

日 ／ 曜	おひる	おやつ	材 料 名			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	
2 ／ 月	ごはん すまし汁(麩・みつば) 豆腐ハンバーグ いんげんソテー	マカロニきな粉あえ 牛乳 果物	胚芽米/焼き麩/薄力粉 サラダ油/マカロニ/ 三温糖	かつお節/こんぶ/ 豚ひき肉/木綿豆腐/ きな粉/牛乳	みつば/玉ねぎ/ いんげん/にんじん/ キャベツ/果物	チャーハン 牛乳
3 ／ 火	バーガーパン チンゲンサイスープ チキンディアブロ風 花野菜サラダ	おかかおにぎり 麦茶 果物	バーガーパン/ パン粉/マヨネーズ/ 胚芽米	鶏もも肉/かつお節	チンゲン菜/ とうもろこし缶/ ブロッコリー/ カリフラワー/果物	スパゲッティー 牛乳
4 ／ 水	ふりかけごはん みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) さばの竜田揚げ(幼児) 鮭の竜田揚(乳児) 切り昆布煮付け	黒糖蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ かたくり粉/サラダ油/ 薄力粉/黒砂糖	油揚げ/煮干し/昆布 かつお節/みそ/さば /刻み昆布/焼き竹輪 /豆乳/牛乳/鮭	玉ねぎ/しょうが/ にんじん/グリーンピース /果物	うどん 牛乳
5 ／ 木	きのこスパゲッティー パンプキンスープ じゃがいもと人参煮	じゃことコーンのごはん 麦茶 果物	スパゲッティ/サラダ油 バター/じゃがいも/ 三温糖/胚芽米	鶏もも肉/チーズ/ 牛乳/しらす干し/	しょうが/椎茸/ マッシュルーム/えのき /かぼちゃ/玉ねぎ/ いんげん/にんじん/ とうもろこし缶/果物	ぞうすい 牛乳
6 ／ 金	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 豚肉のケチャップ焼き 小松菜とツナのレモン醤油和え	芋ようかん 牛乳 果物	胚芽米/さつまいも/ 三温糖	わかめ/木綿豆腐/ 煮干し/かつお節/ みそ/豚もも肉/ ツナ缶/寒天/牛乳 昆布	玉ねぎ/にんじん/ 青ピーマン/こまつな/ レモン/果物	焼きうどん 牛乳
7 ／ 土	ほうれん草食パン マカロニスープ 鶏肉と野菜の炒め煮	わかめおにぎり 麦茶 果物	ほうれん草食パン/ マカロニ/サラダ油/ 胚芽米	鶏もも肉/わかめ	とうもろこし缶/ キャベツ/にんじん/ 玉ねぎ/果物	ピラフ 牛乳
10 ／ 火	人参ロールパン 春雨スープ ポークソテー マカロニサラダ	ライスピザ 牛乳 果物	人参ロールパン/ はるさめ/マカロニ/ マヨネーズ/胚芽米	豚もも肉/チーズ/ 牛乳	チンゲン菜/しょうが/ 玉ねぎ/にんじん/ キャベツ/にんにく/ きゅうり/赤ピーマン とうもろこし缶/果物	味噌ぞうすい 牛乳
11 ／ 水	くりごはん 豆乳入りみそ汁 鮭の照り焼き さといも田楽	おふのココアラスク 牛乳 果物	胚芽米/くり/黒ごま/ 三温糖/さといも/ サラダ油/焼き麩/ バター	豆乳/みそ/鮭/みそ /牛乳/煮干し/昆布	玉ねぎ/はくさい/ にんじん/だいこん/ グリーンピース/果物	ジャムサンド 牛乳
