

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 血や肉になるもの | 熱や力となるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 |
|--------------------|---|---------------|--|--|---|--|---|--|
| | | 午前おやつ (乳児) | 昼食 | おやつ | | | | |
| 1 | 土 | 牛乳 小魚 | 野菜うどん ウィンナー ブロッコリー バナナ 麦茶 | ビスコ 牛乳 | 牛乳 小魚 豚モモ肉 ウィンナー | うどん ビスコ | 玉ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー バナナ | かつおだし 味噌 ケチャップ マヨネーズ |
| 3 | 月 | 牛乳 小魚 | 五目いなりずし(乳児 五目ずし) 中華風照り焼き かに蒲鉾のサラダ ずまし汁 ブチダノン 麦茶 | にゅう麺 麦茶 | 牛乳 小魚 ちくわ 鶏卵 ハム 油揚げ 鶏モモ肉 かに蒲鉾 はんぺん ブチダノン | 精白米 ごま ごま油 春雨 サラダ油 そうめん | 蓮根 人参 しいたけ さやえんどう 玉ねぎ 生姜 きゅうり ほうれん草 小ねぎ | 砂糖 塩 酢 醤油 みりん めんつゆ かつおだし |
| 4 ・ 18 | 火 | 牛乳 小魚 | 醤油ラーメン シュウマイ バナナ 麦茶 | (4日)ホットドック (18日)ぼたもち (4日)牛乳 (18日)麦茶 | 牛乳 小魚 豚ひき肉 豚ロース肉 小豆 スキムミルク きな粉 ウィンナー | 中華めん ごま油 サラダ油 片栗粉 シュウマイの皮 ロールパン 精白米 | 長ねぎ キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 白菜 小ねぎ バナナ | 鶏がら 醤油 塩 砂糖 マヨネーズ ケチャップ |
| 5 ・ 19 | 水 | 牛乳 小魚 | ごはん 焼き魚(ほっけ) ひじき煮 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶 | マシュマロボール (0歳児 クッキー) 牛乳 | 牛乳 小魚 ほっけ ひじき 竹輪 油揚げ | 精白米 ごま油 バター さつまいも マシュマロ コーンフレーク | 人参 いんげん キウイフルーツ | 砂糖 醤油 味噌 かつおだし 塩 |
| 6 | 木 | 牛乳 小魚 | ミニロールパン スパニッシュオムレツ チキンサラダ 牛乳 スープ りんご(0・1歳児クラス バナナ) | 肉まん 麦茶 | 牛乳 小魚 鶏卵 ベーコン チーズ 鶏ささみ わかめ | ミニロールパン サラダ油 じゃがいも ごま油 コーン 肉まん | ほうれん草 人参 玉ねぎ きゅうり もやし りんご キャベツ | ケチャップ 砂糖 酢 醤油 ブイヨン 鶏がら |
| ☆ 7 | 金 | 牛乳 小魚 | おにぎり ミートボール エビフライ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 みかん 麦茶 | 誕生会ケーキ 麦茶 | 牛乳 小魚 わかめ 鮭 豚ひき肉 鶏卵 スキムミルク 海老 かつお節 | 精白米 パン粉 サラダ油 バター 小麦粉 ビスケット ホイップクリーム コーン チョコスプレー(幼児) | 玉ねぎ ブロッコリー 人参 小松菜 えのき みかん キウイフルーツ オレンジ いちご | ケチャップ みりん 砂糖 醤油 酢 塩 ソース めんつゆ 味噌 かつおだし |
| 8 ・ 22 | 土 | 牛乳 小魚 | 中華丼 大根サラダ 味噌汁 バナナ 麦茶 | ハムサンド 牛乳 | 牛乳 小魚 竹輪 豚ロース肉 わかめ ハム | 精白米 ごま油 サラダ油 片栗粉 ごま 食パン | 人参 白菜 玉ねぎ しいたけ 生姜 大根 きゅうり もやし バナナ | 鶏がら かつおだし 醤油 砂糖 酢 マヨネーズ |
| 10 ・ 24 | 月 | 牛乳 小魚 | カレーライス わかめサラダ スープ オレンジ 麦茶 | しらすピザ (0歳児ピザトースト) 牛乳 | 牛乳 小魚 豚モモ肉 わかめ 鶏卵 しらす チーズ | 精白米 じゃがいも 春雨 ごま油 コーン ごま ピザクラフト | 玉ねぎ 人参 きゅうり 小ねぎ オレンジ | カレールウ 酢 醤油 砂糖 塩 ブイヨン 鶏がら マヨネーズ |
| ◎ 11 ・ 25 | 火 | 牛乳 小魚 | ごはん 唐揚げ 納豆サラダ 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶 | 焼きそば 麦茶 | 牛乳 小魚 鶏モモ肉 納豆 豚モモ肉 青海苔 | 精白米 サラダ油 片栗粉 中華めん | 生姜 ニラ もやし 人参 キャベツ チンゲン菜 なめこ キウイフルーツ 玉ねぎ | 醤油 みりん 味噌 マヨネーズ かつおだし ソース |
