

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 25 月	ご飯 味噌汁 やきから揚げ ひじき煮 甲物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、だいこん、こまつな、生わかめ／鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉、ごま油／ひじき、にんじん、大豆水煮缶、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末／キウイフルーツ／牛乳／卵、きび砂糖、ヨーグルト(無糖)、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター	牛乳 ヨーグルトケーキ	500(400) 21.1(16.9) 16.7(13.4) 1.3(1.1)
12 26 火	ご飯 果物 味噌汁 魚の照り焼き スナップエンドウとひき肉	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、ねぎ、木綿豆腐、キャベツ／ムキカレイ、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん／スナップえんどう、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、なたね油、片栗粉、酒、しょうゆ／バナナ／牛乳／じゃがいも、粉チーズ、小麦粉、片栗粉、コーン缶	牛乳 じゃがいも焼き団子	493(394) 24.8(19.8) 12.5(10.0) 1.3(1.1)
13 27 水	かきたまうどん キャベツとしらすの おかか和え 果物	ゆでうどん、鶏もも肉(皮付き)、ねぎ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、さやえんどう、卵、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、みりん、食塩／キャベツ、にんじん、しらす干し、しょうゆ、きび砂糖、かつお節／甘夏／牛乳／米、チーズ、さけ、食塩⑬煮干し、きび砂糖、しょうゆ	牛乳 鮭チーズおにぎり ⑬おやつ小魚付き	492(394) 24.9(19.9) 12.7(10.2) 2.2(1.8)
14 28 木	ご飯 コーンスープ 魚のムニエル ブロッコリーのサラダ	米、発芽玄米／コーン缶、クリームコーン缶、たまねぎ、油、洋風だしの素、食塩／さけ、食塩、小麦粉、パセリ粉、オリーブ油／ブロッコリー、にんじん、ツナ水煮缶、なたね油、きび砂糖、食塩、米酢／清見オレンジ／牛乳／⑭薄力粉、きび砂糖、卵、なたね油、生クリーム、いちご⑯食パン、ねりごま、黒砂糖、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、オリーブ油	牛乳 ⑭誕生日ケーキ ⑯黒ゴマサンド	517(413) 24.7(19.8) 14.2(11.4) 1.8(1.4)
01 15 金	カレーライス スープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールー、豆乳／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、えのきたけ、こまつな、コーン缶、にんじん、しょうゆ、食塩／バナナ、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖／牛乳／コーンフレーク、マシュマロ、無塩バター	牛乳 グラノーラバー	620(496) 20.8(16.6) 20.4(16.3) 2.2(1.7)
4 18 月	ご飯 果物 味噌汁 大豆入りハンバーグ じゃが芋のチーズ焼き	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、ほうれんそう、にんじん、生わかめ／ゆで大豆、豚ひき肉、食塩、たまねぎ、卵、パン粉、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖／じゃがいも、たまねぎ、食塩、なたね油、とろけるチーズ／ブロッコリー、食塩／デコポン／牛乳／しらす干し、キャベツ、たまねぎ、にんじん、卵、小麦粉、なたね油、あおのり、かつお節、ケチャップ、ウスターソース	牛乳 しらすお好み焼き	540(432) 24.7(19.7) 17.0(13.6) 2.0(1.6)
05 19 火	たけのご御飯 けんちん汁 魚の塩焼き ごま和え	米、たけのこ、油揚げ、にんじん、煮干魚類粉末、根昆布粉末、焼あご粉末、しょうゆ、酒、本みりん／木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、なたね油、しょうゆ、食塩、本みりん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末／ぶり、食塩、酒／ほうれんそう、にんじん、すりごま、しょうゆ、きび砂糖／バナナ／牛乳／じゃがいも、とろけるチーズ、片栗粉、牛乳、食塩、なたね油、あおのり	牛乳 のり塩チーズ芋もち	528(420) 22.3(17.7) 21.5(17.0) 1.5(1.2)
06 20 水	ミートスパゲティ スープ キャベツのサラダ 果物	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトジュース(食塩無添加)、ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩、オリーブ油／たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、食塩、洋風だしの素／キャベツ、にんじん、きゅうり、オリーブ油、酢、食塩／清見オレンジ／牛乳／米、グリンピース、根昆布粉末、酒、食塩	牛乳 グリンピースおにぎり	565(452) 21.5(17.2) 14.4(11.5) 2.2(1.7)
07 21 木	ご飯 味噌汁 魚の青のり風味 人参しりしり	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、じゃがいも、ねぎ、ほうれんそう／さけ、小麦粉、あおのり、食塩、オリーブ油／にんじん、ツナ水煮缶、卵、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、ごま油／バナナ／牛乳／⑰小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、卵、ヨーグルト(無糖)、なたね油⑱小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、卵、牛乳、みりん、つばあん	牛乳 ⑰蒸しパン ⑱どら焼き	511(409) 24.8(19.8) 14.2(11.3) 1.3(1.0)
08 22 金	ご飯 わかめスープ 麻婆豆腐 かぼちゃの煮物	米、発芽玄米／生わかめ、たまねぎ、コーン缶、だいこん、中華だしの素、食塩／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ごま油、きび砂糖、しょうゆ、無添加麦みそ、片栗粉、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末／かぼちゃ、きび砂糖、しょうゆ／甘夏／牛乳／⑳食パン、牛乳、きび砂糖、きな粉㉑食パン、いちご、きび砂糖、レモン汁	牛乳 ㉑きなこのフレンチ トースト ㉒いちごジャム	502(401) 20.7(16.5) 16.4(13.1) 1.9(1.4)

☆食育☆

※都合により献立が変更になる場合があります。

14日 幼児誕生日お祝いご飯
22日 いちごジャム作り
 筍の皮むき
 グリンピースさやむき
 スナップエンドウ筋取り
 絹さや筋取り

