

日	曜日	献立名				材料名				エネルギー (Kcal)	
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	未満児	以上児
										蛋白質(g)	脂質(g)
1	月	ごはん (のり)	焼き魚 ひじきの煮物 みそ汁 オレンジ	型抜きクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鮭(50g)/豚肉/油揚げ/豆腐 卵/スキムミルク	油/糸こんにやく/三温糖 小麦粉/マーガリン	ひじき/人参/ピーマン 干し椎茸/玉ねぎ/小松菜 ワカメ/オレンジ	薄口醤油/だし汁 濃口醤油/みそ	422 17.7 14.5	282 21 11.1
2	火	ごはん こどもの日会	チキンライス・ナポリタン チーズハンバーグ・ウインナー ちくわの磯辺揚げ・グリーンサラダ すまし汁・いちご	かしわもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鶏肉(小さめ)/ベーコン 合びき肉/卵/チーズ ウインナー/ちくわ/かまぼこ	米/スパゲティ/油/三温糖 パン粉/小麦粉/片栗粉 揚げ油	玉ねぎ/人参/きゅうり グリーンピース(冷凍)/ワカメ ホールコーン/ピーマン キャベツ/ネギ/いちご	ケチャップ/コンソメ 薄口醤油/塩 トマトピューレ/カレー粉 薄口醤油/だし汁	488 16.6 15.5	425 14.9 11.1
3	水	憲法記念日									
4	木	みどりの日									
5	金	こどもの日									
6	土	おにぎり (ふりかけ)	焼きビーフン バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	豚肉/かまぼこ/さつま揚げ 牛乳	ビーフン/油	きくらげ/人参/玉ねぎ キャベツ/ネギ/バナナ	濃口醤油/塩	471 15.8 15.1	341 14 12.4
8	月	ごはん	チキンカレー ピクルス らっきょう	抹茶蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉/スキムミルク 牛乳	じゃが芋/三温糖/上新粉 油	玉ねぎ/人参/しめじ ピーマン/大根/きゅうり らっきょう	カレールー シチュールー/酢 薄口醤油 ベーキングパウダー	435 13.5 10.9	260 12 6.1
9	火	ごはん (のり)	魚の竜田揚げ キャベツのごま和え かき玉汁 オレンジ	おからクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鯖(50g)/白身魚(50g)/卵 おから/スキムミルク	片栗粉/揚げ油/白ごま 三温糖/小麦粉/マーガリン 黒ごま	生姜/キャベツ/人参/もやし ワカメ/ネギ/オレンジ	濃口醤油 薄口醤油/塩 だし汁 ベーキングパウダー	479 16.4 16.8	436 20.8 21.6
10	水	ごはん (ふりかけ)	肉じゃが ワカメの酢物 納豆 みそ汁	黄粉パスタ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉/キッズ納豆(1P...3連) 黄粉/スキムミルク	油/じゃが芋/糸こんにやく 三温糖/マカロニ	玉ねぎ/人参 グリーンピース(冷凍)/干し椎茸 きゅうり/ワカメ/えのき 小松菜	だし汁/濃口醤油 酢/薄口醤油 みそ/塩	438 16.6 13.2	292 17.5 8.5
11	木	ごはん (のり)	煮魚 切干大根の和風サラダ あさり汁 オレンジ	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	白身魚(50g)/ロースハム あさり/スキムミルク	三温糖/油	生姜/切干大根/きゅうり もやし/人参/えのき オレンジ/バナナ/りんご みかん缶	だし汁/濃口醤油 酢/塩/みそ	422 17.2 10	224 17.2 6.5
12	金	ごはん (ふりかけ)	チンジャオロース風炒め物 もやしの中華サラダ 卵とコーンのスープ	丸ポーロ キムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉/油揚げ/卵 スキムミルク/牛乳	じゃが芋/片栗粉/三温糖 白ごま/ごま油/小麦粉 黒ごま	ピーマン/人参/パプリカ(赤) エリンギ/もやし/きゅうり 玉ねぎ/干し椎茸 ホールコーン/パセリ(乾燥)	お好み焼きソース 濃口醤油 薄口醤油/酢/塩 ベーキングパウダー	475 17.9 15	302 16.7 10.3
