



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月	御飯 さわらのごま焼き 和風サラダ あおさのみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・和風ドレッシング はるさめ ごま	さわら ツナ	果物 にんじん・たまねぎ だいこん・きゅうり なめこ ねぎ・あおさ	牛乳 チーズ 牛乳 リッキーのケーキ	511 465 19.5 19.8	16日	御飯 インド風カレー うりとちくわのさっぱり和え なすとズッキーニの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 じゃが芋・青じそドレッシング カレールー	鶏肉 ヨーグルト 大豆 ちくわ 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ ズッキーニ・うり だいこん・トマト なす・ほうれんそう	牛乳 果物 牛乳 とうもろこし	503 435 19.3 16.7
2日	御飯 千草焼き オクラとトマトのもずく和え レタスのみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	卵 牛ミンチ しらす干し	果物 にんじん・たまねぎ ピーマン・もずく きゅうり・トマト レタス・オクラ	牛乳 果物 牛乳 ゼリー	524 423 18.9 17.3	17日	御飯 豚ニラじゃが炒め スナックエンドウと卵のサラダ セロリとベーコンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 じゃが芋・しらたき マヨネーズ	豚肉 ハム 卵 ベーコン	果物 にんじん・たまねぎ スナックエンドウ パセリ・セロリ ニラ・コーン	牛乳 果物 牛乳 煮豆 牛乳 果物	572 479 21.3 19
3日	御飯 野菜と鶏肉のインド煮 さやいんげんと切干大根の胡麻サラダ きゃべつと卵のスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖・カレー粉 なたね油 じゃが芋 ごまドレッシング	鶏肉 さつま揚げ かまぼこ 卵	果物 にんじん・たまねぎ しめじ・切干大根 きゅうり・たけのこ さやいんげん・ねぎ	牛乳 果物 牛乳 ちんすこう	597 492 21.4 18.8	18日	木 お誕生会 お楽しみに!	お楽しみ!			牛乳 果物 牛乳	
4日	御飯 豚肉とおおば炒め とうがんとかにかまのサラダ なすと豆腐のみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま マヨネーズ	豚肉 かにかまぼこ 豆腐	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・おおば・なす わかめ・とうがん パプリカ・ピーマン	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ	516 431 21.9 18.1	19日	御飯 牛肉とパプリカの甘辛炒め もやしととうみょうのナムル だいこんのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま油 ごま	牛肉	果物 にんじん・たまねぎ もやし・とうみょう だいこん・パプリカ きゅうり・ねぎ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ	509 428 22 18.0
5日	御飯 冷やししゃぶしゃぶ アスパラのポテトサラダ みつばの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油・じゃが芋 マヨネーズ ごま油	豚肉 錦糸卵 ハム	果物 にんじん・たまねぎ アスパラ・きゅうり みつば・もやし トマト・きゃべつ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 えだまめケーキ(乳児) えだまめ(幼児)	552 432 25.5 19.6	20日	土 麻婆豆腐丼 チキンナゲット 中華スープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	豚ミンチ 豆腐 鶏肉 卵	果物 にんじん・たまねぎ ねぎ ニラ・しいたけ グリーンピース	牛乳 果物 牛乳 フルーツ盛り合わせ	614 529 22.5 20.4
6日	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 おふのラスク	490 420 19.8 15.1	22日	御飯 あじの南蛮漬け 切干大根の煮物 ふとみつばのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ふ	あじ 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ 切干大根・みつば 乾しいたけ えのき・ねぎ	牛乳 チーズ 牛乳 マーマレードケーキ	512 476 19.6 19.5
8日	御飯 鮭の塩焼き パンサンスー だいこんの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油・はるさめ ごま油 ごま	さけ ハム 錦糸卵	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・きくらげ だいこん ねぎ・わかめ	牛乳 チーズ 牛乳 かぼちゃむしパン	511 446 22.9 22.3	23日	火 御飯 アドボチキン(フィリピン) 春雨サラダ とうみょうの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 春雨 マヨネーズ	鶏肉 ハム 錦糸卵	果物 にんじん・たまねぎ キャベツ えのき とうみょう・うり	牛乳 果物 牛乳 コーンバター	533 444 24.2 21.3
