

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01月	ご飯、かぼちゃのそぼろ煮、若布サラダ、りんご	512.6(426.2) 14.2(11.8) 10.4(8.4) 1.4(1.1)	米、フレンチドレッシング、砂糖、O砂糖	Oヨーグルト、豚ひき肉	かぼちゃ、Oバナナ、りんご、Oみかん缶、Oパイナップル、にんじん、もやし、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン缶、生わかめ、セロリ、Oグレープフルーツ	しょうゆ	グレープフルーツ、麦茶	フルーツヨーグルト
02火	こいのぼりライス、コンソメスープ、バナナ	583.8(515.3) 18.5(15.3) 16.0(12.2) 2.2(2.0)	米、O青のりせんべい、O塩せんべい	O牛乳、鶏もも肉、なると、バター、卵、大豆水煮缶、ちくわ	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム、にんじん、生わかめ、いんげん	ケチャップ、食塩、こしょう	青のりせんべい、麦茶	餅餅、うすやきせん、牛乳
06土	おにぎり、コロッケ、マカロニサラダ、フルーツ	569.4(445.2) 16.5(12.6) 17.8(13.5) 1.1(0.9)	米、油、マヨネーズ、マカロニ	O牛乳、さけ	グレープフルーツ、きゅうり、コーン缶、焼きのり	中濃ソース、食塩		醤油せんべい、牛乳
08月	ご飯、四川豆腐、和風タルタル和え、グレープフルーツ	483.4(488.0) 15.8(16.2) 13.7(15.0) 1.9(1.3)	米、砂糖、ごま油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、O乳酸菌飲料、卵、味噌、O牛乳	ほうれんそう、グレープフルーツ、キャベツ、Oみかん缶、Oパイナップル、もやし、にんじん、たけのこ、いんげん、Oキウイフルーツ、Oさくらんぼ缶、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、みりん	ポーロ、牛乳	カルピスポンチ
09火 花まつり	ご飯、ホイール煮し、きんぴら、春雨スープ	613.8(504.5) 20.4(16.0) 18.7(14.2) 2.2(1.8)	Oさつまいも、米、油、はるさめ、砂糖、ごま	O牛乳、さけ、ベーコン	たまねぎ、ごぼう、はくさい、にんじん、えのきたけ、しいたけ、Oバナナ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩	バナナ、麦茶	焼き芋、牛乳
10水	ご飯、里芋のそぼろ煮、塩きゅうり、バナナ	582.4(533.5) 19.0(16.9) 7.9(6.6) 1.8(1.6)	さといも、米、Oぶどうパン、板こんにやく、砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、グリーンピース	しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	カルシウムせん、麦茶	レーズンロールパン、ジョア
11木	焼きそばあんかけ風、のりサラダ、オレンジ	604.4(475.3) 18.2(13.2) 24.8(16.9) 1.9(1.5)	焼きそばめん、O小麦粉、O油、O砂糖、ごま、片栗粉、砂糖、油、ごま油	O牛乳、豚肉	オレンジ、はくさい、もやし、たまねぎ、にら、ピーマン、にんじん、たけのこ、O干しぶどう、焼きのり、Oもも缶	しょうゆ、酢、食塩、こしょう	もも、麦茶	かいじゅう揚げ、牛乳
12金	食パン、クリームシチュー、きゅうりとツナのサラダ、グレープフルーツ	678.0(631.4) 27.0(26.6) 29.2(29.0) 2.8(2.6)	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油	O牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、O牛乳、Oチーズ	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、Oりんご、にんじん、コーン缶、グリーンピース		型チーズ、牛乳	りんご、ギンピスアスパラガス、牛乳
13土 親子遠足	詰め菓子	164.0(131.2) 1.8(1.3) 6.5(5.2) 0.3(0.2)						
