



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	金	チーズ ジュース	けんちんうどん かじきの竜田揚げ 果物 牛乳	うどん 食パン さといも 油 片栗粉	牛乳 かじき 豚肉	大根 人参 長葱 ごぼう 干しいたけ	☆バナナサンド 麦茶	514(463) 22(19) 16(15)
2	土	弁当(市販)・牛乳						
4	月	振替休日						
5	火	ソーセージ ジュース	わかめご飯・ローストチキン ポテトサラダ 白菜のすまし汁	食パン じゃが芋 マヨネーズ 油	牛乳 鶏肉 ハム	胡瓜 人参 コーン 果物	パームクーヘン 牛乳	709(580) 21(18) 30(24)
6	水	えびせん 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 チーズ 味噌	長葱 コーン 人参 しいたけ	☆クッキー 牛乳	707(565) 23(18) 30(22)
7	木	クラッカー ジュース	ご飯・すき焼き風煮物 胡瓜とコーンのサラダ わかめ汁	米 しらたき ドレッシング 砂糖	牛乳 豚肉 ナルト ごま	白菜 玉葱 人参 胡瓜 コーン わかめ 長葱	クリームパン 牛乳	493(381) 17(12) 14(10)
8	金	ウエハース ジュース	コーンスープスバゲティ ほうれんそうのソテー 果物 チーズ	スバゲティ 米	牛乳 ベーコン チーズ	クリームコーン 玉葱 ほうれんそう しめじ	やきおむすび 麦茶	685(583) 23(19) 26(21)
9	土	弁当(市販)・牛乳						
11	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 中華風コーンスープ	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 グリーンピース	たまごサンド 牛乳	570(460) 2(21) 16(13)
12	火	動物ビスケット ジュース	ロールパン(ジャム)・牛乳 カレイのカップ焼き 人参の甘煮・果物	クロワッサン 米 砂糖 マヨネーズ	牛乳 カレイ 油揚げ 生クリーム	人参 玉葱 マッシュルーム	いなり寿司 麦茶	627(540) 22(18) 31(24)
13	水	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 パン粉 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 大根 ほうれんそう 長葱	☆ケーキ 麦茶	620(443) 22(16) 17(10)
14	木	バナナ ヤクルト	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 ツナ缶詰め	キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 わかめ	アップルパイ 牛乳	577(408) 22(16) 22(14)
15	金	たまごボーロ ジュース	シーフードカレー・牛乳 マカロニサラダ 果物	米 じゃが芋 干し芋 油 マカロニ	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 干し芋	675(58) 20(17) 17(13)
16	土	弁当(市販)・牛乳						
18	月	えびせん ジュース	ご飯・鶏肉の照り焼き キャベツの中華風サラダ なめこ汁	米 スティックパン 油 砂糖 小麦粉 ごま油 片栗粉	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 ごま しらす干し	キャベツ 胡瓜 なめこ わかめ	スティックパン 牛乳	547(414) 20(15) 20(13)
19	火	チーズ ジュース	ご飯・豆腐とわかめの味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き スイートポテトサラダ	米 ロールパン さつま芋 マヨネーズ	牛乳 鮭 ごま	りんご コーン 胡瓜 クリームコーン 人参 のり	ミニクロワッサン 牛乳	625(497) 23(19) 2(20)
20	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	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)
21	木	ソーセージ ジュース	ご飯・炒り豆腐 ほうれんそうとジャコの磯和え かき玉汁	米 しらたき 油 砂糖	牛乳 豆腐 卵 味噌 油揚げ しらす干し	ほうれんそう 玉葱 人参 のり佃煮 切干大根 わかめ	ビスケット 牛乳	508(445) 19(17) 15(13)
22	金	クラッカー ジュース	ナン・キーマカレー 果物のヨーグルト和え コーンスープ	ナン 小麦粉 油	牛乳 ヨーグルト 豚肉 牛肉 たこ 卵 粉チーズ	玉葱 キャベツ クリームコーン 人参 トマト バナナ	たこやき 牛乳	609(534) 27(22) 19(15)
23	土	勤労感謝の日						
25	月	アスバラガス ジュース	ご飯・鯖の味噌煮 ほうれんそうともやしのナムル 豚汁	米 さといも 砂糖 こんにやく 油	牛乳 さば 味噌 豚肉 ごま 油揚げ	ほうれんそう もやし 大根 長葱 人参 ごぼう	カステラ 牛乳	623(481) 24(17) 17(13)
26	火	ウエハース 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 ドレッシング	牛乳 鶏肉	玉葱 キャベツ りんご ブロッコリー 人参 レーズン	せんべい ジュース	681(469) 18(11) 17(12)
27	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 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉 味噌 卵 帆立水煮 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	674(519) 26(20) 27(19)
28	木	えびせんべい ジュース	ご飯・かじきの照り焼き もやしのカレー風味 豆腐スープ	米 油 片栗粉	牛乳 かじき 卵	もやし 人参 長葱 さやえんどう	たいこ焼き 牛乳	497(374) 20(15) 11(8)
29	金	クッキー ジュース	カレーうどん 大根とツナの和え物 果物・牛乳	うどん マカロニ 砂糖 マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 ツナ チーズ きなこ	玉葱 大根 胡瓜 長葱 人参 コーン	☆マカロニきな粉 麦茶	550(482) 18(15) 21(17)
30	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)	607(492)
20(17)	21(17)
17(15)	20(15)