12 ／ 木	わかめうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮 チーズ	チャーハン 牛乳 果物	うどん/サラダ油/ 三温糖/胚芽米	かつお節/こんぶ/ わかめ/生揚げ/ チーズ/鶏もも肉/ 牛乳	にんじん/ねぎ/しめじ こまつな/青ピーマン/ 果物	チャーハン 牛乳
13 ／ 金	ひじきごはん すまし汁(麩・みつば) 白身魚の玉ねぎソースがけ ブロッコリーサラダ	デニッシュパン 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/ 焼き麩/かたくり粉/ サラダ油/三温糖/ マヨネーズ/ デニッシュパン	鶏もも肉/ひじき/ かつお節/こんぶ/ かれい/牛乳	にんじん/しいたけ/ いんげん/しめじ/ 玉ねぎ/ブロッコリー/ 果物	うどん 牛乳
14 ／ 土	中華風そぼろ丼 わかめスープ ほうれん草ともやしごまあえ	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米/三温糖/ かたくり粉/サラダ油/ ごま油/ごま/食パン	豚ひき肉/わかめ	玉ねぎ/しょうが/ グリーンピース/にんじん /ほうれんそう/もやし /いちごジャム/果物	焼きおにぎり 牛乳
16 ／ 月	ごはん すまし汁(麩・みつば) 豆腐ハンバーグ いんげんソテー	マカロニきな粉あえ 牛乳 果物	胚芽米/焼き麩/薄力粉 サラダ油/マカロニ/ 三温糖	かつお節/こんぶ/ 豚ひき肉/木綿豆腐/ きな粉/牛乳	みつば/玉ねぎ/ いんげん/にんじん/ キャベツ/果物	チャーハン 牛乳
17 ／ 火	クロワッサン チンゲン菜スープ ラザニア 花野菜サラダ	ケーキ(幼児) フルーツサンド(乳児) 麦茶	クロワッサン/サラダ油 かたくり粉/マヨネーズ きょうざの皮/ケーキ 食パン	豚ひき肉/クリーム チーズ	チンゲン菜/玉ねぎ とうもろこし缶/ ブロッコリー/ カリフラワー/にんじん マッシュルーム	味噌ぞうすい 牛乳
18 ／ 水	ふりかけごはん みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) さばの竜田揚げ(幼児) 鮭の竜田揚げ(乳児) 切り昆布煮付け	黒糖蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ かたくり粉/サラダ油/ 薄力粉/黒砂糖	油揚げ/煮干し/鮭 かつお節/みそ/さば /刻み昆布/焼き竹輪 /豆乳/牛乳/昆布	玉ねぎ/しょうが/ にんじん/グリーンピース /果物	うどん 牛乳
19 ／ 木	きのこスパゲッティー パンプキンスープ じゃがいもと人参煮	じゃことコーンのごはん 麦茶 果物	スパゲッティ/サラダ油 /バター/じゃがいも/ 三温糖/胚芽米	鶏もも肉/チーズ/ 牛乳/しらす干し	しょうが/椎茸/ マッシュルーム/えのき /かぼちゃ/玉ねぎ/ いんげん/にんじん/ とうもろこし缶/果物	ぞうすい 牛乳