13	土	ごはん	親子丼 みそ汁 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鶏肉/卵/牛乳	油/三温糖/麩	玉ねぎ/人参/水菜/ネギ ワカメ/バナナ	だし汁/濃口醤油 薄口醤油/みそ	509 18.8 17.2	363 18 17.5
15	月	おにぎり (ふりかけ)	ミートスパゲティ グリーンサラダ キャベツのスープ	ピザトースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	合びき肉/ベーコン とろけるスライスチーズ スキムミルク	スパゲティ/油/三温糖 食パン(6枚切)	玉ねぎ/人参/エリンギ/しめじ グリーンピース(冷凍)/ホールトマト キャベツ/きゅうり/ホールコーン ピーマン	塩/トマトピューレ ケチャップ/薄口 醤油/濃口醤油 酢	497 20.8 14.8	461 22.8 12.4
16	火	ごはん (ふりかけ)	フィッシュボール ひじきのサラダ みそ汁 オレンジ	レーズン蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	白身魚すり身/卵/豆腐 スキムミルク/牛乳	じゃが芋/片栗粉/揚げ油 小麦粉/三温糖	玉ねぎ/人参 グリーンピース(冷凍) ひじき/きゅうり/ホールコーン なめこ/ネギ/ワカメ/オレンジ レーズン	塩/薄口醤油 ケチャップ/だし汁 マヨネーズ/みそ ベーキングパウダー	457 17.3 12.6	298 16.1 9.7
17	水	ごはん お誕生日会	ピースご飯・唐揚げ・ウインナー 豚肉の野菜巻き・梅じゃこパスタ コールスローサラダ・すまし汁 オレンジ	いちごジャムのマドレーヌ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鶏肉(30g)/ウインナー/豚肉 じゃこ/ロースハム/卵 スキムミルク	米/片栗粉/揚げ油 スパゲティ/油/三温糖/麩 小麦粉/マーガリン	グリーンピース さや付き/生姜/人参 ピーマン/小松菜/梅干し/キャベツ きゅうり/ホールコーン/ネギ/ワカメ いちごジャム/オレンジ	薄口醤油 濃口醤油/塩 マヨネーズ/酢 だし汁 ベーキングパウダー	588 21 26.9	662 26.5 30.9
18	木	ごはん (のり)	焼き魚の南蛮漬け 金時豆の甘煮 みそ汁 オレンジ	お好み焼き スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鯖(50g)/白身魚(50g) 金時豆/豆腐/油揚げ/豚肉 卵/かまぼこ/鰹節 スキムミルク	三温糖/小麦粉	玉ねぎ/人参/ピーマン えのき/ネギ/ワカメ オレンジ キャベツ/もやし/青のり	薄口醤油/酢 濃口醤油/塩 みそ/だし汁 お好み焼きソース ケチャップ	490 21.8 10.1	391 25.8 12.5
19	金	ごはん	大豆と鶏肉のトマト煮 コンソメスープ ひじきのふりかけ	黒ごませんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆/鶏肉/ベーコン/じゃこ スキムミルク	じゃが芋/三温糖/白ごま 小麦粉/上新粉/黒ごま/油	玉ねぎ/人参/ピーマン ホールトマト/にんにく/パセリ (乾燥)/ひじき/梅干し	ケチャップ/塩 薄口醤油 濃口醤油/コンソメ だし汁	431 16.4 13.3	261 15.9 7.9
20	土	おにぎり (ふりかけ)	ツナの和風スパゲティ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	シーチキン/牛乳	スパゲティ/油	玉ねぎ/人参/しめじ/えのき ネギ/のり/バナナ	塩/濃口醤油	518 17.7 15.3	439 16.8 15.1
22	月	ごはん (ふりかけ)	高野豆腐の卵とじ アサリの佃煮 若竹汁	バナナ蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	高野豆腐/鶏肉/卵/あさり スキムミルク/牛乳	油/三温糖/小麦粉	キャベツ/玉ねぎ/人参 グリーンピース(冷凍)/干し椎茸 生姜/竹の子/ワカメ/ネギ バナナ	だし汁/濃口醤油 薄口醤油/塩 ベーキングパウダー	441 17.6 11	260 16.6 5.9
