

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	延長番	
15 29 土	インディアンパゲッティ ワンタンスープ	スパゲティ 小麦粉 油 三温糖 ワンタンの皮 黒砂糖 ごま油 オリーブ油	牛乳 ベーコン 豚ばら肉 きな粉	メロン 玉ねぎ 人参 ねぎ チンゲン菜 マッシュルーム	黒糖きな粉ちんすこう	エネルギー 519 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 1.4 g
					クラッカー	
3 17 31 月	ごはん 鶏肉のカレー炒め オクラの納豆和え 味噌汁(トマトほうれん草椎茸)	米 三温糖 小麦粉 油 片栗粉	牛乳 鶏もも肉 納豆 小豆 みそ こんぶ	すいか もやし トマト 人参 ほうれん草 オクラ 椎茸	蒸しようかん	エネルギー 537 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.1 g
					五平餅	
4 18 火	ごはん さばの竜田揚げ 完了:さば煮 みかんのサラダ 味噌汁(豆腐かぼちゃ玉ねぎ)	米 片栗粉 揚げ油 三温糖 ごま油 油	牛乳 さば 豆腐 豚ひき肉 みそ ひじき こんぶ のり 青のり	メロン みかん キャベツ きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 人参 椎茸 にんにく 生姜	五目おにぎり	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.4 g
					豆腐パン	
5 19 水	ごはん 親子煮 ズッキーニとツナのナムル すまし汁(なす小松菜舞茸)	米 小麦粉 バター コーンスターチ 三温糖 ざらめ糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉 卵 ツナ 脱脂粉乳 こんぶ かつお節	すいか もやし ズッキーニ 舞茸 人参 なす 玉ねぎ 小松菜	ざらめココアケーキ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.4 g
					焼きおにぎり	
6 20 木	鶏ごぼうご飯 かれいの中華ソース チャプチェ 卵スープ	さつま芋 米 はるさめ油 三温糖 ごま油	牛乳 かれい 豚ひき肉 卵 鶏むねひき肉	メロン しめじ 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ ねぎ 椎茸 生姜 にんにく	大学芋	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g
					黒糖ケーキ	
7 21 金	ごはん 豆腐ステーキ 肉じゃが 味噌汁(キャベツブロッコリーひじき)	米 食パン じゃが芋 マヨネーズ 三温糖 油 片栗粉	牛乳 豆腐 卵 豚ばら肉 豚ひき肉 ひじき みそ こんぶ ツナ	すいか 人参 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ ねぎ 椎茸 パセリ	卵マヨトースト	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.6 g
					ポパイケーキ	
8 22 土	煮干し中華そば じゃが芋とひき肉のチーズ焼き	じゃが芋 米 中華めん 三温糖 油	牛乳 豚ひき肉 油揚げ チーズ 煮干し	メロン 白菜 ねぎ 玉ねぎ にら	乳児:きつねおにぎり 幼児:稲荷ずし	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.3 g
					クラッカー	
10 24 月	ごはん 回鍋肉 青じそ醤油和え けんちん汁	米 蒸し中華めん 片栗粉 ごま油 三温糖 油	牛乳 豚もも肉 豚ひき肉 豆腐 油揚げ みそ こんぶ	メロン 人参 キャベツ きゅうり ねぎ 大根 ごぼう もやし チンゲン菜 ビーマン 椎茸 しそ	あんかけ焼きそば	エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.7 g
					蜂蜜ケーキ	
25 火	ごはん 鶏つくねの照り焼き ツルムラサキのベーコン炒め 味噌汁(素麺小ねぎ卵)	米 麴 素麺 三温糖 バター 片栗粉 ごま油 オリーブ油	牛乳 鶏むねひき肉 豆腐 ベーコン 卵 きな粉 みそ こんぶ	メロン 玉ねぎ つるむらさき コーン れんこん アスパラガス ねぎ にんにく 生姜	きな粉麴ラスク	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.6 g
					のり塩焼きおにぎり	
12 26 水	ごはん 鮭の甘辛生姜焼き かぼちゃと油揚げの煮物 味噌汁(オクラえのきもやし)	米 三温糖 油	牛乳 鮭 油揚げ ひじき しらす干し みそ こんぶ のり 青のり	すいか かぼちゃ 人参 もやし えのきたけ オクラ えだまめ いんげん 生姜	ひじきと枝豆のおにぎり	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.3 g
					いちごケーキ	
13 27 木	焼きとうもろこしご飯 ふくさ卵 切干大根の煮物 味噌汁(なす冬瓜人参)	米 小麦粉 三温糖 バター 油	牛乳 卵 豆腐 チーズ(クリームチーズ) みそ 脱脂粉乳 こんぶ	メロン 人参 とうがん とうもろこし 小松菜 なす ブルーベリー ジャム たけのこ 切り干し大根 いんげん 椎茸	チーズブルーベリーケーキ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.7 g
					カレー醤油焼きおにぎり	
14 28 金	豆カレーライス ごぼうマヨサラダ すまし汁(水菜ねぎ大根)	米 食パン じゃが芋 小麦粉 バター マヨネーズ 三温糖 オリーブ油 油	牛乳 大豆 ベーコン チーズ ツナ こんぶ	すいか 玉ねぎ 人参 大根 コーン キャベツ ねぎ ごぼう みずな トマト ピーマン にんにく	ピザトースト	エネルギー 616 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 2.4 g
					和風ツナ焼きおにぎり	

・おひさま組からお昼に旬の果物が付きます。
・初めての食材は体調の良い時にご家庭で試すようご協力お願いいたします。・🍴マークはおたのしみおやつです。
・0. 1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。(おやつが汁系の時は付きません)
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。