

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
14 28 月	麻婆丼 中華スープ バンサンスー 果物	米、発芽玄米、木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、ごま油、無添加小麦みそ、きび砂糖、しょうゆ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、片栗粉/ほうれんそう、ねぎ、にんじん、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/はるさめ、卵、にんじん、緑豆もやし、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油/みかん/牛乳/さつまいも、なたね油、きび砂糖、本みりん、しょうゆ、黒ごま	牛乳 大学芋	538(430) 19.5(15.6) 19.3(15.5) 1.4(1.1)
01 15 29 火	ご飯 さつまい 魚の和風ステーキ 四色和え 果物	米、発芽玄米/さつまいも、豚肉(もも)、にんじん、ごぼう、たまねぎ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加小麦みそ/かじき、にんにく、無塩バター、しょうゆ、本みりん、きび砂糖、酒/こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、かつお節/キウイフルーツ/牛乳/①食パン、さつまいも、きび砂糖、バター、牛乳⑬小麦粉、重曹、黒砂糖、さつまいも、きび砂糖、食塩⑭小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、黒砂糖、なたね油、干しぶどう	牛乳 ①スイートポテトサンド ⑮黒糖まんじゅう ⑯黒糖蒸しぱん	511(409) 21.6(17.3) 14.5(11.6) 1.3(1.1)
02 16 30 水	⑫⑬肉みそうどん たまごスープ 果物 さつま芋のレモン煮 ⑳(未満児:ご飯 ハンバーグ) (以上児:お寿司) 味噌汁 果物	⑫⑬【ゆでうどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、油、無添加小麦みそ、酒、砂糖、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、片栗粉/ほうれんそう、にんじん、卵、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩】 ⑳【(未満児:米、発芽玄米/豚ひき肉、玉ねぎ、食塩、米パン粉、卵、ケチャップ、中濃ソース)以上児:米、酢、きび砂糖、食塩/豚ひき肉、玉ねぎ、食塩、米パン粉、卵、ケチャップ/コーン、マヨネーズ/卵、きび砂糖、みりん、酒、食塩/きゅうり、焼きのり/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加小麦みそ、ほうれんそう、にんじん、油揚げ】 //さつまいも、砂糖、レモン果汁、無塩バター/かき/牛乳/米、チーズ、さけ、食塩	牛乳 鮭チーズおにぎり	540(432) 22.9(18.3) 15.0(12.0) 1.6(1.3)
17 木	ロールパン ジュリエンスープ ローストチキン 人参の甘煮 果物	ロールパン/たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、なたね油、洋風だしの素、食塩/鶏もも肉、ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、本みりん、酒、じゃがいも、食塩/にんじん、ブロッコリー、きび砂糖、食塩、油/バナナ/牛乳/ゆでうどん、豚肉(もも)、はくさい、たまねぎ、にんじん、油、食塩、しょうゆ、酒、みりん、かつお節	牛乳 焼きうどん	497(398) 22.7(18.2) 18.6(14.8) 2.1(1.7)
04 18 金	ご飯 味噌汁 魚のノルウェー風 ほうれん草の胡麻あえ 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加小麦みそ、油揚げ、たまねぎ、生わかめ、にんじん/かだい、食塩、片栗粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、ごま/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、すりごま/りんご/牛乳/クラッカー、クリームチーズ、ツナ水煮缶/豆乳、ココア(ビュアココア)、きび砂糖、アガー	牛乳 ツナチーズクラッカー ココアゼリー	483(387) 23.8(19.0) 15.3(12.2) 1.5(1.2)
07 21 月	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 野菜の梅あえ 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加小麦みそ、凍り豆腐、こまつな、じゃがいも/鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき、たまねぎ、油、卵、食塩、米パン粉、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん、片栗粉/だいこん、にんじん、えのきたけ、生わかめ、うめ干し、本みりん、かつお節/キウイフルーツ/牛乳/小麦粉、きび砂糖、無塩バター、ごま	牛乳 ごまクッキー	520(416) 20.6(16.5) 20.4(16.4) 1.4(1.1)
08 22 火	きのこスパゲティ コンソメスープ ツナマヨサラダ 果物	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、オリーブ油、にんにく、しょうゆ、本みりん、無塩バター、パセリ粉/キャベツ、コーン、たまねぎ、洋風だしの素、食塩/ブロッコリー、にんじん、ツナ水煮缶、ノンエッグマヨネーズ、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、酢/みかん/牛乳/米、玄米、さつまいも、刻みこんぶ、しょうゆ、酒②煮干し、きび砂糖、しょうゆ、ごま	牛乳 さつまいもと昆布の おにぎり ②おやつ小魚付き	529(424) 21.2(17.0) 14.5(11.6) 1.5(1.2)
09 水	ご飯 味噌汁 焼き鳥 切干大根の煮物 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加小麦みそ、はくさい、しめじ、かぼちゃ/鶏もも肉、たまねぎ、しょうゆ、きび砂糖、本みりん、酒、ごま、焼きのり/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん/バナナ/牛乳/トマトジュース(食塩無添加)、無添加小麦みそ、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	540(432) 22.5(18.0) 17.7(14.1) 1.7(1.4)
10 24 木	コーンご飯 けんちん汁 魚のねぎ味噌焼き ひじき煮 果物	米、発芽玄米、コーン、酒、食塩/木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、豚肉(もも)、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、ねぎ、酒、無添加小麦みそ、本みりん、きび砂糖/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/りんご/牛乳/⑩小麦粉、卵、きび砂糖、油、生クリーム、かぼちゃ⑭さつまいも、きび砂糖、粉かんでん/とうもろこし、油、食塩、青のり	牛乳 ⑩誕生日ケーキ ⑭芋ようかん ポップコーン	480(384) 21.3(17.1) 15.2(12.2) 1.3(1.1)
11 25 金	根菜カレー スープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、れんこん、さつまいも、ごぼう、カレールウ、豆乳/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、たまねぎ、チンゲンサイ、生わかめ、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/小麦粉、豚ひき肉、キャベツ、卵、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、中濃ソース、あおのり	牛乳 お好み焼き	571(460) 20.9(17.0) 18.8(15.3) 1.9(1.5)

○行事・食育 ※都合により、献立が変更になる場合があります。

- 保育参観
- 1日 サンドイッチ作り  
(スイートポテトサンド)
- 10日 幼児誕生日お祝いご飯
- 22日 3・4・5歳児 遠足
- 30日 お寿司の日  
玉子にぎり、コーンマヨ軍艦  
ハンバーグにぎり、かつぱ巻き

