

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午後 午前 |
|---------|---|---|--|---|----------------------------------|
| | | 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 水 | ごはん 新玉葱の煮物 わかめの味噌汁 チーズ オレンジ | 米/糸こんにやく/油 砂糖/酒/みりん/ 味一かりんとう(黒) | 豚もも肉/カットわか め/木綿豆腐/油揚げ かつお節(だし用)/ みそ/牛乳 | 玉葱/グリーンピース/しよ うゆ/にんじん/えのきた け/オレンジ | 黒糖かりんとう 牛乳 |
| 2 木 | ごはん 豚肉の中華炒め 春雨スープ グレープフルーツ 牛乳 | 米/ごま油/砂糖/酒 /かたくり粉/食パン | 豚もも肉/オイスター ソース/若鶏もも肉/ 鶏がらスープの素/牛 乳/きな粉(大豆) | 玉葱/にんじん/青ピーマ ン/赤ピーマン/食塩/ しょうゆ/にら/干し椎茸 /グレープフルーツ | きなこパン |
| 7 火 | ごはん 鮮のフライ ポイルキャベツ 玉葱の味噌汁 グレープフルーツ 牛乳 | 米/薄力粉/パン粉/ 油/かしわもち | ひと塩鮭/油揚げ/ カットわかめ/かつお 節(だし用)/みそ/牛 乳 | キャベツ/きゅうり/赤 ピーマン/中濃ソース/玉 葱/にんじん/えのきたけ /グレープフルーツ | 栞餅 |
| 8 水 | ごはん 豚肉のスタミナ焼き キャベツの味噌汁 オレンジ 牛乳 | 米/みりん/油/黒砂 糖/ホットケーキミッ クス | 豚もも肉/油揚げ/か つお節(だし用)/みそ /牛乳/おから/牛乳 | にんにく/しょうが/玉葱 /もやし/にんじん/青 ピーマン/しょうゆ/キャ ベツ/ぶなしめじ/オレンジ | おから蒸しパン |
| 9 木 | ごはん チキンカレー 切干し大根のサラダ キウイフルーツ 牛乳 | 米/じゃがいも/油/ カレールウ/マヨドレ /砂糖 | 若鶏もも肉/ツナ/牛 乳/ヨーグルト(全脂無 糖) | にんにく/しょうが/玉葱/ にんじん/トマト缶(カット) /グリーンピース(冷凍)/切干 しだいこん/きゅうり/しよ うゆ/バナナ | バナナヨーグルト |
| 10 金 | ごはん ハンバーグ ブロッコリー 人参の甘煮 わかめスープ オレンジ、牛乳 | 米/パン粉(フライス ター)/油/砂糖/マヨ ドレ/ごま油 | 豚ひき肉/牛乳/かつお 節(だし用)/カットわか め/木綿豆腐/鶏がら スープの素/牛乳/ダイ スプロセスチーズ | 玉葱/食塩/トマトケ チャップ/中濃ソース/ブ ロccoli/にんじん/ しょうゆ/オレンジ/ゆかり | ゆかりチーズおにぎり |
| 11 土 | 豚丼 じゃが芋の味噌汁 バナナ 牛乳 | 米/糸こんにやく/砂 糖/酒/みりん/じゃ がいも/サホ味テ(バ ジタブル) | 豚もも肉/油揚げ/カッ トわかめ/みそ/牛乳 | 玉葱/にんじん/えのきた け/グリーンピース(冷凍) /しょうゆ/バナナ | サホ味テ(バジタブル) |
| 13 月 | ごはん 鶏肉のみそ照り焼き ブロッコリー キャベツのスープ 甘夏みかん 牛乳 | 米/みりん/酒/砂糖 /油/マヨドレ | 若鶏もも肉/みそ/鶏 がらスープの素/牛乳 /牛乳 | ブロッコリー/キャベツ/ 玉葱/にんじん/青ねぎ/ 食塩 | ブルーチェ(ビーチ) |
| 14 火 | ごはん ピビンバ 中華スープ バナナ 牛乳 | 米/酒/砂糖/油/ご ま油/白ごま(いり) /みりん | 豚もも肉/鶏がらスー プの素/牛乳/若鶏ひ き肉 | にんにく/しょうが/しよ うゆ/ほうれんそう/もやし/ にんじん/食塩/チンゲンサイ /たけのこ(水煮)/干し椎 茸/ねぎ/バナナ | そぼろおにぎり |
| 15 水 | ごはん 鶏団子スープ もやしのナムル ふりかけ オレンジ 牛乳 | 米/かたくり粉/酒/ ごま油/白ごま(いり) /砂糖/マカロニ | 若鶏ひき肉/鶏がらスー プの素/ちくわ/カッ トわかめ/すこやかふり かけ/牛乳/きな粉(大豆) | しょうが/食塩/こまつな /にんじん/ねぎ/干し椎 茸/しょうゆ/もやし/ きゅうり/オレンジ | マカロニあべかわ |
| 16 木 | ごはん ちくわのカレー揚げ 刻み昆布煮 麩の味噌汁 グレープフルーツ 牛乳 | 米/油/じゃがいも/ 油/砂糖/酒/みりん /小町麩 | ちくわ/刻み昆布/豚 もも肉/油揚げ/かつ お節(だし用)/みそ/ 牛乳/粉ゼラチン | にんじん/しょうゆ/ねぎ /グレープフルーツ/ぶど うジュース(100%) | ぶどうゼリー |
