

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
2	16	月 カレーライス おかか和え 清汁 果物	米、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうが にんにく、ケチャップ、ソース、食塩、しょうゆ、油、米粉 カレー粉、りんご ブロッコリー、にんじん、もやし、しょうゆ、かつお節 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、木綿豆腐、ほうれんそう たまねぎ	牛乳 おからマフィン おから、牛乳、油、砂糖 小麦粉、ベーキングパウダー	エネルギー 583Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.1g
4	18	水 ごはん 魚の塩焼き 白和え 味噌汁 果物	米 さわら、食塩、油 木綿豆腐、しめじ、ほうれんそう、にんじん、板こんにゃく しょうゆ、三温糖、食塩、ごま、かつおだし汁 煮干だし汁、みそ、だいこん、カットわかめ、油揚げ	豆乳 焼きハッシュドポテト じゃがいも、片栗粉、食塩、油 マヨドレ、ケチャップ	エネルギー 495Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.8g
5		木 コッペパン ハンバーグ ツナとキャベツのソテー スープ 果物	コッペパン 豚肉、たまねぎ、油、片栗粉、食塩、しょうゆ、三温糖 片栗粉 キャベツ、カリフラワー、ツナ油漬缶、オリーブ油、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、にんじん、さつまいも たまねぎ	麦茶 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ	エネルギー 501Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.8g
6	27	金 鶏丼 中華風酢の物 スープ 果物	米、鶏肉、たまねぎ、しょうが、水、三温糖、しょうゆ、みそ、 万能ねぎ、片栗粉 酢、三温糖、しょうゆ、はるさめ、チンゲンサイ、ハム、もやし ごま油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい、にら、まいたけ	牛乳 揚げパン ロールパン、グラニュー糖、油	エネルギー 556Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.8g
7	21	土 ごはん 肉野菜炒め かぼちゃの甘煮 スープ 果物	米 豚肉、はくさい、にんじん、もやし、食塩、油 かぼちゃ、しょうゆ、三温糖、かつおだし汁 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カットわかめ、たまねぎ	牛乳 クッキー せんべい	エネルギー 512Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.4g
9	23	月 ごはん 鶏肉ごま味噌焼き ひじきと大豆の煮物 清汁 果物	米 鶏肉、みそ、みりん、ごま、油 ひじき、にんじん、いんげん、大豆、油揚げ、しょうゆ 酒、みりん、かつおだし汁 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、木綿豆腐、キャベツ チンゲンサイ	牛乳 チーズ蒸しパン 小麦粉、三温糖、油 ベーキングパウダー、チーズ	エネルギー 542Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.0g
10	24	火 しょうゆラーメン キャベツとブロッコリー のソテー トマト 果物	ゆで中華めん、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、豚肉、もやし はくさい、にんじん、油、にんにく、みりん、ねぎ キャベツ、ブロッコリー、ウインナーソーセージ 食塩、オリーブ油 トマト	豆乳 さつまいもスティック さつまいも、油、片栗粉、食塩	エネルギー 527Kcal たんぱく質 21g 脂質 15.4g



※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。
 ※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。
 ※マヨドレは乳・卵無しを使用しています。



11	25	水	ハヤシライス ポテトサラダ スープ 果物	米、油、たまねぎ、豚肉、にんじん、ケチャップ、ソース トマト缶、三温糖、食塩、油、米粉 じゃがいも、きゅうり、コーン缶、食塩、マヨドレ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ねぎ、チンゲンサイ、もやし	牛乳 カレーうどん ゆでうどん、鶏肉、こまつな にんじん、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、 片栗粉、カレー粉、みりん	エネルギー 541Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.9g
12	26	木	ロールパン 鮭のムニエル ささみサラダ コーンスープ 果物	ロールパン さけ、食塩、米粉、油 鶏ささ身、キャベツ、にんじん、ミニトマト、しょうゆ、酢 三温糖、油、ごま かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、たまねぎ、クリームコーン缶 ベーコン	麦茶 五平餅 米、もち米、みそ、ごま 三温糖、しょうゆ	エネルギー 554Kcal たんぱく質 23.9g 脂質 16.0g
13	30	金 月	ごはん 麻婆豆腐 塩もみ野菜 中華スープ 果物	米 豚肉、にんにく、しょうが、油、かつお・昆布だし汁、にんじん ねぎ、三温糖、しょうゆ、食塩、木綿豆腐、片栗粉、ごま油、みそ きゅうり、もやし、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、れんこん、万能ねぎ 鶏肉、ごま油、片栗粉	牛乳 ブルーベリーサンド 食パン、ブルーベリージャム	エネルギー 529Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.8g
14	28	土	ごはん 鶏肉の旨煮 塩昆布和え スープ 果物	米 鶏肉、しょうが、油、にんじん、れんこん、かつお・昆布だし汁 三温糖、しょうゆ、食塩、酒 切り干し大根、にんじん、塩こんぶ、しょうゆ、ごま油 かつお・昆布だし、食塩、しょうゆ、たまねぎ、こまつな	牛乳 クッキー せんべい	エネルギー 524Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.5g
17	31	火	ポークトマトスパゲティ りんごサラダ スープ 果物	スパゲティ、油、豚肉、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶 ケチャップ、みりん、ソース、食塩、しょうゆ りんご、キャベツ、にんじん、ハム、油、酢、三温糖、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい、カットわかめ しめじ	17日 飲むヨーグルト ショートケーキ 卵、砂糖、小麦粉、バター 生クリーム、砂糖、いちご 31日 牛乳 ホットケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー 三温糖、牛乳	エネルギー 568Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 17.3g
19	お 別 会	木 れ	豆乳ミートドリア ブロッコリーのマリネ 野菜チップス スープ 果物	米、たまねぎ、ベーコン、米粉、豆乳、豚肉、たまねぎ にんじん、ケチャップ、みりん、ソース、しょうゆ、食塩 ブロッコリー、しめじ、にんじん、食塩、三温糖、酢、オリーブ油 じゃがいも、かぼちゃ、れんこん、油、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、鶏肉、コーン缶、いんげん	ぶどうジュース フルーツゼリー りんごジュース、ゼラチン 砂糖、いちご、りんご、みかん缶	エネルギー 597Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.7g
3	誕 生 会	火 会	ひな祭り寿司 鶏のから揚げ 菜の花サラダ スープ 果物	米、こんぶ、酢、砂糖、食塩、しょうゆ、三温糖 豚肉、コーン缶、にんじん、いんげん、焼きのり 鶏肉、しょうが、みりん、しょうゆ、酒、油、片栗粉 なばな、はくさい、にんじん、しょうゆ、三温糖、油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぶ、かぶ・葉 はるさめ、みつば	りんごジュース 豆乳プリン ミックスベリーソース 豆乳、砂糖、ゼラチン、いちご ブルーベリージャム	エネルギー 533Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.3g