15月	ご飯、鯖の塩焼き、中華サラダ、ミニトマト	539.1(485.9) 23.4(20.2) 14.0(10.4) 1.2(0.9)	米、Oビスコ、はるさめ、すりごま、ごま油、砂糖	塩さば	ミニトマト、もやし、きゅうり、にんじん、Oきゅうり	しょうゆ、酢、O食塩	きゅうりスティック、麦茶	ゼリー、ビスコ、ジョア
16火	ご飯、チャンプルー、さつまいもサラダ、オレンジ	683.3(584.1) 22.8(18.5) 18.2(15.4) 2.0(1.6)	米、さつまいも、Oかにぼん、マヨネーズ、油、焼ふ、ごま油	卵、豚肉	オレンジ、キャベツ、もやし、にら、きゅうり、にんじん、たまねぎ、りんご、コーン缶、Oパイナップル	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	パイナップル、麦茶	スキムミルクコア、かにぼん
17水 誕生会	アンパンマンご飯、ブロッコリー昆布和え、コンソメスープ	572.7(441.1) 22.4(16.5) 18.7(12.3) 2.1(1.6)	米、押麦、ごま、三温糖	O牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、魚肉ソーセージ、Oヨーグルト	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、塩こんが、干しぶどう	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、白こしょう、食塩	プチダノン、麦茶	ワッフル、牛乳
18木	けんちんうどん、キャベツの中華和え、バナナ	584.0(474.4) 20.0(14.9) 13.1(9.2) 2.8(2.1)	ゆでうどん、O米、さといも、ごま、砂糖、ごま油	O牛乳、鶏もも肉	バナナ、キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、O焼きのり、ひじき、Oみかん缶	かつおだし汁、しょうゆ、酢、Oたまごふりかけ、食塩	みかん缶、麦茶	おにぎり、牛乳
19金 いちご狩り	ご飯、鶏肉のオーロラ煮、チーズサラダ、みそ汁	641.2(516.2) 23.3(17.6) 20.0(15.9) 3.8(3.0)	米、O小麦粉、片栗粉、マカロニ、フレンチドレッシング、O砂糖、油、砂糖	鶏もも肉、あさり水煮缶、ハム、チーズ、味噌	だいこん、きゅうり、ねぎ、O干しぶどう、Oいちご	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、おろししょうが、みりん、カレー粉	いちご、麦茶	みそ煮しパン、麦茶
20土	ご飯、ハヤシライス、フルーツ	586.1(448.0) 19.0(14.3) 18.4(13.9) 2.1(1.6)	じゃがいも、米、O塩せんべい、油	O牛乳、豚肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	ハヤシルー、デミグラスソース		塩せんべい、牛乳
22月	ご飯、炒り卵、三色野菜の甘酢漬け、グレープフルーツ	622.5(508) 26.8(20.4) 21.9(16.4) 1.2(1.0)	米、Oじゃがいも、砂糖、O油、ごま	O牛乳、卵、鶏ひき肉、えび、Oベーコン、脱脂粉乳、Oバター	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、れんこん、Oたまねぎ、いんげん、干しいたけ	酢、しょうゆ、Oおろしにんにく、O食塩、食塩、Oパセリ粉、Oこしょう	パイナップル、麦茶	ジャーマンポテト、牛乳
23火	和風スパゲティ、ハムときゅうりのサラダ、バナナ	663.8(548.4) 20.7(16.2) 24.8(19.1) 2.8(2.1)	スパゲティ、Oフランスパン、油、O粉糖、ごま油	O牛乳、ツナ油漬缶、Oバター、ハム	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリ、生わかめ、Oみかん缶	しょうゆ、酢、酒、食塩	みかん缶、麦茶	手作りラスク、牛乳
