

日付	献立名	材料名			おやつ	熱量(kcal) 蛋白質(g)	日付	献立名	材料名			おやつ	熱量(kcal) 蛋白質(g)		
		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					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				
1 水	★御飯 ケランマリ(韓国) 菜の花の白和え クリームシチュー 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・三温糖 クリームシチューの素 ごま じゃがいも	卵 鶏ミンチ かまぼこ・豆腐 豚肉 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ 菜の花・きゅうり マッシュルーム ピーマン	牛乳 果物 牛乳 ぐりとぐらのケーキ	631 25.9	520 22.3	16 木	お誕生日会 お楽しみに!	おたんじょうび おめでとう! Happy Birthday!	牛乳 果物 牛乳				
2 木	御飯 ハンバーグ(デミグラスソース) ビーフンサラダ 白菜のスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・ビーフン デミグラスソース マヨネーズ	豚ミンチ 鶏ミンチ 錦糸卵 かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・きゅうり はくさい・しめじ ねぎ	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・いりこ かんぱん・ちりめん	548 20.8	436 17.5	17 金	御飯 元気炒め スパゲティサラダ コーンフレークのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・スパゲティ マヨネーズ コーンフレーク	鶏レバー 生揚げ かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・こまつな きゃべつ・コーン しめじ・ねぎ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 かんぱん・いりこ かんぱん・ちりめん	471 24.5	427 21
3 金	御飯 鶏肉の塩麴焼き スナップエンドウのサラダ かぼちゃのみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 ハム	果物 にんじん・わかめ きゃべつ・だいこん かぼちゃ・きゅうり スナップエンドウ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 バナナきなこ	542 20.3	422 18.3	18 土	五色そぼろ丼 チキンナゲット レタスのみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま油	鶏ミンチ 卵 鶏肉	果物 にんじん・たまねぎ ほうれんそう レタス・しめじ わかめ	牛乳 果物 牛乳 おふのラスク	666 24.5	505 23.6
4 土	おにぎり 親子うどん きゃべつツナサラダ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・じゃがいも うどん マヨネーズ	卵 鶏肉 かまぼこ ツナ	果物 にんじん・たまねぎ はくさい・ねぎ ほうれんそう きゅうり・きゃべつ	牛乳 果物 牛乳 フルーツ盛り合わせ	567 24.5	477 22.5	20 月	御飯 さわらの照り焼き パンサンスー(中国) せりのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・はるさめ ごま ごま油	さわら ハム 錦糸卵	果物 にんじん・たまねぎ きくらげ・せり えのき・ねぎ きゅうり	牛乳 チーズ 牛乳 米粉のお好み焼き	530 24.5	505 23.6
6 月	御飯 さばの煮つけ 切干大根の煮物 ふのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ふ	さば 油揚げ	果物 にんじん・乾しいたけ 切干大根 わかめ・えのき ねぎ・グリーンピース	牛乳 チーズ 牛乳 マーレードケーキ	518 20.9	461 17	21 火	御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 クレソンとポテのサラダ 切り干し大根のすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	牛肉 ベーコン チーズ	果物 たまねぎ・にんじん ごぼう・きゅうり えのき・クレソン 切り干し大根	牛乳 果物 牛乳 野菜クッキー	621 23.3	515 19.5
7 火	御飯 大豆の五目煮 コールスローサラダ あおさのみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ こんにゃく	豚肉 大豆 ハム	果物 にんじん・たまねぎ だいこん・ごぼう・きゃべつ きゅうり・なめこ しいたけ・あおさ	牛乳 果物 牛乳 コーンバター	557 20.5	478 18	22 水	御飯 たけのこと豚肉の炒め物 ねばねばサラダ 赤みそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ さつまいも	豚肉 納豆	果物 にんじん・たまねぎ アスパラ・もやし こまつな・しめじ きゅうり・ねぎ・たけのこ	牛乳 果物 牛乳 フルーツパフェ風	548 22.9	482 19.7