9日	御飯 高野豆腐ととうがんの煮物 じゃが芋とズッキーニのサラダ 切干大根の味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 じゃが芋 マヨネーズ	鶏ミンチ 高野豆腐 ベーコン	果物 にんじん・たまねぎ とうがん・ズッキーニ ヤングコーン・切干大根 スナックエンドウ・みつば	牛乳 果物 牛乳 バナナきなこ	511 480 22.5 19.2	24日	水 御飯 牛肉コロッケ ねばねばサラダ 豆乳味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖・パン粉 なたね油 じゃが芋 マヨネーズ	牛ミンチ 納豆 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ こまつな・もやし きゃべつ・きゅうり おくら・みずな	牛乳 果物 牛乳 プリン	671 562 22.4 19.3
10日	御飯 牛肉といんげんの梅味噌しょうが炒め ビーフンサラダ チンゲンサイと豆腐のすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま油 ビーフン	牛肉 ツナ 豆腐	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・トマト・いんげん とうみょう・きゅうり チンゲンサイ・梅・しょうが	牛乳 果物 牛乳 野菜クッキー	623 510 20 17.8	25日	木 御飯 五目大豆煮 おかひじきのサラダ とうがん汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま ごま油	鶏肉 さつま揚げ 大豆 ツナ	果物 にんじん・みつば きゅうり・おかひじき とうがん・だいこん もやし・ごぼう	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・こんぶ	485 417 18.8 17.7
11日	御飯 おろしハンバーグ コールスローサラダ アスパラとトマトのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ	豚ミンチ 鶏ミンチ ハム	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・きゃべつ えのき・アスパラ トマト・だいこん	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・いりこ	591 486 22.3 18.3	26日	金 御飯 夏マーボー トマトの和え物 セロリとだいこんのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	豚ミンチ 豆腐 ツナ	果物 にんじん・たまねぎ トマト・セロリ なす・チンゲンサイ きゅうり・ねぎ・だいこん	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 フルーツパフェ風	562 414 20.7 16.5
12日	御飯 厚揚げとモロコシのそぼろ煮 おくらとモロヘイヤの塩昆布和え 卵スープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 じゃが芋	牛ミンチ 厚揚げ 卵	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・塩昆布 モロコシ・おくら モロヘイヤ・パセリ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 ★そらまめ	545 422 22.5 17.5	27日	土 御飯 ☆元気炒め 切干大根とほうれん草のごま和え 牛乳味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま	鶏レバー 厚揚げ 油あげ 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ 切干大根・こまつな ほうれん草・きゅうり だいこん・しめじ	牛乳 果物 牛乳 クリームサンド	493 439 209 18.7
13日	おにぎり 焼きそば わかめとコーンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 中華めん	豚肉	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・コーン ピーマン・わかめ あおのり	牛乳 果物 牛乳 サクサクフレーク	669 518 20.3 19.1	29日	月 御飯 さばの煮つけ ひじきのトマト煮 豆乳スープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	さば 大豆 ツナ 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ ひじき・トマト コーン しめじ・ねぎ	牛乳 チーズ 牛乳 あおのりポテト	653 541 25.6 24.5
15日	御飯 白身魚のオーロラソースかけ マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油・マカロニ フレンチドレッシング マヨネーズ	白身魚 チーズ 豆腐	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・きゃべつ えのき・ねぎ コーン・パセリ	牛乳 チーズ 牛乳 大豆とちりめんのごま煮	498 457 24.8 23.1	30日	火 御飯 肉団子のデミグラスソースかけ スパゲティサラダ 中華スープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖・デミグラスソース なたね油 スパゲティ マヨネーズ	鶏ミンチ ハム	果物 にんじん・たまねぎ しいたけ・きゃべつ きゅうり・だいこん ズッキーニ・パプリカ	牛乳 果物 牛乳 きなこおにぎり	646 571 21.1 18.3

ひよこ組の4日・19日のおやつのうちりめんはバナナに変更になります

ひよこ組のかりんとう・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

☆: 園長おすすめメニューです

★: 今月の絵本メニュー: 「そらまめくんとめだかのこ」です

【野菜体験日程】 15日(月)年長(とうもろこし)、11日(木)年中(空豆)、4日(木)年少(枝豆)

