



日	曜日	ひよこ組 たまご組	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	土		弁当 (市販) ・ 牛乳						
3	月	えびせんべい ジュース	弁当 (市販)	春の遠足			ミニクローツサン 牛乳		
4	火	ソーセージ ジュース	食パン(ジャム) ・ 牛乳 タンドリーチキン ・ レタスサラダ じゃが芋のスープ	食パン 米 じゃが芋	牛乳 鶏肉 鮭 ヨーグルト ごま	レタス トマト 玉葱 コーン 人参 海苔	おむすび 麦茶	517(424) 23(19) 14(12)	
5	水	アスパラガス ジュース	シーチキンご飯 ・ 果物 じゃが芋のチーズ焼き 肉団子スープ	じゃが芋 米 砂糖 小麦粉 はるさめ 片栗粉 油	牛乳 卵 ツナ 豚肉 チーズ バター	小松菜 コーン 人参 長葱 海苔	☆苺ジャム揚げパン 牛乳	672(577) 25(20) 24(19)	
6	木	ハーベスト ジュース	ご飯 ・ わかめ汁 豆腐と南瓜の肉味噌かけ オクラとかまぼこの海苔和え	米 油 砂糖	牛乳 豆腐 鶏肉 かまぼこ 味噌 ごま かつお節	南瓜 オクラ 玉葱 長葱 人参 わかめ 海苔 干しいたけ	ソーセージパン 牛乳	547(421) 23(16) 14(10)	
7	金	クッキー ジュース	ちゃんぽんうどん ・ 果物 かじきの竜田揚げ チーズ	うどん 食パン 油 片栗粉 ごま油 はちみつ	牛乳 かじき 豚肉 チーズ	キャベツ もやし 長葱 筍 人参 にはら	☆ハニーパン 牛乳	518(447) 25(20) 19(15)	
8	土		弁当 (市販) ・ 牛乳						
10	月	ビスコ ジュース	ご飯 ・ がんもの含め煮 わかめの酢の物 オクラスープ	米 パン 砂糖	牛乳 がんもどき 卵 しらす干し かにかまぼこ	胡瓜 わかめ たけのこ 人参 いんげん オクラ	アップルパイ 牛乳	556(471) 18(14) 21(16)	
11	火	バナナ ヤクルト	クロワッサン ・ 牛乳 鰯のカレーフリッター ・ トマト チキンスープ	クロワッサン 小麦粉 油	牛乳 鰯 鶏肉 卵 カルピス	トマト 玉葱 キャベツ えのき茸 人参	せんべい カルピス	560(454) 21(17) 19(14)	
12	水	動物ビスケット ジュース	ご飯 ・ 果物 ・ 切干大根のサラダ 豚肉のチーズロールフライ じゃが芋の味噌汁	米 じゃが芋 砂糖 油 パン粉 小麦粉	牛乳 豚肉 卵 チーズ 味噌 かにかまぼこ	バナナ もも缶 みかん 長葱 胡瓜 人参 切干大根 寒天	☆フルーツ寒天 牛乳	638(504) 22(17) 19(14)	
13	木	チーズ ジュース	ご飯 ・ 鮭の塩焼き ひじきと胡瓜のサラダ 桜えびのスープ	米 ドレッシング ごま油	牛乳 鮭 卵 ベーコン 桜えび	胡瓜 チンゲンサイ コーン ひじき	クリームパン 牛乳	526(412) 25(20) 17(14)	
14	金	えびせん ジュース	シーフードカレー ・ 牛乳 パスタサラダ ・ 果物	米 じゃが芋 スパゲティー マヨネーズ 油	牛乳 ヨーグルト えび いか ハム	玉葱 胡瓜 キャベツ 人参	ヨーグルト	533(478) 20(17) 14(11)	
15	土		弁当 (市販) ・ 牛乳						
17	月	ソーセージ ジュース	ご飯 ・ 厚揚げのそぼろ煮 はるさめサラダ わかめ汁	米 食パン 油 砂糖 はるさめ マヨネーズ	牛乳 厚揚げ 卵 豚肉 ハム ごま	玉葱 もやし 人参 胡瓜 えのき茸 長葱 わかめ	たまごサンド 牛乳	638(509) 26(21) 24(18)	
