

日付	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	補食
			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	わかめご飯 こいのぼりハンバーグ スティックサラダ かぼちゃと玉葱の味噌汁	精白米/かたくり粉/ 調合油/マヨドレ(卵 なし)/グラニュー糖 /甘辛せんべい	わかめふりかけ/豚ひ き肉/鶏若鶏肉ひき肉 /焼きのり/なると/ みそ/煮干し/こんぶ /★牛乳/★クリーム (乳脂肪)	玉葱/トマトケチャッ プ/にんじん/きゅう り/かぼちゃ/あさつ き/クールアガー/い ちごジャム(高糖度)	お茶 いちごのバナナコッタ せんべい	ゆかり おにぎり
2 16 30	土	鮭ピラフ ジャーマンポテト 春キャベツのスープ バナナ	精白米/★有塩バター /じゃがいも/調合油 /★プレミックス粉 (ホットケーキ用)	鮭フレーク/ベーコン /こんぶ/花がつつお/ ★牛乳	にんじん/玉葱/青ピー マン/マッシュルーム/ パセリ(乾)/キャベツ /えのきたけ/バナナ/ いちごジャム(高糖度)	牛乳 いちごパンケーキ	
18	月	ご飯 鯖の若草焼き しょうゆフレンチ 豆腐の味噌汁	胚芽精米/精白米/マ ヨドレ(卵なし)/ごま 油/じゃがいも/★ コッペパン/三温糖/ 調合油	さわら/かまぼこ/★ 絹ごし豆腐/みそ/煮 干し/こんぶ/★牛乳 /きな粉	ブロックリー/にんじ ん/キャベツ/きゅう り/玉葱	牛乳 きな粉揚げパン	ごま塩 おにぎり
19	火	ご飯 鶏のトマトソースかけ ポパイサラダ 野菜スープ	胚芽精米/精白米/調合 油/★有塩バター/★薄 力粉/三温糖/ごま油/ すりごま(白)/ごま(ね り)/★プレミックス粉 (ホットケーキ用)	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /こんぶ/花がつつお/ ★牛乳	ホールトマト(缶)/マッ ッシュルーム/玉葱/にん じく/ほうれんそう/キャ ベツ/にんじん/ホールコ ーン(缶)/さやえんどう/ 生しいたけ(菌床栽培、生/ 日本かぼちゃ/りんご/い ちごジャム(低糖度)	牛乳 ピカチュウケーキ	おかか おにぎり
20	水	八穀ご飯 鯖の味噌煮 ごま酢あえ えのきたと野菜のすまし汁	八穀だいきく/精白米 /胚芽精米/三温糖/ すりごま(白)/★薄 力粉/上新粉/★有塩 バター/黒砂糖	まさば/みそ/花がつ つお/こんぶ/★牛乳	しょうが/にんじん/ ブロッコリー/もやし/ キャベツ/きゅうり/ えのきたけ/ごまかつ /玉葱/あさつき	牛乳 ホロホロクッキー	わかめ おにぎり
7 21	木	スパゲティーナボリタン ツナサラダ コンソメスープ	★スパゲッティ/三温 糖/調合油/マヨドレ (卵なし)/精白米/い りごま(白)	ウィンナー/★牛乳/ ツナ油漬缶/★油揚げ	玉葱/青ピーマン/マッ ッシュルーム/トマトケ チャップ/トマトビュ レ/にんじん/きゅうり /キャベツ/レタス/ぶ なしめじ/りんご	牛乳 いなりにぎり りんご	シュガー トースト
8 22	金	キーマカレー フレンチコーンサラダ もやしとベーコンのスープ	胚芽精米/精白米/調 合油/三温糖/新じゃ が	豚ひき肉/ベーコン/ こんぶ/★ジョアマス カット	にんにく/しょうが/に んじん/玉葱/トマトケ チャップ/ホールコー ン(缶)/キャベツ/きゅ うり/りよくとらもち /あさつき	幼児: ジョアマスカット 乳児: 牛乳 フライドポテト	鮭 おにぎり
9 23	土	豚生姜焼き丼 海藻サラダ アスパラの味噌汁 りんご	精白米/調合油/ごま 油/三温糖/★食パン /グラニュー糖/ソフ トタイプマーガリン	豚中型種肩ロース(脂肪な し)/カットわかめ/ みそ/煮干し/こんぶ /★牛乳	玉葱/しょうが/にん じん/きゅうり/キャ ベツ/アスパラガス/ ぶなしめじ/りんご	牛乳 ラスク	
