

| 日 | 曜日 | 未満児おやつ | 主食 | 主菜 | 副菜 | 主な食材 | 午後のおやつ | エネルギー たんぱく質 脂質 (は未満児) | |
|----|----|-----------------|--------------|------------|------------------------------------|--|----------------------|------------------------------|--|
| 1 | 月 | チーズ ジュース | ごはん | コロッケ | 大根とツナの和え物 豚汁 | さば ツナ缶 豚肉 大根 胡瓜 人参 さと芋 こんにゃく 油揚げ 牛蒡 | マドレーヌ 牛乳 | 570(460) 21(20) 28(24) | |
| 2 | 火 | クッキー ジュース | 食パン ジャム | クリームシチュー | キャベツサラダ 果物 牛乳 | 鮭 玉葱 キャベツ りんご ブロッコリー 人参 レーズン バター | おだんご 麦茶 | 612(505) 20(14) 16(12) | |
| 3 | 水 | えびせん ジュース | 荷ご飯 | 鮭の西京焼き | 大根サラダ 小松菜のすまし汁 果物 | 入園式 | ☆アップルパイ 牛乳 | 489(403) 23(17) 12(9) | |
| 4 | 木 | クラッカー ジュース | ごはん | 八宝菜 | 厚焼き卵 菜の花のすまし汁 | 卵 豆腐 豚肉 ナルト 白菜 玉葱 人参 苜 なばな ビーマン 干椎茸 | クリームパン 牛乳 | 583(523) 23(17) 21(16) | |
| 5 | 金 | ビスコ ジュース | うどん | わかめうどん | かじきの竜田揚げ 果物 チーズ | 鶏肉 卵 かまぼこ 油揚げ チーズ わかめ ほうれん草 | ☆苺のヨーグルト 和え 牛乳 | 481(437) 24(19) 14(11) | |
| 6 | 土 | | | ウインナー炒め | サラダ 果物 牛乳 | ウインナー レタス トマト 胡瓜 | | | |
| 8 | 月 | チーズかま ジュース | ごはん | 鶏肉の照り焼き | ひじき豆 なめこ汁 | 鶏肉 大豆 豆腐 大根 小松菜 ひじき 長葱 卵 人参 なめこ | スイートポテト 牛乳 | 520(451) 19(17) 16(12) | |
| 9 | 火 | クッキー ジュース | ロールパン ジャム | 鶏肉のから揚げ | 切干大根サラダ 南瓜のポタージュ 牛乳 | 鶏肉 卵 かまぼこ 南瓜 玉葱 人参 大根 胡瓜 切り干し大根 胡麻 | えびぼんせん カルピス | 639(608) 32(27) 27(23) | |
| 10 | 水 | バナナ ヤクルト | ごはん | 肉団子のケチャップ煮 | わかめの酢味噌和え 若竹汁 果物 | 豚肉 卵 小松菜 胡瓜 わかめ 苜 玉葱 人参 サニーレタス | ☆ホットケーキ 牛乳 | 549(461) 20(16) 17(13) | |
| 11 | 木 | アスパラガス ジュース | ごはん | あんかけ卵 | もやしのカレー風味 中華風コンソープ | 卵 かにかまぼこ コーン もやし ビーマン 玉葱 長葱 干しいたけ 人参 | あんぱん 牛乳 | 664(588) 24(19) 19(15) | |
| 12 | 金 | ソーセージ ジュース | うどん | カレーうどん | じゃが芋のチーズ焼き 果物 | じゃが芋 豚肉 チーズ 玉葱 長葱 人参 コーン | やきおむすび 牛乳 | 541(480) 16(14) 16(13) | |
| 13 | 土 | | | コロッケ | サラダ 果物 牛乳 | ひき肉 じゃが芋 玉葱 レタス トマト 胡瓜 | | | |
| 15 | 月 | 動物ビスケット ジュース | ごはん | 納豆 | じゃが芋とひき肉の煮物 チンゲンサイのスープ ウインナー | 納豆 豚肉 玉葱 人参 竹輪 チンゲンサイ ベーコン ウインナー | ロールケーキ 牛乳 | 558(542) 17(15) 17(15) | |
