ぶどうジョア せんべい 麦茶	麦茶 ヨーグルトマフィン
04金	中華あんかけ丼 ごまもやし チンゲン菜のスープ	米、片栗粉、ごま油、ご ま、砂糖	◎牛乳、豚もも肉、ベーコン、 凍り豆腐	白菜、もやし、人参、チンゲ ン菜、玉葱、たけのこ、葱、 椎茸、生姜、にんにく	中華スープ、しょうゆ	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
07月	ご飯 なすと豚肉のしょうが焼き きゅうりとチーズの酢の物 豆腐の味噌汁	◎さつまいも、砂糖、◎砂 糖、油、米	◎牛乳、木綿豆腐、豚もも肉、 チーズ、みそ、しらす干し、◎ バター、いわし(煮干し)	きゅうり、なす、人参、玉 葱、◎オレンジ濃縮果汁、小 松菜、みかん缶、わかめ、生 姜	酢、しょうゆ、和風だし の素、みりん	麦茶 ビスケット	牛乳 さつま芋のオレンジ煮
08火	ご飯 いわしの生姜煮 にんじんとちくわのきんぴら 五目汁	◎ゆでうどん、さといも、 ごま油、ごま、米	ちくわ、◎豚もも肉、◎かまぼ こ、油揚げ	人参、◎玉葱、大根、ごぼ う、◎ほうれん草、葱、◎人 参、◎にんにく	◎カレールウ、しょう ゆ、◎めんつゆ・3倍濃 縮、みりん	ジョアプレーン せんべい 麦茶	麦茶 カレーうどん
09水	ご飯 鶏肉の照り焼き ごぼうのサラダ もやしと大根のみそ汁	◎小麦粉、◎砂糖、◎油、 マヨネーズ、油、砂糖、す りごま、片栗粉、米	◎牛乳、鶏もも肉、◎調製豆 乳、みそ、◎うすら豆(煮 豆)、いわし(煮干し)	ごぼう、人参、もやし、大 根、わかめ、生姜	しょうゆ、みりん	麦茶 ビスケット	牛乳 豆乳蒸しパン
10木	ご飯 黄金揚げ 大根とツナのとえ物 キャベツとえのきの味噌汁	マヨネーズ、油、片栗粉、 小麦粉、米	◎牛乳、大豆缶、ツナ油漬缶、 みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	大根、きゅうり、人参、キャ ベツ、えのき茸、ごぼう、 コーン缶、ひじき	食塩	ぶどうジョア せんべい 麦茶	牛乳 せんべい
12土	ご飯 ポトフ ゆで卵 バナナ	じゃがいも、米	卵、鶏もも肉、ウインナー	バナナ、玉葱、キャベツ、人 参	コンソメ	麦茶 せんべい	クッキー
15火	ご飯 鯖のカレー風味焼き 大豆のひじき煮 ほうれん草のかきたま汁	◎砂糖、砂糖、小麦粉、米	さば、木綿豆腐、卵、◎ヨー グルト(無糖)、大豆缶、◎生ク リーム、さつま揚げ、油揚げ	◎ぶどう濃縮果汁、ほうれん 草、人参、れんこん、いんげ ん、ひじき	しょうゆ、和風だし の素、カレー粉	ジョアプレーン せんべい 麦茶	麦茶 ぶどうのムース
16水	ご飯 凍り豆腐と挽肉の煮物 ほうれん草の彩り和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	じゃがいも、◎マカロニ、 砂糖、◎砂糖、オリーブ 油、片栗粉、米	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、 卵、みそ、凍り豆腐、◎きな 粉、いわし(煮干し)	ほうれん草、小松菜、玉葱、 人参	しょうゆ、和風だし の素、みりん	麦茶 ビスケット	牛乳 マカロニきな粉
17木	ご飯 擬製豆腐 かみかみサラダ きのこスープ	マヨネーズ、◎砂糖、砂 糖、米	◎ヨーグルト(無糖)、卵、生揚 げ、鶏ひき肉、さきいか、ペ ーコン、凍り豆腐	きゅうり、◎みかん缶、人 参、ほうれん草、えのき茸、 しめじ、さやえんどう、椎茸	しょうゆ、コンソメ	ぶどうジョア せんべい 麦茶	麦茶 みかんヨーグルト
18金	ご飯 豆乳クリームシチュー 茹で野菜のマリネ ナゲット	米、じゃがいも、フレンチ ドレッシング(分離型)、 油	◎牛乳、鶏もも肉、調製豆乳	玉葱、キャベツ、人参、フ ロココリー、コーン缶、しめ じ		麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
19土	ご飯 ワンタンスープ ハンバーグ バナナ	米	豚ひき肉	バナナ、キャベツ、玉葱、人 参、ピーマン	中華スープ、ケチャップ	麦茶 せんべい	クッキー