11 25	月	五目うどん かぶと生揚げのそぼろあん 幼児: メロン 乳児: バナナ	★うどん(ゆで)/三温 糖/ごま油/かたくり 粉/精白米/いりごま (白)	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /なると/煮干し/こ んぶ/★生揚げ/豚ひ き肉/★牛乳/鮭	にんじん/玉葱/干し 椎茸/ほうれんそう/ かぶ/だいこん/しょ うが/メロン(温室)/バ ナナ	牛乳 鮭おにぎり	青のり トースト
12	火	ピースごはん 鮭の塩麹焼き のりあえ 豚汁	精白米/塩こうじ/調合 油/三温糖/さといも/ つきこんにやく/ごま油 /★薄力粉/ベーキング パウダー/★有塩バター	鮭/焼きのり/豚中型 種モモ(脂身付き)/★ 木綿豆腐/みそ/煮干 し/こんぶ/★牛乳	グリーンピース/にんじ ん/ブロッコリー/もやし /キャベツ/ごまかつ /だいこん/ごぼう/ 玉葱/レモン(果汁)	牛乳 レモンケーキ	ツナ おにぎり
26	火	幼児 ふりかけおにぎり 乳児 ふりかけご飯 バーベキュー 幼児 焼きそば 乳児 おかかあえ じゃが芋の味噌汁	精白米/ふりかけ/三温 糖/じゃがいも/ごま油 /いりごま(白)/★蒸し 中華めん/調合油/★薄 力粉/ベーキングパウ ダー/★有塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /ウィンナー/焼き豚 /あおのり/★牛乳	かぼちゃ/玉葱/エリ ンギ/にんにく/しょ うが/にんじん/キャ ベツ/青ピーマン/レ モン(果汁)	牛乳 レモンケーキ	ツナ おにぎり
13 27	水	パン 鶏肉の香草パン粉焼き ポテトサラダ 玉葱ときのこのスープ	★コッペパン/★パン 粉(乾燥)/オリーブ油 /じゃがいも/マヨド レ(卵なし)/精白米/ ゆかり	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /★粉チーズ/ロース ハム/★牛乳/★プロ セスチーズ	しょうが/にんにく/ パセリ(乾)/にんじ ん/キャベツ/きゅう り/玉葱/エリンギ/ えのきたけ/そらまめ	牛乳 ゆかりチーズおにぎり ゆでそら豆	ココア トースト
14 28	木	きびご飯 カジキのねぎソース 青梗菜の中華サラダ あげと大根の味噌汁	きび(精白粒)/精白 米/胚芽精米/かたく り粉/調合油/三温糖 /ごま油/★プレミッ クス粉(ホットケーキ用)/オ リーブ油	めかじき/★油揚げ/ みそ/煮干し/こんぶ /★牛乳	しょうが/ねぎ/チン ゲンツァイ/キャベツ /にんじん/きゅうり /だいこん/バナナ	牛乳 バナナスコーン	青菜 おにぎり
15 29	金	ビビンバ 春雨の三色和え わかめスープ	精白米/胚芽精米/三 温糖/ごま油/いりご ま(黒)/春雨/★焼 き麩/グラニュー糖/ ★有塩バター	豚ひき肉/ロースハム /カットわかめ/★ ヨーグルト	しょうが/にんじん/ だいすもやし/ほうれ んそう/きゅうり/玉 葱/たけのこ(ゆで)/ ねぎ	ヨーグルト お麩ラスク	ゆかり おにぎり

◎都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

☆乳児クラスは午前におやつがあります。合成添加物を使わない
自然食品のお菓子を5~10g食べています。
☆牛乳は乳児組1日100~150ml午前・午後のおやつで分けて飲んでます。
☆幼児組は、1日100~150mlを飲んでます。

	乳児	幼児
エネルギー(kcal)	488	557
たんぱく質(g)	19.1	22.1
脂 質(g)	16.3	18.6
食塩相当量(g)	1.6	1.8

◎必要に応じて、普通食の副菜をやわらかく煮て、食べやすく対応する場合があります(移行食)

◎急に延長になってしまった場合にせんべいの提供もすることがあります。