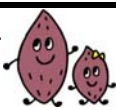




日	曜日	たまたご組 ひよこ組	献立名	主な食材			午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質( )は未満児
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	木	バナナ ヤクルト	ご飯・千種焼き ひじきとさつま芋の炒り煮 厚揚げの味噌汁	米 さつま芋 砂糖 油	牛乳 卵 厚揚げ 竹輪 味噌 油揚げ	大根 人参 長葱 ほうれんそう わかめ さやえんどう	ソーセージパン 牛乳	503(401) 19(16) 15(13)
2	金	クッキー ジュース	けんちんうどん・果物 かじきの竜田揚げ チーズ	うどん 白玉粉 さといも 油 砂糖 片栗粉	牛乳 小豆 かじき 豚肉 チーズ	大根 人参 長葱 ごぼう 干しいたけ	☆バナナサンド 牛乳	594(474) 24(19) 16(12)
<b>文化の日</b>								
5	月	チーズ ジュース	ご飯・小松菜の納豆和え じゃが芋とひき肉の煮物 ウインナー・かき玉汁	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 片栗粉	牛乳 ウィンナー 卵 納豆 豚肉 あつお節	人参 小松菜 玉葱 長葱 グリンピース	蒸しパン 牛乳	650(489) 22(16) 25(16)
6	火	ソーセージ ジュース	食パン(ジャム)・牛乳 ローストチキン ポテトサラダ・コンソメスープ	食パン じゃが芋 マヨネーズ 油	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 コーン	まんじゅう 麦茶	585(567) 22(20) 23(19)
7	水	えびせんべい ジュース	肉ラーメン・果物 フィッシュポテト チーズ	生中華麺 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 鮭 バター チーズ 卵 味噌	長葱 コーン 人参 椎茸	☆チョコチップクッキー 牛乳	707(565) 23(18) 30(22)
8	木	クラッカー ジュース	ご飯・すきやき風煮物 ほうれんそうともやしのナムル わかめ汁	米 しらたき 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 なたね ごま	ほうれんそう 白菜 玉葱 もやし 長葱 えのき茸 人参 わかめ	クリームパン 牛乳	492(380) 18(13) 14(10)
9	金	ウェハース ジュース	コーンスープスパゲティ ほうれんそうのソテー 果物・チーズ	スパゲティ 米	牛乳 ベーコン バター	クリームコーン ほうれんそう 玉葱 しめじ	やきおむすび 牛乳	686(583) 23(19) 26(21)
<b>弁当(市販)・牛乳</b>								
12	月	ソーセージ ジュース	ご飯・鶏肉のごま味噌焼き ひじき豆 さつま芋の味噌汁	米 食パン さつま芋 砂糖 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 卵 大豆 味噌 ごま	長葱 コーン ひじき グリンピース	たまごサンド 牛乳	572(462) 24(19) 16(13)
13	火	せんべい ジュース	もみじご飯・果物 味噌カツ・千野菜サラダ そうめん汁	米 そうめん 油 砂糖 小麦粉 黒砂糖	豚肉 味噌 卵 かにかまぼこ 油揚げ ごま	胡瓜 人参 ほうれんそう 大根 長葱	ケーキ 麦茶	620(443) 22(16) 17(10)
14	水	動物ビスケット ジュース	クロワッサン・牛乳 カレイのキャブ焼き 人参の甘煮・白菜スープ	クロワッサン 米 マヨネーズ 砂糖 はるさめ	牛乳 カレイ 油揚げ ベーコン 生クリーム	人参 白菜 玉葱 マッシュルーム	いなり寿司 麦茶	650(529) 22(17) 34(25)
