



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ ----- 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 月	豆乳カルボナーラ カニサラダ いんげんとコーンのソテー クルトンスープ デザート	スパゲッティ／有塩バター／マヨネーズ／オリーブ油／サンドイッチ用食パン／米	ベーコン／豆乳／白味噌／粉チーズ／かにフレーク	玉葱／パセリ／レタス／きゅうり／いんげん／コーン缶／みかん	梅しそご飯 麦茶 ----- お菓子 牛乳
2 ／ 火	クロワッサン タンドリーチキン ほうれん草とガーリック炒め 白菜スープ デザート	クロワッサン／オリーブ油／マヨネーズ／じゃが芋／天ぷら粉／調合油／きび砂糖	鶏もも肉／ヨーグルト／ベーコン／味噌／牛乳	ほうれん草／レタス／黄パプリカ／白菜／野菜生活ジュース	味噌ポテト 牛乳 ----- お菓子 牛乳
3 ／ 水	鮭のちらし寿司 手作り豆腐 豚肉の昆布茶和え 花麩のお吸い物 デザート	米／上白糖／白いりごま／オリーブ油／ごま油／花麩／ふんわり食パン	塩鮭／しらす干し／卵／豆乳／豚肩ロース(脂肪なし)／ホイップクリーム／牛乳	絹さや／ほうれん草／糸みつば／パインアップル／いちご	いちごのフルーツサンド 牛乳 ----- お菓子 牛乳
4 ／ 木	青菜ご飯 肉豆腐 もやしときゅうりの和え物 名取汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油／マヨネーズ／ホットケーキミックス／マーガリン／ケーキシロップ	豚肩ロース肉／木綿豆腐／鶏もも肉／卵／牛乳	長葱／緑豆もやし／きゅうり／トマト／大根／人参／小松菜／オレンジ／野菜生活ジュース	野菜ジュースホットケーキ 牛乳 ----- お菓子 牛乳
5 ／ 金	ご飯 まぐろカツ アスパラとふわふわ卵 玉葱の味噌汁 デザート 牛乳	米／薄力粉／パン粉／調合油／オリーブ油／ホットケーキミックス／白玉粉	めかじき／卵／油揚げ／白味噌／粉チーズ／ベーコン／牛乳	アスパラ／キャベツ／玉葱／バナナ／パセリ	ベーコンのボンデケーキ 牛乳 ----- お菓子 牛乳
6 ／ 土	ご飯 ブルコギ 大根ときゅうりの漬物 わかめとねぎの味噌汁 デザート 牛乳	米／きび砂糖／ごま油／白いりごま／マヨネーズ／上白糖	牛もも肉／生わかめ／白味噌／牛乳／ゼラチン	玉葱／にら／人参／大根／きゅうり／レタス／長葱／みかん／ぶどうジュース	ぶどうゼリー リッツ ----- お菓子 牛乳
8 ／ 月	五穀米ご飯 鶏のから揚げ 干草煮 はんぺん汁 デザート	五穀米／米／薄力粉／片栗粉／調合油／きび砂糖／黒蜜	鶏もも肉／油揚げ／はんぺん／きな粉／牛乳	ほうれん草／人参／キャベツ／糸みつば／パインアップル／バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳 ----- お菓子 牛乳
9 ／ 火	カニチャーハン 手作りしゅうまい ナムル 青梗菜とホタテのスープ デザート	米／ごま油／オリーブ油／しゅうまいの皮／片栗粉／白いりごま／うどん／薄力粉／調合油	かにフレーク／卵／なると／豚ひき肉／ホタテ風味フレーク／牛乳	小葱／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／生姜／人参／緑豆もやし／ほうれん草／青梗菜／ぶどうジュース	揚げびつびカレー味 牛乳 ----- お菓子 牛乳
10 ／ 水	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜のたらこ和え えのき茸のすまし汁 デザート	米／きび砂糖／マヨネーズ／小町麩／パイシート	鯖／白味噌／ほぐしたたらこ／牛乳	生姜／小松菜／アスパラ／えのき茸／絹さや／オレンジ／いちごジャム	いちごのジャムパイ 牛乳 ----- お菓子 牛乳
11 ／ 木	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ れんこんサラダ デザート	うどん／ごま油／天ぷら粉／調合油／マヨネーズ／白すりごま／もち米／片栗粉	油揚げ／木綿豆腐／焼き竹輪／青のり／白味噌／プチダノン／豚ひき肉／牛乳	ごぼう／人参／大根／れんこん／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／生姜	真珠蒸し 牛乳 ----- お菓子 牛乳
12 ／ 金	黒糖ロール かれいの香草焼き 野菜サラダ ブロッコリーソテー かぶのスープ デザート	黒糖ロール／マヨネーズ／パン粉／オリーブ油／さつま芋／調合油／きび砂糖／黒いりごま	まがれい／粉チーズ／牛乳	パセリ／きゅうり／黄パプリカ／レタス／ブロッコリー／にんにく／かぶ／みかん	大芋芋 牛乳 ----- お菓子 牛乳
13 ／ 土	ご飯 鶏肉の卵とじ ほうれん草のお浸し きゅうりと赤かぶの漬物 なめこと豆腐の味噌汁 デザート、牛乳	米／きび砂糖／上白糖	鶏もも肉／卵／かつお節／絹豆腐／白味噌／牛乳／ヨーグルト	玉葱／糸みつば／ほうれん草／きゅうり／ラディッシュ／なめこ／バナナ／ブルーベリージャム	ヨーグルトの ブルーベリージャム添え ビスケット ----- お菓子 牛乳
15 ／ 月	麦ご飯 鶏の梅風味焼き 三色ナムル すまし汁 デザート 牛乳	米／押麦／薄力粉／オリーブ油／きび砂糖／ごま油／マヨネーズ	鶏もも肉／絹豆腐／牛乳／卵	梅干し／大葉／ほうれん草／人参／きゅうり／トマト／糸みつば／パインアップル	中華風雑炊 ----- お菓子 牛乳