8 水	御飯 うどんと山菜と豆腐の煮物 おかひじきのサラダ 若竹汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま・ごま油	牛肉 豆腐 ツナ	果物 にんじん・ごぼう うど・わらび・わかめ たけのこ・おかひじき もやし・きゅうり	牛乳 果物 牛乳 きなこおにぎり	478 20.9	439 18.7	23 木	豆ご飯 高野豆腐のカレー炒め わけぎのぬた風 レタスのコーンスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・じゃがいも カレールー コーンスープの素	高野豆腐 鶏ミンチ ツナ 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ わけぎ・レタス こまつな しめじ・きゃべつ	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・こんぶ	677 22.1	574 21.4
9 木	御飯 和風カレー ほうれん草のごま和え とうみょうのみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・じゃが芋 カレールー ごま	鶏肉 油揚げ ちくわ	果物 にんじん・たまねぎ 切干大根・ほうれん草 しめじ・ねぎ とうみょう	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・いりこ かりんとう・ちりめん	536 22.3	461 20.7	24 金	御飯 鶏肉のケチャップ焼き たけのことふきの煮物 クレソンのみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖	鶏肉 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ ふき・だいこん たけのこ・クレソン 乾しいたけ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 プリン	527 22.2	454 18.6
10 金	御飯 牛肉コロッケ アスパラときゃべつゆかり和え 豆乳スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 じゃがいも パン粉	牛肉 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・レタス アスパラ・きゃべつ コーン・ねぎ	牛乳 お茶 みかんヨーグルト 牛乳 米粉のココアケーキ	490 19.7	385 14.7	25 土	おにぎり みそラーメン 野菜炒め 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 中華めん	豚肉 かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・もやし コーン・ピーマン ねぎ	牛乳 果物 牛乳 ジャムサンド	683 20.6	532 19.5
11 土	おにぎり ミートスパゲティ もずくのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 スパゲティ	豚ミンチ 牛ミンチ 粉チーズ	果物 たまねぎ・にんじん ピーマン もずく・ねぎ パセリ・トマト	牛乳 果物 牛乳 ゼリー	557 19.3	487 18.1	27 月	御飯 白身魚のオーロソースかけ マカロニサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マカロニ・マヨネーズ フレンチドレッシング	白身魚 かにかまぼこ 豆腐	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・えのき きゅうり・わかめ ねぎ	牛乳 チーズ 牛乳 青のりポテト	581 22.1	533 23.4
13 月	御飯 鮭の塩焼き ひじきときゅうりのごまサラダ かまこほのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごまドレッシング	鮭 ツナ かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ ひじき・きゅうり わかめ コーン・きゃべつ	牛乳 チーズ 牛乳 大豆とちりめんのかん煮	464 22.7	438 21.7	28 火	御飯 肉団子の甘酢あんかけ フロッキーときゃべつサラダ 豆乳みそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ	鶏ミンチ チーズ 豆乳 ちくわ	果物 にんじん・たまねぎ コーン・きゃべつ フロッキー・だいこん トマト・しめじ	牛乳 果物 牛乳 煮豆	568 23.8	491 20.5
14 火	御飯 豚肉とみつばと山菜の香味炒め ☆卵の花 さといもの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 さといも	豚肉 鶏ミンチ おから かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ ぜんまい・ごぼう せり・ねぎ みつば・わらび	牛乳 果物 牛乳 ちんすこう	623 22.3	498 18.1	29 水	昭和の日 お楽しみ会	昭和の日 お楽しみ会					
15 水	御飯 ハッシュドビーフ きゃべつとうどのサラダ わけときくらげの中華スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ ハヤシルウ	牛肉 ハム チーズ	果物 たまねぎ・にんじん トマト・マッシュルーム うど・わけぎ・きゃべつ えのき・きくらげ	牛乳 果物 牛乳 五穀米おにぎり	719 25.2	567 20.2	30 木	御飯 豚肉のしょうが焼き ひじきとトマト煮 ニラとわかめスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖	豚肉 ツナ 大豆	果物 にんじん・たまねぎ ひじき・トマト コーン・ニラ わかめ	牛乳 果物 牛乳 マカロニのあべかわ風	551 21.1	478 18.4

ひよこ組・たんぽぽ組のおやつ: 2日・17日のちりめんはバナナに変更になります
 ひよこ組・たんぽぽ組のかりんとう・かんぱんは、お子さませんべい・ぱりんこをローテーションで使用しています

☆: 星印は、園長おすすめメニューです
 ★: 今月の絵本: 「ありがとう ごはんつづまん」です。