24水	ご飯、大豆の燗煮、もやしのツナ和え、アメリカンチェリー	697.8(571.0) 23.9(18.3) 19.3(14.2) 2.8(2.2)	米、Oコーンフレーク、片栗粉、板こんにやく、O塩せんべい、砂糖、すりごま、油、ごま油	O牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮缶、ツナ油漬缶、油揚げ、ちくわ	もやし、さくらんぼ、Oブルーベリー、にんじん、ごぼう、ひじき、グリーンピース	しょうゆ、みりん	塩せんべい、麦茶	コーンフレーク、ブルーベリー、牛乳
25木	ご飯、魚のバーベキュー、チンゲンサイの和え、にら玉スープ	627.7(505.0) 26.3(20.7) 22.1(16.9) 2.1(1.7)	米、Oホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	O牛乳、かじき、O卵、Oバター、Oきな粉、かつお節	Oグレープフルーツ、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、りんご、にら、レモン、コーン缶	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	グレープフルーツ、麦茶	きな粉蒸しパン、牛乳
26金	ご飯、豆腐ハンバーグ、キャベツの味噌マヨサラダ、みそ汁	634.4(490.8) 26.4(20.5) 19.4(14.7) 2.8(2.1)	米、Oホットケーキ粉、じゃがいも、パン粉、Oメープルシロップ、マヨネーズ、焼ふ	O牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、Oヨーグルト、味噌、O卵、脱脂粉乳、ちくわ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、生わかめ、万能ねぎ、Oきゅうり	かつおだし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩、こしょう、O食塩	きゅうりスティック、麦茶	ヨーグルトホットケーキ、牛乳
27土	焼きビーフン、オレンジ	370.8(284.8) 11.7(8.8) 13.3(9.7) 0.8(0.6)	ビーフン、油、ごま油	O牛乳、豚肉	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン	酒、しょうゆ、洋風だしの素		醤油せんべい、牛乳
29月	ご飯、かぼちゃの中華燗煮、きゅうりと若布の酢物、グレープフルーツ	623.0(510.7) 21.1(15.8) 16.9(12.3) 2.4(1.9)	米、Oゆで中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油、O油	O牛乳、鶏ひき肉、O豚肉	かぼちゃ、グレープフルーツ、きゅうり、Oもやし、ピーマン、Oキャベツ、にんじん、生わかめ、Oにんじん、干しいたけ、Oあおのり、Oもも缶	しょうゆ、Oウスターソース、酢	もも、麦茶	焼きそば、牛乳
30火	麦ご飯、ツナカレー、大根サラダ、アメリカンチェリー	610.5(520.1) 14.6(12.3) 20.9(17.6) 2.5(2.0)	じゃがいも、米、押麦、和風ドレッシング、油	ツナ油漬缶、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、さくらんぼ、きゅうり、グリーンピース、Oオレンジ	カレー粉、ウスターソース	オレンジ、麦茶	ドーナツ、麦茶
31水	ご飯、炒り鶏、ほうれん草のごま和え、ミニトマト	554.3(585.6) 19.9(20.4) 16.2(18.0) 1.2(1.1)	米、板こんにやく、砂糖、すりごま、油、Oかにぼん	O牛乳、鶏もも肉、味噌、O牛乳	Oバナナ、ほうれんそう、ミニトマト、れんこん、ごぼう、にんじん、さやえんどう	かつおだし汁、酒、しょうゆ、酢	かにぼん、牛乳	バナナ、醤油せんべい、牛乳

都合により献立が変更になる場合があります

☆アレルギー除去食希望の方はチェックを入れてください。事故防止のためチェックのある食品は除去します。量の加減は致しません。

卵/牛乳/マヨネーズ/バター/ヨーグルト/生クリーム/スキムミルク/チーズ/小麦粉(うどん等)/そば/エビ/かに/イカ/落花生/オレンジ/キウイ/バナナもも/りんご/くるみ/鮭/鯖/大豆/鶏肉/豚肉/やまいも/ゼラチン/カレー粉/シチュールー/ハヤシルー/フレンチドレッシング/その他( )

☆アレルギー除去食を希望される方は、必ず医師の診断を受けてから保育園にご相談ください。