| 16 | 火 | たまごボーロ ジュース | 食パン ジャム | ミートローフ | 胡瓜と炒り卵のサラダ コンソメスープ 牛乳 | 豚肉 牛肉 卵 ベーコン ハム 胡瓜 玉葱 人参 キャベツ | せんべい ジュース | 647(523) 28(19) 21(15) | |
| 17 | 水 | チーズ ジュース | ごはん | ケチャップえびライス | コールスローサラダ クラムチャウダー 果物 | えび 鶏肉 ハム あさり 玉葱 胡瓜 人参 コーン キャベツ りんご | ☆フルーツゼリー 牛乳 | 642(463) 19(14) 18(13) | |
| 18 | 木 | せんべい ジュース | ごはん | 松風焼き | はるさめと卵のサラダ 南瓜の味噌汁 | 鶏肉 卵 ハム 油揚げ ごま 玉葱 南瓜 もやし 長葱 胡瓜 切干大根 | バームクーヘン 牛乳 | 639(584) 25(20) 23(19) | |
| 19 | 金 | バナナ ヤクルト | スパゲティ | スパゲティナポリタン | 炒り卵 果物 牛乳 | 卵 ウインナー ベーコン チーズ 玉葱 キャベツ 人参 ビーマン | たこやき 麦茶 | 580(506) 24(20) 23(16) | |
| 20 | 土 | | | ウインナーの蒸し煮 | 果物 牛乳 | ウインナー キャベツ 人参 コーン グリーンピース | | | |
| 22 | 月 | ビスコ ジュース | ごはん | 厚揚げのそぼろ煮 | マセドアンサラダ 麩のすまし汁 | 厚揚げ 豚肉 ハム 玉葱 人参 えのき茸 じゃが芋 胡瓜 長葱 麩 | ソーセージパン 牛乳 | 525(500) 19(16) 16(13) | |
| 23 | 火 | ハーベスト ジュース | クワッサン | ローストチキン | 南瓜のサラダ じゃが芋のスープ 牛乳 | 鶏肉 ハム 南瓜 コーン 玉葱 胡瓜 人参 じゃが芋 | まんじゅう 麦茶 | 577(439) 19(14) 28(19) | |
| 24 | 水 | ウェハース ジュース | 生中華麺 | 肉ラーメン | 野菜炒め 果物 チーズ | 豚肉 チーズ キャベツ もやし ビーマン 玉葱 人参 長葱 | ☆お祝いデザート 牛乳 | 517(426) 21(16) 17(12) | |
| 25 | 木 | えびせんべい ジュース | ごはん | 鶏肉の胡麻味噌焼き | ひじきとさつま芋の炒り煮 さくらえびのスープ | 豚肉 卵 竹輪 干しえび さつま芋 チンゲンサイ さやえんどう ひじき | スティックパン 牛乳 | 593(493) 25(19) 22(16) | |
| 26 | 金 | 動物ビスケット ジュース | ごはん | シーフードカレー | パスタサラダ 果物 牛乳 | えび いか ハム チーズ 玉葱 胡瓜 キャベツ 人参 じゃが芋 | ゼリー するめ | 512(458) 19(15) 14(12) | |
| 27 | 土 | | | ハンバーグ | サラダ 果物 牛乳 | ひき肉 玉葱 レタス トマト 胡瓜 | | | |
| 29 | 月 | 昭和の日 | | | | | | | |
| 30 | 火 | せんべい ジュース | ロールパン ジャム | 鶏肉のケチャップ煮 | 胡瓜とコーンのサラダ たまごスープ 牛乳 | 鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ 玉葱 胡瓜 コーン 人参 ビーマン 椎茸 長葱 | たいこ焼き 麦茶 | 484(461) 22(18) 16(12) | |

- 献立は仕入れの都合により 変更することがあります *
- ☆印は手作りおやつです
- 土曜のおやつは人数が確定してから決めます
- 土曜の主食は持参してください



| 目標値 | 平均 |
|----------|----------|
| 600(460) | 601(504) |
| 22(15) | 23(18) |
| 17(15) | 21(16) |