

日 曜	献立名	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	
1 金	ちらし寿司 すまし汁(大根・麩) 鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜の中華風サラダ	ケーキ(幼) マフィン(乳) 麦茶 ひなあられ	胚芽米/焼きふ 三温糖/ごま油 ショートケーキ(幼) ひなあられ	鮭/のり/かつお節 こんぶ/鶏もも肉	にんじん/さやえんどう だいこん/こまつな もやし	ぞうすい 牛乳
2 土	鶏丼 中華風スープ ごまあえ	きなこ蒸しパン 麦茶 果物	胚芽米/サラダ油 三温糖/ごま油/ごま 薄力粉	鶏もも肉/きな粉 牛乳	玉ねぎ/グリーンピース だいこん/ぶなしめじ もやし/にんじん 果物	おにぎり 牛乳
4 月	ごはん すまし汁(玉ねぎ・わかめ) ささみフライ 切干大根煮付け	★スノーボールクッキー 牛乳 果物	胚芽米/薄力粉 パン粉/サラダ油 三温糖/バター/粉糖	わかめ/かつお節 こんぶ/ささ身 油揚げ/スキムミルク 牛乳	玉ねぎ/切干大根 にんじん/さやいんげん 果物	にゅうめん 牛乳
5 火	山型イギリス食パン ★クリームシチュー ブロッコリーサラダ	ライスピザ 牛乳 果物	食パン/じゃがいも サラダ油/三温糖 ごま油/胚芽米	鶏もも肉/牛乳 チーズ	玉ねぎ/にんじん とうもろこし缶 ブロッコリー 赤ピーマン/果物	ジャムサンド 牛乳
6 水	ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き 切り昆布煮付け	★おふのココアラスク 牛乳 果物	胚芽米/マヨネーズ サラダ油/三温糖 焼きふ/バター	木綿豆腐/煮干し かつお節/みそ/鮭 刻み昆布/焼き竹輪 牛乳	玉ねぎ/マッシュルーム とうもろこし缶 にんじん/さやいんげん 果物	おにぎり 牛乳
7 木	和風ツナスバゲティー かぶスープ かぼちゃサラダ	焼きおにぎり 麦茶 果物	スパゲッティ/サラダ油 マヨネーズ/胚芽米 三温糖	ツナ缶	にんじん/玉ねぎ ぶなしめじ/かぶ かぶ(葉)/かぼちゃ きゅうり/果物	ぞうすい 牛乳
8 金	★ビビンバ丼 わかめスープ マカロニサラダ	★あんぱん 牛乳 果物	胚芽米/三温糖 ごま油/ごま/マカロニ マヨネーズ/あんぱん	豚ひき肉/みそ 乾燥わかめ/牛乳	ほうれんそう/にんじん もやし/しょうが/ねぎ きゅうり/果物	ジャムサンド 牛乳
9 土	ごはん 野菜スープ 生姜焼き お浸し	ブアマンケーキ 麦茶 果物	胚芽米/三温糖 薄力粉/サラダ油	豚もも肉	にんじん/えのきたけ 玉ねぎ/しょうが ほうれんそう/もやし 果物	おにぎり 牛乳
11 月	ふりかけごはん すまし汁(大根・麩) 鶏のから揚げ さつまポテト ポイルブロッコリー	乳児:ゼリー・牛乳 せんべい 幼児:せんべい・牛乳 果物	胚芽米/じゃがいも サラダ油/焼きふ 三温糖/薄力粉 さつまいも シュークリーム(幼) せんべい	豚もも肉/かつお節 こんぶ/鶏もも肉 ウィンナー(幼)/牛乳	玉ねぎ/にんじん だいこん/しょうが ブロッコリー	ぞうすい 牛乳
12 火	バーガーパン ★春雨スープ ★ハンバーグ コールスローサラダ	★ソース焼きそば 牛乳 果物	バーガーパン はるさめ(乾)/パン粉 マヨネーズ 蒸し中華めん/サラダ油 白ごま	豚ひき肉/牛乳 豚もも肉/あおのり	チンゲン菜/玉ねぎ とうもろこし缶/キャベツ きゅうり/もやし にんじん/果物	ジャムサンド 牛乳
13 水	ごはん みそ汁(なめこ、玉葱) ★白身魚の玉ねぎソースがけ ひじき煮	★マカロニきな粉あえ 牛乳 果物	胚芽米/かたくり粉 サラダ油/三温糖 マカロニ	みそ/煮干し/かつお節 かれい/ひじき/油揚げ きな粉/牛乳	なめこ/玉ねぎ にんじん/さやいんげん 果物	おにぎり 牛乳
14 木	★カレーうどん 高野豆腐うま煮 チーズ	わかめおにぎり 麦茶 果物	うどん(ゆで) サラダ油/三温糖 胚芽米	豚もも肉/昆布 かつお節/凍り豆腐 鶏もも肉/チーズ 乾燥わかめ	玉ねぎ/にんじん ほうれんそう さやいんげん/果物	ぞうすい 牛乳
15 金	ごはん すまし汁(しめじ・みつば) 鶏肉のおろし煮 キャベツとコーンのソテー	アップルロール 牛乳 果物	胚芽米/かたくり粉 三温糖 サラダ油 アップルロール	かつお節/こんぶ 鶏もも肉/牛乳	ぶなしめじ/みつば だいこん/キャベツ とうもろこし缶/果物	ジャムサンド 牛乳
16 土	鶏丼 中華風スープ ごまあえ	きなこ蒸しパン 麦茶 果物	胚芽米/サラダ油 三温糖/ごま油/ごま 薄力粉	鶏もも肉/きな粉 牛乳	玉ねぎ/グリーンピース だいこん/ぶなしめじ もやし/にんじん 果物	おにぎり 牛乳
18 月	ごはん すまし汁(玉ねぎ・わかめ) ささみフライ 切干大根煮付け	★スノーボールクッキー 牛乳 果物	胚芽米/薄力粉 パン粉/サラダ油 三温糖/バター/粉糖	わかめ/かつお節 こんぶ/ささ身 油揚げ/スキムミルク 牛乳	玉ねぎ/切干大根 にんじん/さやいんげん 果物	にゅうめん 牛乳