15	木	ハーベスト ジュース	ご飯・鮭の塩焼き キャベツのツナマヨネーズ和え わかめの味噌汁	米 マヨネーズ	牛乳 鮭 味噌 ツナ	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 わかめ	アップルパイ 牛乳	577(425) 22(16) 22(14)
16	金	たまごボーロ ジュース	シーフードカレーライス・牛乳 マカロニサラダ 果物	米 じゃが芋 油 マヨネーズ	牛乳 ヨーグルト えび いか 卵	玉葱 人参 胡瓜 コーン	ヨーグルト	554(496) 19(17) 17(13)
<b>弁当(市販)・牛乳</b>								
19	月	えびせん ジュース	わかめご飯・なめこ汁 鶏肉の照り焼き キャベツの中華風サラダ	米 パン 油 ごま油 小麦粉 片栗粉	牛乳 鶏肉 しらす干し 味噌	キャベツ 長葱 胡瓜 大根 小松菜 わかめ 人参 なめこ	スティックパン 牛乳	569(430) 21(15) 22(14)
20	火	チーズ ジュース	ロールパン(ジャム)・牛乳 鮭のマヨネーズ焼き スイートポテトサラダ・チキンスープ	米 ロールパン さつま芋 マヨネーズ	牛乳 鮭 鶏肉 ごま バター	かぶ フロコリー 人参 しめじ コーン 胡瓜 かぶ	おむすび 麦茶	541(516) 21(19) 22(21)
21	水	クッキー ジュース	チキンライス・果物 冬のコロコロサラダ さつま芋のポターージュ	米 さつま芋 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 卵 うずら卵 チーズ 生クリーム バター	玉葱 人参 胡瓜 大根 コーン	☆チーズ蒸しパン 牛乳	703(562) 19(15) 22(17)
22	木	ソーセージ ジュース	ご飯・かじきの照り焼き もやしのカレー風味 かき玉汁	米 油 片栗粉	牛乳 かじき 卵	もやし ほうれんそう 人参 さやえんどう	ビスケット 牛乳	480(426) 19(17) 14(12)
<b>勤労感謝の日</b>								
<b>弁当(市販)・牛乳</b>								
26	月	アスパラガス ジュース	ご飯・鯖の味噌煮 胡瓜とコーンのサラダ 豚汁	米 さといも 油 こんにゃく 砂糖 ドレッシング	牛乳 鯖 味噌 豚肉 油揚げ	大根 胡瓜 人参 コーン 長葱 ごぼう	カステラ 牛乳	624(481) 23(17) 17(13)
27	火	ウェハース ジュース	食パン(ジャム)・牛乳 クリームシチュー・果物 キャベツサラダ	食パン じゃが芋 小麦粉 ドレッシング	牛乳 鶏肉 バター	玉葱 パナナ キャベツ フロコリー りんご 人参 レーズン	せんべい ジュース	731(511) 21(15) 21(16)
28	水	バナナ ヤクルト	ひじきご飯・果物 チーズハンバーグ・大根サラダ そうめん味噌汁	米 さつま芋 油 そうめん 小麦粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉 帆立 味噌 油揚げ 卵 チーズ	大根 人参 白菜 玉葱 胡瓜 ひじき	☆さつま芋チップ 牛乳	673(527) 26(19) 27(19)
29	木	えびせんべい ジュース	ご飯・炒り豆腐 ほうれんそうとジャコの磯和え 切干大根の味噌汁	米 しらたき 油 砂糖	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 味噌 油揚げ しらす干し	ほうれんそう 玉葱 人参 グリンピース のり佃煮 干しいたけ	たいこやき 牛乳	530(397) 19(14) 12(8)
30	金	せんべい ジュース	カレーうどん 大根とツナの和え物 果物・チーズ	じゃが芋 うどん マヨネーズ パン粉 小麦粉 油	牛乳 豚肉 ツナ チーズ 卵	玉葱 大根 人参 胡瓜 長葱 コーン グリンピース	コロケ 牛乳	655(537) 22(18) 29(21)

- 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



目標値	平均
600(470)	605(486)
23(17)	22(17)
17(13)	21(16)