日 曜	おひる	おやつ	材 料 名			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	
20 金	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 豚肉のケチャップ焼き 小松菜とツナのレモン醤油和え	芋ようかん 牛乳 果物	胚芽米/さつまいも/ 三温糖	わかめ/木綿豆腐/ 煮干し/かつお節/ みそ/豚もも肉/昆布 ツナ缶/寒天/牛乳	玉ねぎ/にんじん/ 青ピーマン/こまつな/ レモン/果物	焼きうどん 牛乳
21 土	ほうれん草食パン マカロニスープ 鶏肉と野菜の炒め煮	わかめおにぎり 麦茶 果物	ほうれん草食パン/ マカロニ/サラダ油/ 胚芽米	鶏もも肉/わかめ	とうもろこし缶/ キャベツ/にんじん/ 玉ねぎ/果物	ピラフ 牛乳
23 月	ポークカレーライス 和風わかめスープ ほうれん草のごま和え	焼うどん 牛乳 果物	胚芽米/じゃがいも/ サラダ油/バター/ ごま/三温糖/うどん	豚もも肉/わかめ/ 木綿豆腐/牛乳	玉ねぎ/にんじん/ ほうれん草/もやし/ とうもろこし缶/ キャベツ/果物	ジャムサンド 牛乳
24 火	人参ロールパン 春雨スープ ポークソテー マカロニサラダ	ライスピザ 牛乳 果物	人参ロールパン/ はるさめ/マカロニ/ マヨネーズ/胚芽米	豚もも肉/チーズ/ 牛乳	チンゲン菜/しょうが/ 玉ねぎ/にんじん/ キャベツ/にんにく/ きゅうり/赤ピーマン とうもろこし缶/果物	味噌ぞうすい 牛乳
25 水	ごはん 豆乳入りみそ汁 鮭の照り焼き さといも田楽	おふのココアラスク 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ さといも/サラダ油/ 焼き麩/バター	豆乳/みそ/鮭/牛乳 昆布	玉ねぎ/はくさい/ にんじん/だいこん/ グリーンピース/果物	焼きうどん 牛乳
26 木	わかめうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮 チーズ	チャーハン 牛乳 果物	うどん/サラダ油/ 三温糖/胚芽米	かつお節/こんぶ/ わかめ/生揚げ/ チーズ/鶏もも肉/ 牛乳	にんじん/ねぎ/ こまつな/しめじ/ 青ピーマン/果物	チャーハン 牛乳
27 金	ひじきごはん すまし汁(麩・みつば) 白身魚の玉ねぎソースがけ ブロッコリーサラダ	デニッシュパン 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/ 焼き麩/かたくり粉/ サラダ油/三温糖/ マヨネーズ/ デニッシュパン	鶏もも肉/ひじき/ かつお節/こんぶ/ かれい/牛乳	にんじん/しいたけ/ いんげん/こまつな/ 玉ねぎ/ブロッコリー 果物	うどん 牛乳
28 土	中華風そぼろ丼 わかめスープ ほうれん草ともやしごま和え	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米/三温糖/ かたくり粉/サラダ油/ ごま油/ごま/食パン	豚ひき肉/わかめ	玉ねぎ/しょうが/ グリーンピース/ にんじん/ほうれん草/ もやし/いちごジャム 果物	焼きおにぎり 牛乳
30 月	ごはん みそ汁(なめこ、玉葱) 味噌入り和風ハンバーグ 青菜ソテー	ソース焼きそば 牛乳 果物	胚芽米/パン粉/ごま/ サラダ油/蒸し中華めん	みそ/煮干し/昆布/ かつお節/鶏ひき肉/ 豚もも肉/あおのり/ 牛乳	なめこ/玉ねぎ/ しいたけ/こまつな/ にんじん/もやし/ キャベツ/青ピーマン/ 果物	ぞうすい 牛乳
31 火	山型イギリスパン かぶのスープ かぼちゃグラタン コーンサラダ	かんびょうまき いなりずし 麦茶 果物	山型イギリスパン/ マカロニ/バター/ 薄力粉/三温糖/胚芽米	牛乳/チーズ	かぶ//はくさい/ 玉ねぎ/にんじん/ かぼちゃ/きゅうり とうもろこし缶/ キャベツ/果物	ジャムサンド 牛乳

※乳児クラスは9時の水分補給に牛乳がでます  
 ※仕入れの都合上、献立を変更する場合があります  
 ※保育園のお米は胚芽米を使用しています  
 ※17日はお誕生会です

	エネルギー	たんぱく質	脂質
幼児	493	18.1	14.2
乳児	437	16.6	13.8



献立にあるラザニア実は・・・ぎょうざの皮で作っているんです

幼児1人分

材料: 豚ひき 20g      ◎トマトピューレ 15g      ◎生クリーム 5g  
 ★玉ねぎ 6g      ◎ケチャップ 5g      粉チーズ 8g  
 ★人参 5g      ◎中濃ソース 1g  
 ★マッシュルーム15g      ◎片栗粉 1.6g  
 サラダ油 3g      ぎょうざの皮 10g

<作り方>

- ①★の材料は全てプロセッサーにかけて細かくする。
- ②①の材料と豚ひき肉をサラダ油でしんなりするまで炒める
- ③◎の調味料を②に加え、トロミがつくまで炒める
- ④ぎょうざの皮をバットか鉄板に広げ、③を乗せる。同じようにして何段かの層を作り最後に粉チーズをふり、オーブンでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