18	火	バナナ ヤクルト	ロールパン(ジャム) ・ 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 マセドアンサラダ ・ チンゲンサイのスープ	じゃが芋 ロールパン 小麦粉 はるさめ	鶏肉 ハム 卵 チーズ	チンゲンサイ 玉葱 コーン 胡瓜 ピーマン 椎茸 人参	まんじゅう 麦茶	512(467) 18(17) 19(16)	
19	水	たまごボーロ ジュース	ひじきご飯 ・ 果物 鮭のコーンマヨネーズ焼き 干野菜サラダ ・ かき玉汁	米 マヨネーズ ドレッシング 油 小麦粉 砂糖	鮭 卵 味噌 かにかまぼこ 油揚げ	キャベツ トマト 南瓜 コーン 玉葱 人参 ほうれんそう 干し椎茸	ケーキ 麦茶	621(449) 24(17) 24(15)	
20	木	チーズ ジュース	わかめご飯 ・ 干種焼き キャベツとコーンの中華和え 切干大根の味噌汁	米 小麦粉 砂糖 ごま油	牛乳 卵 味噌 かにかまぼこ 油揚げ	キャベツ トマト 南瓜 コーン 玉葱 人参 ほうれんそう 干し椎茸	蒸しパン 牛乳	525(443) 17(15) 15(13)	
21	金	クラッカー ジュース	ソースやきそば ・ チーズ トマト ・ 豆腐スープ	じゃが芋 パン粉 蒸し中華麺 油 小麦粉	牛乳 豆腐 豚肉 チーズ かまぼこ 卵 牛肉	トマト キャベツ 玉葱 長葱 人参 ピーマン	クロック 牛乳	602(513) 21(17) 27(21)	
22	土		弁当 (市販) ・ 牛乳						
24	月	えびせん ジュース	カラフル納豆 ・ ウィンナー じゃが芋挽肉の煮物 麩のすまし汁	米 じゃが芋 油 パン 麩 砂糖	牛乳 ウィンナー 納豆 豚肉	オクラ 人参 玉葱 えのき茸 コーン 長葱 海苔	スティックパン 牛乳	663(472) 22(15) 29(17)	
25	火	バナナ ヤクルト	食パン(ジャム) ・ 牛乳 鮭のコーンクリームかけ ポテトサラダ ・ コンソメスープ	食パン 米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 鮭 油揚げ 豆乳 ハム ベーコン	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 いんげん クリームコーン コーン	いなり寿司 麦茶	699(526) 29(22) 26(20)	
26	水	ビスコ ジュース	ジャージャー麺 ・ 果物 胡瓜と炒り卵のサラダ 五目スープ	うどん じゃが芋 砂糖 はるさめ ごま油 油	牛乳 鶏肉 卵 ヨーグルト 味噌 豚肉 ハム	胡瓜 人参 もやし 玉葱 にはら コーン 干しいたけ	☆ヨーグルトムース 牛乳	608(567) 24(20) 24(21)	
27	木	アスパラガス ジュース	ご飯 ・ いり豆腐 南瓜の甘煮 ひじきの味噌汁	米 しらたき 油 砂糖	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 味噌 油揚げ	南瓜 人参 玉葱 長葱 干し椎茸 ひじき	たいこ焼き 牛乳	562(448) 19(14) 13(10)	
28	金	クッキー ジュース	スパゲティーナポリタン 炒りたまご ・ チーズ トマトスープ	スパゲティー じゃが芋 砂糖 コーンフレーク	牛乳 卵 チーズ ウィンナー バター	玉葱 人参 黄ピーマン グリーンピース ピーマン マッシュルーム	コーンフレーク 牛乳	588(507) 21(17) 22(18)	
29	土		弁当 (市販) ・ 牛乳						

- 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)	590(486)
23(17)	23(18)
17(13)	21(16)

