

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
01 15	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツのおかか和え	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、たまねぎ、生わかめ/鶏もも肉、片栗粉、なたね油、しょうゆ、きび砂糖、本みりん、しょうが、/キャベツ、にんじん、かつお節、きび砂糖、しょうゆ/甘夏/牛乳/絹ごし豆腐、きび砂糖、食塩、なたね油、小麦粉、ベーキングパウダー、いちごジャム	牛乳 豆腐のスコーン	530(424) 20.5(16.4) 17.9(14.4) 1.3(1.1)
29 月	ナシゴレン風チャーハン ソトアヤム(春雨スープ) ガドガドサラダ 果物	米、人参、玉ねぎ、赤パプリカ、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、なたね油、ケチャップ、米酢、オイスターソース、しょうゆ、きび砂糖/鶏もも肉、玉ねぎ、キャベツ、もやし、赤パプリカ、春雨、にんにく、生姜、洋風だしの素、食塩、ケチャップ、しょうゆ、酒、レモン果汁/生揚げ、ブロッコリー、人参、きゅうり、トマト、練りごま、しょうゆ、きび砂糖、マヨネーズ、米酢/甘夏/牛乳/バナナ、米粉、小麦粉、きび砂糖、なたね油/きび砂糖、粉寒天、りんごジュース、パイン缶、黄桃缶	牛乳 ピサンゴレン (揚げバナナ風) フルーツゼリー	546(437) 17.0(14.2) 17.0(13.6) 1.2(0.9)
02 16	ふりかけご飯 若竹汁 スズキの味噌漬焼き ごま和え ゼリー	米、発芽玄米、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、ごま、食塩、あおりのり/たけのこ、わかめ、木綿豆腐、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩/すずき、麦みそ、酒、本みりん、ごま油/小松菜、キャベツ、にんじん、すりごま、しょうゆ、きび砂糖/粉寒天、きび砂糖、パイン缶、みかん缶/牛乳/上新粉、白玉粉、片栗粉、きび砂糖、こしあん(未満児:小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、牛乳、なたね油、抹茶、こしあん)	牛乳 柏餅 未満児: 柏餅風蒸しぱん	500(404) 22.5(18.1) 9.7(10.6) 1.1(1.0)
30 火	ご飯、 スープ 魚のカレー焼き ポテトサラダ そら豆	米、発芽玄米/たまねぎ、えのきたけ、にんじん、無塩バター、洋風だしの素、食塩/かじき、食塩、しょうゆ、酒、カレー粉、片栗粉、オリーブ油/じゃがいも、きゅうり、にんじん、チーズ、酢、食塩、マヨネーズ/そら豆/バナナ/牛乳/マカロニ、きな粉、砂糖	牛乳 マカロニきな粉	509(407) 21.7(17.3) 14.4(11.6) 1.3(1.1)
17 31 水	ミートスパゲティ スープ ブロッコリーとツナのサラダ 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/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、だれいこん、コーン、生わかめ、しょうゆ、食塩/ブロッコリー、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、きび砂糖、酢/メロン/牛乳/米、無添加麦みそ、きび砂糖、本みりん、すりごま①煮干し、しょうゆ、きび砂糖	牛乳 五平餅 ①おやつ小魚付き	544(435) 23.3(18.6) 14.2(11.3) 2.1(1.7)
18 木	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 もやしナムル 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、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、にら、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/緑豆もやし、にんじん、ごま油、しょうゆ、すりごま/キウイフルーツ/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	531(425) 22.3(17.9) 19.0(15.2) 2.0(1.6)
19 金	カレーライス 豆腐スープ 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、カレールウ、豆乳/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、こまつな、木綿豆腐、卵、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、ベーキングパウダー、にんじん、パセリ粉、きび砂糖、食塩、オリーブ油、水	牛乳 野菜ブリッツ	562(449) 20.7(16.6) 21.6(17.2) 1.9(1.5)
08 22 月	ご飯 味噌汁 タンダーチキン 人参の甘煮 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、こまつな、たまねぎ、生わかめ/鶏もも肉、たまねぎ、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩、にんにく、しょうが/にんじん、きび砂糖、食塩、油/じゃがいも、たまねぎ、食塩、なたね油、とろけるチーズ/バナナ/牛乳/⑧ゆでうどん、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、食塩、しょうゆ、酒、みりん、かつお節②卵、きび砂糖、薄力粉、なたね油、生クリーム、メロン	牛乳 ⑧焼きうどん ②誕生日ケーキ	494(395) 22.8(18.2) 12.9(10.3) 1.6(1.3)
09 23 火	ご飯 ミルクスープ 魚の塩焼き キャベツと挽肉の甘辛炒め	米、発芽玄米/グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、コーン缶、オリーブ油、牛乳、洋風だしの素、食塩/さば、食塩、酒/キャベツ、鶏ひき肉、きび砂糖、しょうゆ、本みりん、片栗粉、なたね油/キウイフルーツ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖、なたね油、卵、レモン果汁、	牛乳 レモンヨーグルト ケーキ	529(422) 22.7(18.2) 21.4(17.0) 1.2(1.0)
10 24 水	カレーうどん こまつなサラダ 果物	ゆでうどん、鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、油揚げ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉、片栗粉/こまつな、にんじん、チーズ、酢、きび砂糖、しょうゆ、なたね油、すりごま/甘夏/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	527(422) 21.8(17.4) 17.2(13.7) 2.1(1.7)
11 25 木	ご飯 けんちん汁 魚のポテト焼き 人参しりしり	米、発芽玄米/木綿豆腐、しめじ、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/さけ、しょうゆ、酒、じゃがいも、牛乳、マヨネーズ、食塩、パセリ粉/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/びわ/牛乳/食パン、牛乳、きび砂糖、きな粉	牛乳 きなこの フレンチトースト	510(408) 25.9(20.7) 15.7(12.6) 1.6(1.3)
12 26 金	高野豆腐のそぼろ丼 味噌汁 スナップエンドウの卵炒め 果物	米、発芽玄米、凍り豆腐、鶏ひき肉、にんじん、干しいたけ、しょうが、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、本みりん、酒、こまつな/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、キャベツ、たまねぎ、生わかめ/スナップエンドウ、卵、なたね油、食塩、しょうゆ、本みりん、きび砂糖/河内晩柑/牛乳/じゃがいも、牛乳、食塩、片栗粉、とろけるチーズ、なたね油、パセリ粉	牛乳 チーズ芋もち	506(405) 23.1(18.5) 18.3(14.6) 1.8(1.4)

○行事・食育

- 1日 たけのこ皮むき
- 2日 こどもの日献立  
ゼリー作り(3歳~)
- 12・26日 スナップエンドウ筋取り

\*都合により献立や食材が変更になる場合があります。

- 16・30日 そら豆さやむき
- 22日 幼児5月生まれお祝いご飯
- 29日 世界の料理~インドネシア~