※献立は都合により変更する場合があります。

※19日のメニューは年長児のリクエストメニューになっております。



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
16 火	ふんわり食パン マカロニグラタン アスパラソテー かぼちゃのバター煮 コンソメスープ デザート	ふんわり食パン/マカロニ/オリーブ油/パン粉/有塩バター/きび砂糖/フライドポテト/調合油	鶏もも肉/牛乳/ピザ用チーズ/ベーコン	玉葱/マッシュルーム水煮/アスパラ/かぼちゃ/パセリ/野菜生活ジュース	フライドポテトコンソメ牛乳	お菓子 牛乳
17 水	ご飯 鮭の西京焼き ひじきのサラダ きしゃべつの味噌汁 デザート	米/きび砂糖/マヨネーズ/ホットケーキミックス/オリーブ油	トラウトサーモン/西京味噌/干ひじき(ｽﾃﾝﾄﾞ入釜、乾)/油揚げ/白味噌/ウィンナー/卵/牛乳	人参/きゅうり/黄パプリカ/ブロッコリー/キャベツ/バナナ	アメリカンドック牛乳	お菓子 牛乳
18 木	ご飯 鶏のさっぱり煮 さつま揚げときしゃべつの塩昆布炒め さつま芋のレモン煮 もやしの味噌汁 デザート	米/きび砂糖/オリーブ油/さつま芋/有塩バター/ロールパン/薄力粉/調合油	鶏もも肉/さつま揚げ/塩昆布/油揚げ/白味噌/メルルーサ/卵	にんにく/生姜/キャベツ/レモン果汁/緑豆もやし/みかん	フィッシュサンド 麦茶	お菓子 牛乳
19 金	たらこの和風クリームパスタ きゅうりとトマトの和え物 カリフラワーのソテー ジュリアンスープ デザート 牛乳	スパゲッティ/オリーブ油/ごま油/きび砂糖/タンメン	生クリーム/スキムミルク/ほぐしたらこ/ベーコン/牛乳/粉チーズ	小葱/きゅうり/トマト/カリフラワー/にんにく/人参/キャベツ/パインアップル	イタリアンラーメン	お菓子 牛乳
22 月	ご飯 鶏の黄金焼き 人参しりしり あおさのりの味噌汁 デザート	米/片栗粉/オリーブ油/きび砂糖/マヨネーズ/上白糖/有塩バター/薄力粉	鶏もも肉/卵/ツナ缶/あおさ(素干し)/白味噌/飲むヨーグルト(Ca強化)/牛乳	人参/トマト/小葱	蒸しケーキ(ココア) 麦茶	お菓子 牛乳
23 火	豚汁うどん さつま芋の天ぷら 昆布ときゅうりの和え物 デザート	うどん/さつま芋/天ぷら粉/調合油/きび砂糖/ごま油/米	豚肩ロース(脂肪なし)/白味噌/刻み昆布/生わかめ/かにフレーク/ベーコン/牛乳	大根/人参/長葱/ごぼう/きゅうり/パインアップル/たけのこ水煮	たけのこベーコンの混ぜご飯 牛乳	お菓子 牛乳