| 12 | 水 | 牛乳 小魚 | ごはん 鮭の照り焼き 五目なます 味噌汁 はっさく 麦茶 | バナナ蒸しパン 牛乳 | 牛乳 小魚 鮭 鶏卵 油揚げ | 精白米 春雨 練乳 ホットケーキミックス サラダ油 | しいたけ 人参 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ はっさく バナナ | みりん 醤油 砂糖 酢 塩 かつおだし 味噌 |
| 13 | 木 | 牛乳 小魚 | 和風スパゲティ(0歳児クラスうどん) ポトフ(0歳児クラスジャーマンポテト) バナナ 麦茶 | おにぎり 麦茶 | 牛乳 小魚 ベーコン ウィンナー わかめ かつお節 鮭 昆布 海苔(2歳以上) | スパゲティ バター じゃがいも 精白米 コーン | ほうれん草 玉ねぎ しめじ 人参 大根 バナナ | 塩 醤油 かつおだし ブイヨン 醤油 砂糖 |
| 14 ・ 28 | 金 | 牛乳 小魚 | バターロールパン お好み焼ハンバーグ 菜の花のおひたし 牛乳 スープ りんご(0・1歳児クラス オレンジ) | サモサ 麦茶 | 牛乳 小魚 鶏卵 青海苔 竹輪 わかめ 豆腐 ハム 合いびき肉 | バターロールパン パン粉 餃子の皮 サラダ油 じゃがいも | キャベツ ほうれん草 菜の花 人参 りんご オレンジ 玉ねぎ | 塩 ソース ブイヨン マヨネーズ みりん 醤油 鶏がら カレールウ |
| 15 ・ 29 | 土 | 牛乳 小魚 | ピビンパ丼 マカロニサラダ 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶 | カステラ 牛乳 | 牛乳 小魚 豚ひき肉 ハム | 精白米 サラダ油 ごま ごま油 マカロニ コーン カステラ | 生姜 人参 ほうれん草 もやし きゅうり ニラ キャベツ キウイフルーツ | 醤油 砂糖 味噌 塩 酢 マヨネーズ かつおだし 味噌 |
| 17 | 月 | 牛乳 小魚 | ミニロールパン 鶏肉のトマトソース煮 キャベツのおひたし コーンスープ デコボン 麦茶 | にゅう麺 麦茶 | 牛乳 小魚 鶏モモ肉 油揚げ かつお節 | ミニロールパン コーンスープ そうめん | 玉ねぎ 人参 トマト 枝豆 キャベツ しめじ しいたけ ほうれん草 デコボン | ケチャップ 砂糖 ブイヨン めんつゆ |
| ◇ 21 | 金 | 牛乳 小魚 | 赤飯 天ぷら(海老、鶏、さつまいも) ブロッコリーのおかかマヨ和え 味噌汁 いちご みかん 麦茶 | お菓子の盛り合わせ 牛乳 | 牛乳 小魚 ささげ 海老 鶏むね肉 かつお節 | 精白米 ごま てんぷら粉 麩 コーン さつまいも サラダ油 サブレ ポーロ コーンスナック せんべい チョコレート(幼児) | 生姜 ブロッコリー 人参 小ねぎ いちご みかん | 醤油 砂糖 味噌 マヨネーズ かつおだし |
| 26 | 水 | 牛乳 小魚 | 野菜うどん ウィンナーのベーコン巻き ブロッコリー バナナ 麦茶 | おにぎり 麦茶 | 牛乳 豚モモ肉 ウィンナー ベーコン わかめ 鮭 塩昆布 | うどん 精白米 | 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー バナナ | 味噌 マヨネーズ かつおだし |
| 27 | 木 | 牛乳 小魚 | ごはん 鮭の照り焼き 五目なます 味噌汁 はっさく 麦茶 | バナナ蒸しパン 牛乳 | 牛乳 小魚 鮭 鶏卵 油揚げ | 精白米 春雨 練乳 ホットケーキミックス サラダ油 | しいたけ 人参 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ はっさく バナナ | みりん 醤油 砂糖 酢 塩 かつおだし 味噌 |
| 31 | 月 | 牛乳 小魚 | ミニロールパン スパニッシュオムレツ チキンサラダ 牛乳 スープ りんご(0・1歳児クラス バナナ) | 肉まん 麦茶 | 牛乳 小魚 鶏卵 ベーコン チーズ 鶏ささみ わかめ | ミニロールパン サラダ油 じゃがいも ごま油 コーン 肉まん | ほうれん草 人参 玉ねぎ きゅうり もやし りんご キャベツ | ケチャップ 砂糖 酢 醤油 ブイヨン 鶏がら |

※材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。
☆7日は誕生会メニューです。
◎11日、あお組は、レストランメニューです。 ◇21日は、祝い膳です。
○22日は、卒園式です。



今年度も1年間ありがとうございました。



＜今月の平均栄養素量＞

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|-------|---------|-------|-------|
| 1～2歳児 | 483kcal | 19.5g | 15.1g |
| 3～5歳児 | 577kcal | 22.7g | 17.0g |