日 曜	献立名	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	
19 火	山型イギリス食パン ★クリームシチュー ブロッコリーサラダ	ライスピザ 牛乳 果物	食パン/じゃがいも サラダ油/三温糖 ごま油/胚芽米	鶏もも肉/牛乳 チーズ	玉ねぎ/にんじん とうもろこし缶 ブロッコリー 赤ピーマン/果物	ジャムサンド 牛乳
20 水	ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き 切り昆布煮付け	★おふのココアラスク 牛乳 果物	胚芽米/マヨネーズ サラダ油/三温糖 焼きふ/バター	木綿豆腐/煮干し かつお節/みそ/鮭 刻み昆布/焼き竹輪 牛乳	玉ねぎ/マッシュルーム とうもろこし缶 にんじん/さやいんげん 果物	おにぎり 牛乳
22 金	★ピビンパ丼 わかめスープ マカロニサラダ	★くるくるいちごパン 牛乳 果物 お祝いクッキー(ひまわり組)	胚芽米/三温糖 ごま油/ごま マカロニ/マヨネーズ くるくるいちごパン 薄力粉/バター	豚ひき肉/みそ 乾燥わかめ/牛乳	ほうれんそう/にんじん もやし/しょうが/ねぎ きゅうり/果物	ジャムサンド 牛乳
23 土	ごはん 野菜スープ 生姜焼き お浸し	ブアマンケーキ 麦茶 果物	胚芽米/三温糖 薄力粉/サラダ油	豚もも肉	にんじん/えのきたけ 玉ねぎ/しょうが ほうれんそう/もやし 果物	おにぎり 牛乳
25 月	納豆ごはん すまし汁(しめじ・玉ねぎ) チキンの照り焼き 二色ひたし	バナナケーキ 牛乳 果物	胚芽米/薄力粉 三温糖/サラダ油	挽きわり納豆/かつお節 こんぶ/鶏もも肉/牛乳	ぶなしめじ/玉ねぎ ごまつな/キャベツ バナナ/レモン/果物	ぞうすい 牛乳
26 火	バーガーパン ★春雨スープ ★ハンバーグ コールスローサラダ	★ソース焼きそば 牛乳 果物	バーガーパン はるさめ(乾)/パン粉 マヨネーズ 蒸し中華めん/サラダ油 白ごま	豚ひき肉/牛乳 豚もも肉/あおのり	チンゲン菜/玉ねぎ とうもろこし缶/キャベツ きゅうり/もやし にんじん/果物	ジャムサンド 牛乳
27 水	ごはん みそ汁(なめこ、玉葱) ★白身魚の玉ねぎソースがけ ひじき煮	★マカロニきな粉あえ 牛乳 果物	胚芽米/かたくり粉 サラダ油/三温糖 マカロニ	みそ/煮干し/かつお節 かれい/ひじき/油揚げ きな粉/牛乳	なめこ/玉ねぎ にんじん/さやいんげん 果物	おにぎり 牛乳
28 木	★カレーうどん 高野豆腐うま煮 チーズ	わかめおにぎり 麦茶 果物	うどん(ゆで) サラダ油/三温糖 胚芽米	豚もも肉/昆布 かつお節/凍り豆腐 鶏もも肉/チーズ 乾燥わかめ	玉ねぎ/にんじん ほうれんそう さやいんげん/果物	ぞうすい 牛乳
29 金	ごはん すまし汁(しめじ・みつば) 鶏肉のおろし煮 キャベツとコーンのソテー	ジャムパン 牛乳 果物	胚芽米/かたくり粉 三温糖 サラダ油/ジャムパン	かつお節/こんぶ 鶏もも肉/牛乳	ぶなしめじ/みつば だいこん/キャベツ とうもろこし缶/果物	ジャムサンド 牛乳
30 土	中華風そぼろ丼 コンソメスープ もやしサラダ	フルーツポンチ 麦茶 リッツ	胚芽米/三温糖 かたくり粉/サラダ油 ごま油/リッツ	豚ひき肉	玉ねぎ/グリーンピース にんじん/だいこん もやし/きゅうり みかん缶/パイン缶 もも缶/バナナ	おにぎり 牛乳

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がです

☆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

☆1日はお誕生日会です

☆11日は幼児クラスはお別れパーティーです

☆★はひまわり組のリクエストメニューです

エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)

幼児 544 19.9 17.2

乳児 472 17.9 16.1