23	火	ごはん (ふりかけ)	春巻き きゅうりとえのきの梅肉和え すまし汁	わらびもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉/黄粉	春雨/三温糖/ごま油 揚げ油/片栗粉/春巻きの皮 麩	竹の子/玉ねぎ/人参/にら 干し椎茸/きゅうり/えのき 梅干し/ネギ/ワカメ	塩/濃口醤油 酢/薄口醤油 だし汁	392 9.1 10.6	173 3.3 4.7
24	水	手作りパン (レーズン)	たっぷり野菜のカーヌープ 野菜サラダ	焼きおにぎり(じゃこ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	ウインナー(輪切りスライス) じゃこ	三温糖/米	キャベツ/玉ねぎ/人参 パプリカ(赤)/ピーマン ホールコーン/りんご	カレールー カレー粉 濃口醤油/コンソメ 酢/薄口醤油	469 12.4 15.2	179 4.7 4.6
25	木	ごはん (のり)	魚のおろし煮 青菜のごま和え みそ汁 オレンジ	野菜スティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	白身魚(50g)/油揚げ 粉チーズ/スキムミルク	小麦粉/片栗粉/揚げ油 三温糖/白ごま/油	大根/キャベツ/小松菜/人参 かぼちゃ/えのき/ネギ パセリ(乾燥)/オレンジ	塩/濃口醤油 みそ/だし汁	478 17.2 14.9	323 19.5 10
26	金	ごはん (ふりかけ)	豆腐入りミートボール マカロニサラダ わかめスープ	フランスパンせんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚ひき肉/豆腐(しぼり)/卵 ロースハム/鶏肉 スキムミルク	パン粉/三温糖/片栗粉 マカロニ/白ごま/ごま油 フランスパン/黒砂糖	玉ねぎ/人参/きゅうり ホールコーン/ワカメ/ネギ 青のり	塩/濃口醤油 マヨネーズ 薄口醤油	498 19.9 18.4	352 20 14.1
27	土	おにぎり (ふりかけ)	焼きソバ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	豚肉/かまぼこ/鰹節/牛乳	麵(焼きソバ)/油	キャベツ/もやし/玉ねぎ 人参/ピーマン/ネギ/バナナ	薄口醤油 焼きソバソース 塩	488 16.3 14.9	364 14.4 12.1
29	月	ごはん (ふりかけ)	レバーのケチャップ風味揚げ しらすふりかけ かき玉汁 パン	じゃがもちーず スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鶏レバー/じゃこ/鰹節/卵 とろけるチーズ/スキムミルク	片栗粉/揚げ油/じゃが芋 三温糖/白ごま	玉ねぎ/人参/ピーマン パプリカ(赤)/干し椎茸/ワカメ ネギ/パイン缶	濃口醤油 ケチャップ/酢 薄口醤油/塩 だし汁	472 19.1 11.7	307 18.3 6
30	火	ごはん (ふりかけ)	切干大根の煮物 シシヤモのごまフライ すまし汁 オレンジ	麩のラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	さつま揚げ/ししゃも/かまぼこ スキムミルク	三温糖/小麦粉/パン粉 白ごま/黒ごま/麵(そうめん) 麩/マーガリン	切干大根/ピーマン/人参 干し椎茸/ネギ/ワカメ オレンジ	だし汁/濃口醤油 塩/薄口醤油	401 14.2 11.3	233 13.1 5.3
31	水	ごはん (ふりかけ)	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁	人参ポッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚ロース/スキムミルク	三温糖/片栗粉/じゃが芋 小麦粉/マーガリン	玉ねぎ/生姜/ネギ/きゅうり 人参/もやし/にら/キャベツ	濃口醤油/塩 マヨネーズ/薄口醬 油/みそ/だし汁	436 16.3 12.4	270 16 10.1

お知らせ

- ◆ 0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が、昼食には主食がつかます。
- ◆ 手作りふりかけは、いりこ、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
- ◆ 栄養価表示は、未満児が10時のおやつ、昼食(主食を含む)、3時のおやつ、以上児が昼食(主食は除く)、3時のおやつの数値です。

※ その他、気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。