24 水	ご飯 あじのマヨネーズ焼き 塩だれサラダ 豆腐のすまし汁 デザート	米/マヨネーズ/ロールパン/オリーブ油/パン粉	まあじ/白味噌/絹豆腐/豚ひき肉/大豆水煮/卵/牛乳	きゅうり/キャベツ/トマト/レモン果汁/ブロッコリー/ほうれん草/オレンジ/人参/玉葱/にんにく	焼きカレーパン 牛乳	お菓子 牛乳
25 木	ご飯 牛肉のしぐれ炊き きゅうりとツナの和え物 潮汁 デザート	米/オリーブ油/きび砂糖/マヨネーズ/小町麩/薄力粉/有塩バター/上白糖/グラニュー糖	牛肩ロース肉/輸入牛ばら(脂身付き)/ツナ缶/なると/プチダン/卵	ごぼう/生姜/絹さや/きゅうり/スナックえんどう/糸みつば	ディアマンクッキー 麦茶	お菓子 牛乳
26 金	カツサンド ごぼうサラダ いんげんとベーコンソテー コーンポタージュ デザート	ふんわりテーブルロール/調合油/マヨネーズ/白すりごま/白いりごま/オリーブ油/薄力粉/有塩バター	一口カツ(冷凍)/白味噌/ベーコン/スキムミルク/卵/ｷｯｸﾘｰﾑ/牛乳	キャベツ/ごぼう/人参/いんげん/コーン缶/コーンクリーム缶/オレンジ	シュークリーム 牛乳	お菓子 牛乳
27 土	カレーライス 春雨と卵のサラダ えのき茸のスープ デザート	米/じゃが芋/オリーブ油/緑豆春雨/マヨネーズ	豚ロース肉/ロースハム/卵/チキンナゲット/牛乳	玉葱/人参/きゅうり/トマト/えのき茸/大根/バナナ	チキンナゲット 牛乳	お菓子 牛乳
29 月	ご飯 ハンバーグ もやしとにらの和え物 かぶの味噌汁 デザート	米/パン粉/きび砂糖/ごま油/さつま芋/有塩バター/上白糖	合びき肉/卵/牛乳/白味噌/卵黄	玉葱/緑豆もやし/にら/キャベツ/かぶ/みかん	スイートポテト 牛乳	お菓子 牛乳
30 火	ご飯 松風焼き きゅうりのおかか和え しめじのお吸い物 デザート	米/パン粉/きび砂糖/白いりごま/マヨネーズ/ホットケーキミックス	豚ひき肉/鶏ひき肉/牛乳/卵/白味噌/かつお節/なると/ツナ缶	長葱/玉葱/きゅうり/コーン缶/スナックえんどう/しめじ/絹さや/パインアップル	ツナパン 牛乳	お菓子 牛乳
31 水	バターロール 鯖のトマトソース焼き ほうれん草と卵のソテー 人参のラペ ベーコンスープ デザート	ロールパン/オリーブ油/米	鯖/卵/ベーコン/牛乳	ほうれん草/人参/玉葱/バナナ	ちりめん菜ごはん 牛乳	お菓子 牛乳



月平均栄養価 エネルギー 598kca たんぱく質 22.2g 脂質 21.1g