21月	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のごま和え 白菜の味噌汁	◎食パン、じゃがいも、片 栗粉、砂糖、すりごま、ご ま、米	◎牛乳、生揚げ、豚ひき肉、み そ、油揚げ、いわし(煮干し)	小松菜、白菜、玉葱、人参、 ◎いちごジャム、コーン缶、 えのき茸、グリーンピース	しょうゆ	麦茶 ビスケット	牛乳 ジャムサンド
22火	ご飯 かつおの立田揚げ チンゲン菜の中華和え 青菜と豆腐スープ	◎米、◎マヨネーズ、油、 片栗粉、砂糖、ごま、ごま 油、米	かつお、木綿豆腐、卵、◎ツナ 油漬缶、◎チーズ、◎牛乳	チンゲン菜、大根、小松菜、 ◎玉葱、もやし、人参、◎ コーン缶、葱、わかめ、生姜	しょうゆ、中華だし の素、酢	ジョアプレーン せんべい 麦茶	麦茶 ツナコンドリア
23水	ご飯 ビーフンと野菜のソテー ポパイサラダ じゃが芋と茄子の味噌汁	ビーフン、じゃがいも、◎ ホットケーキ粉、マヨネ ーズ、◎マーガリン、ごま 油、米	◎牛乳、木綿豆腐、豚もも肉、 かまぼこ、◎木綿豆腐、みそ、 ◎卵、◎魚肉ソーセージ、◎牛 乳、◎チーズ、いわし(煮干し)	ほうれん草、人参、玉葱、な す、ピーマン、葱、◎コーン 缶	しょうゆ、コンソメ	麦茶 ビスケット	牛乳 豆腐ホットパン
24木	ご飯 なすとトマトのポークグラタン コールスローサラダ みつ葉のかき玉汁	◎さつまいも、◎砂糖、フ レンチドレッシング(分離 型)、片栗粉、パン粉、オ リーブ油、米	豚ひき肉、卵、とろけるチ ーズ、いわし(煮干し)	なす、玉葱、キャベツ、ホ ールトマト缶詰、人参、きゅう り、糸みつば、◎寒天、パセ リ、にんにく	ケチャップ、コンソメ、 しょうゆ	ぶどうジョア せんべい 麦茶	麦茶 さつま芋のようかん
25金 誕生会	きのご飯 鶏のから揚げ ポイルブロッコリー さつま汁 メンコちゃんゼリー	米、さつまいも、油、片栗 粉、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、豚もも肉、 鶏ひき肉、みそ、油揚げ	ブロッコリー、板こんにゃ く、葱、人参、しめじ、椎 茸、えのき茸、ごぼう、にん にく、生姜	しょうゆ、みりん	麦茶 せんべい	牛乳 黒糖ケーキ
28月	ご飯 根菜煮 納豆サラダ えのきと葱の味噌汁	◎コッペパン、砂糖、米	◎牛乳、鶏もも肉、納豆、み そ、◎バター、◎こしあん (生)、凍り豆腐、いわし(煮 干し)	板こんにゃく、もやし、人 参、ごぼう、小松菜、葱、た けのこ(水煮)、えのき茸、 れんこん、いんげん	しょうゆ、みりん、和風 だしの素、納豆のタレ	麦茶 ビスケット	牛乳 あんバターコッペパン
29火	ご飯 竹輪の二色揚げ 小松菜ともやしの和え物 油あげと豆腐のみそ汁	小麦粉、◎砂糖、油、砂 糖、米	◎ヨーグルト(無糖)、ちくわ、 木綿豆腐、みそ、卵、油揚げ、 いわし(煮干し)	◎りんご、小松菜、もやし、 葱、人参、コーン缶、わか め、青のり	しょうゆ、カレー粉	ジョアプレーン せんべい 麦茶	麦茶 りんごのヨーグルト
30水	ご飯 豆腐とえびのケチャップ煮 キャベツのツナマヨネーズ和え わかめスープ	◎白玉粉、マヨネーズ、◎ 油、片栗粉、米	◎牛乳、木綿豆腐、◎牛乳、豚 もも肉、えび(むき身)、◎粉 チーズ、ツナ油漬缶	キャベツ、きゅうり、人参、 チンゲン菜、ホールトマト缶 詰、玉葱、コーン缶、葉葱、 わかめ、にんにく、生姜	ケチャップ、中華ス ープ、コンソメ	麦茶 ビスケット	牛乳 ボンデケジョ
31木	ご飯 ウインナーと野菜のソテー もやしとニラの和え物 ごぼうのみそ汁	◎小麦粉、◎砂糖、油、ご ま、ごま油、米	ウインナー、◎卵、ハム、み そ、凍り豆腐、いわし(煮干 し)、◎脱脂粉乳、◎バター	キャベツ、◎かぼちゃ、人 参、もやし、玉葱、葱、に ら、ごぼう、ピーマン	しょうゆ、和風だし の素、コンソメ	ぶどうジョア せんべい 麦茶	麦茶 スイートパンプキン

<今月の予定平均栄養量>

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩

<以上児>

455kcal
21.3g
19.1g
2.1g

<未満児>

483kcal
19.6g
14g
1.8g

※毎週金曜日は完全給食になりますので、3歳以上児(赤・黄色・青組)は、ごはんはいりません。
※第四土曜日(26日)は給食がありませんので、お弁当の用意をお願いします。
※今月は、第二・第三土曜日(12日・19日)は、給食があります。