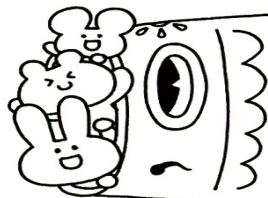


日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
02月	こいのぼりカレー スープ フルーツゼリー	米、発芽玄米、豚ひき肉、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン、なたね油、カレールウ、豆乳、チーズ、焼きのり/洋風だしの素、食塩、キャベツ、だいこん、にんじん/みかん缶、いちご、アガー、きび砂糖、りんごジュース/牛乳/小麦粉、イースト、きび砂糖、食塩、なたね油、こしあん、抹茶	牛乳 柏餅風あんぱん	580(485) 19.9(15.9) 22.9(18.4) 1.9(1.5)
16月	焼肉丼	米、発芽玄米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、しょうゆ、きび砂糖、酒、ごま油、ごま/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、かぼちゃ、生わかめ/キャベツ、きゅうり、トマト、コーン缶、しょうゆ、米酢、きび砂糖、なたね油/バナナ/牛乳/マカロニ、きな粉、きび砂糖	牛乳 マカロニきな粉	508(399) 22.4(17.1) 14.3(11.0) 1.3(1.0)
30月	味噌汁 キャベツのドレッシング和え 果物	米、発芽玄米、豚ひき肉(皮付き)、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こまつな、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/じゃがいも、にんじん、ひじき、グリーンピース、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま/河内晩柑/牛乳/米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、なたね油、しょうゆ、食塩	牛乳 チャーハン	515(412) 20.2(16.2) 17.2(13.7) 2.2(1.8)
17火	五目うどん	ゆでうどん、鶏もも肉(皮付き)、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こまつな、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/じゃがいも、にんじん、ひじき、グリーンピース、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま/河内晩柑/牛乳/米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、なたね油、しょうゆ、食塩	牛乳 チャーハン	515(412) 20.2(16.2) 17.2(13.7) 2.2(1.8)
31火	じゃがいもとひじきの マヨネーズ和え 果物	ゆでうどん、鶏もも肉(皮付き)、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こまつな、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/じゃがいも、にんじん、ひじき、グリーンピース、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま/河内晩柑/牛乳/米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、なたね油、しょうゆ、食塩	牛乳 チャーハン	515(412) 20.2(16.2) 17.2(13.7) 2.2(1.8)
18水	ご飯 たまご味噌汁 魚のバター醤油焼き 大根のきんぴら	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、たけのこ(水煮)、たまねぎ、さやえんどう、卵/さけ、しょうゆ、本みりん、無塩バター/だいこん、にんじん、ピーマン、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、酒、ごま/キウイフルーツ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、なたね油、卵、しょうが	牛乳 ジンジャークッキー	489(391) 22.0(17.6) 15.3(12.2) 1.4(1.1)
19木	ご飯 はるさめスープ なすと豚肉の味噌炒め ツナサラダ 果物	米、発芽玄米/はるさめ、ねぎ、にんじん、中華だしの素、しょうゆ、食塩/豚肉(もも)、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なたね油、きび砂糖、無添加麦みそ、しょうゆ/ブロッコリー、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、マヨネーズ、酢、きび砂糖、しょうゆ、なたね油/びわ/牛乳/トマトジュース(食塩無添加)、無添加麦みそ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、豆乳、オリーブ油/ロールパン	牛乳 ミネラルトマトスープ ロールパン	509(407) 21.9(17.5) 17.7(14.2) 1.9(1.5)
06金	ご飯 味噌汁 魚の味噌マヨ焼き カレー肉じゃが 果物	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、木綿豆腐、生わかめ/さわら、無添加麦みそ、きび砂糖、マヨネーズ、すりごま/豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげん、なたね油、しょうゆ、きび砂糖、本みりん、カレー粉/甘夏/牛乳/⑥小麦粉、無塩バター、きび砂糖、りんごジャム、牛乳⑩蒸し中華麺、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、もやし、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、中濃ソース、ウスターソース、青のり、かつお節	牛乳 ⑥りんごの ショートブレッド ⑩焼きそば	545(436) 23.1(18.5) 19.3(15.4) 1.2(0.9)
09月	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 切干大根のごまサラダ 果物	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、じゃがいも、ほうれんそう、えのきたけ/鶏手羽元(鶏もも肉)、小麦粉、砂糖、酒、米酢、しょうゆ、しょうが/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、すりごま、無添加麦みそ、マヨネーズ、きび砂糖/キウイフルーツ/牛乳/小麦粉、きび砂糖、ベーキングパウダー、無塩バター、卵	牛乳 マドレーヌ	519(415) 21.5(17.2) 19.1(15.3) 1.3(1.1)
10月	ご飯 味噌汁 魚の煮つけ きんぴらごぼう 果物	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、新たまねぎ、しめじ、こまつな/あかうお、しょうが、きび砂糖、しょうゆ、本みりん、酒/ごぼう、にんじん、豚ひき肉、ごま油、しょうゆ、きび砂糖/河内晩柑/牛乳/⑩コーンフレーク、アイスクリーム、生クリーム、きび砂糖、いちご(きび砂糖、牛乳、アガー、いちご、食パン、チーズ)⑭小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、牛乳、いちご、なたね油	牛乳 ⑩いちごパフェ (0.1歳いちごミルクプリン、チーズトースト) ⑭いちご蒸しぱん	483(387) 24.8(19.9) 13.6(10.9) 1.4(1.1)
11月	ナスのミートスパゲティ わかめスープ 小魚サラダ 果物	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、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/生わかめ、ねぎ、だいこん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩/トマト、にんじん、きゅうり、しらす干し、きび砂糖、しょうゆ、酢、ごま油/メロン/牛乳/米、発芽玄米、さけ、食塩、酒、ごま、焼きのり⑮煮干し、きび砂糖、しょうゆ	牛乳 鮭おにぎり ⑮おやつ小魚付き	556(445) 24.4(19.5) 14.0(11.2) 2.5(2.0)
12月	ご飯 豆乳味噌汁 魚のチーズ焼き ひじきの五目煮 果物	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、たまねぎ、にんじん、しめじ、油揚げ、豆乳/さけ、小麦粉、食塩、粉チーズ/ひじき、にんじん、大豆水煮缶、いんげん、ごぼう、きび砂糖、しょうゆ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/甘夏/牛乳/⑯卵、きび砂糖、薄力粉、なたね油、生クリーム、メロン⑰食パン、小麦粉、きび砂糖、卵、無塩バター	牛乳 ⑯誕生日ケーキ ⑰メロンパントースト	497(398) 23.4(18.7) 13.3(10.7) 1.7(1.4)
13金	春野菜カレーライス そら豆 コンソメスープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、鶏もも肉(皮付き)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、トマト、グリーンアスパラガス、なたね油、カレールウ、豆乳/そら豆/キャベツ、えのきたけ、コーン缶、洋風だしの素、食塩/バナナ、いちご、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖/牛乳/牛乳、ココア(ビュアココア)、きび砂糖、アガー/クラッカー、(マシュマロ)	牛乳 ココアゼリー マシュマロサンド (未満児:クラッカー)	527(422) 21.7(17.4) 20.1(16.1) 1.9(1.5)

○食育 ※都合により献立が変更になる場合があります。

- 2日 こどもの日献立
- 10日 いちごパフェ
- 12日 幼児誕生日お祝いご飯
- 20日 焼きそば  
そら豆さやむき  
グリーンピースさやむき



今月の旬の食材

アスパラガス、そら豆、新じゃがいも、  
新玉ねぎ、キャベツ、いちご、メロン