| 17 金 | ごはん ホワイトシチュー ほうれん草のごま和え ゆかりふりかけ バナナ 牛乳 | 米/じゃがいも/油/シ チュールウ(クリーム) /白ごま(すり)/砂糖/ マヨドレ/いちごジャム /ブルーベリージャム | 若鶏むね肉/牛乳/ち くわ/牛乳/ツナ | 玉葱/にんじん/ぶなしめ じ/パセリ/ほうれんそう /もやし/しょうゆ/ゆか り/バナナ/きゅうり | サンドイッチパイキング (いちご・ブルーベリー・ツナマヨ) |
| 18 土 | 中華丼 もやしスープ オレンジ 牛乳 | 米/油/砂糖/かたくり 粉/ぼたぼた焼き | 豚もも肉/鶏がらスー プの素/オイスター ソース/カットわかめ /牛乳 | にんにく/しょうが/たけ のこ(水煮)/にんじん/たけ のこ/チンゲンサイ/食塩/ しょうゆ/もやし/玉葱/オ レンジ | ぼたぼた焼き |

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午後 午前 |
|---------|---|--|---|--|-------------------------------|
| | | 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 月 | ごはん 肉豆腐 マカロニサラダ オレンジ 牛乳 | 米/油/砂糖/酒/マ カロニ/マヨドレ | 豚もも肉/木綿豆腐/ ツナ/牛乳 | 玉葱/こまつな/にんじん /しょうゆ/きゅうり/ コーン缶詰(ホル)/オレンジ /菜めし | 菜めしおにぎり |
| 21 火 | ごはん タラの唐揚げ ブロッコリー ミニトマト 小松菜の味噌汁 バナナ、牛乳 | 米/かたくり粉/油/ マヨドレ/もち粉/砂 糖 | ひと塩たら/若鶏もも 肉/油揚げ/かつお節 (だし用)/みそ/牛乳 /きな粉(大豆) | ブロッコリー/ミニトマ ト/こまつな/ねぎ/えの きたけ/バナナ/よもぎ粉 | よもぎ団子(ほし組) ミニたい焼き(ぼんだ・うさぎ) |
| 22 水 | ごはん ハヤシライス ツナのアスパラサラダ グレープフルーツ 牛乳 | 米/じゃがいも/油/ ハヤシルウ/砂糖/酢 /ホットケーキミック ス | 豚もも肉/ツナ/牛乳 /牛乳/ロングウイン ナー | にんにく/玉葱/にんじん/グ リンピース(冷凍)/トマトケ チャップ/中濃ソース/キャベツ/き ゅうり/コーン缶詰(ホル)/アスパ ラガス/しょうゆ/グレープフル ーツ/パセリ | ウインナー蒸しパン |
| 23 木 | おかかごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー ミニトマト ほうれん草のスパゲティ バナナ、牛乳 | 米/砂糖/みりん/酒 /白ごま(いり)/かた くり粉/油/マヨドレ /スパゲティ/カルシ ウムせんべい | 花かつお/若鶏もも肉 /鶏がらスープの素/ 牛乳 | しょうゆ/しょうが/ブ ロccoli/ミニトマ ト/ほうれんそう/玉葱/えの きたけ/にんじん/にんに く/食塩/バナナ | カルシウムせんべい 牛乳 |
| 24 金 | ごはん マーボー豆腐 中華サラダ オレンジ 牛乳 | 米/砂糖/酒/ごま油 /かたくり粉/酢/白 ごま(いり) | 豚ひき肉/木綿豆腐/ みそ/オイスターソ ース/ちくわ/牛乳 | にんにく/しょうが/にら /ねぎ/干し椎茸/きゅう り/もやし/しょうゆ/オ レンジ | ソファール(レモン) |
| 25 土 | そぼろ丼 大根のスープ バナナ 牛乳 | 米/酒/みりん/砂糖 /かたくり粉/ベジタ べる | 若鶏ひき肉/鶏がら スープの素/牛乳 | 玉葱/にんじん/青ねぎ/ しょうゆ/だいこん/ぶな しめじ/コーン缶詰(ホル)/ 食塩/バナナ | ベジタべる |
| 27 月 | ごはん ポークチャップ ポイルアスパラ きのこの味噌汁 バナナ 牛乳 | 米/油/砂糖/マヨド レ/フライドポテト | 豚もも肉/鶏がらスー プの素/木綿豆腐/か つお節(だし用)/みそ /牛乳 | 食塩/にんにく/玉葱/パセリ /トマト缶(カット)/トマトケ チャップ/アスパラガス/まい たけ/えのきたけ/ぶなしめ じ/ねぎ/バナナ | フライドポテト |
| 28 火 | ナゲット ブロッコリー ミニトマト ほうれん草と玉子のスープ(卵) オレンジ 牛乳 | かたくり粉/油/マヨ ドレ/揚げビスケット | 若鶏ひき肉/木綿豆腐 /たまご/鶏がらスー プの素/牛乳 | 食塩/玉葱/にんにく/ しょうが/トマトケチャ ップ/ブロッコリー/ミニト マト/ほうれんそう/にん じん/オレンジ | 揚げビスケット 牛乳 |
| 29 水 | ごはん じゃが芋の肉味噌煮 人参と白滝のシリシリ バナナ 牛乳 | 米/油/じゃがいも/ 砂糖/酒/みりん/か たくり粉/糸こんにやく /ごま油/白ごま(い り) | 豚ひき肉/みそ/かつ お節(だし用)/ツナ/ 鶏がらスープの素/牛 乳 | にんにく/しょうが/にん じん/グリーンピース(冷凍) /しょうゆ/青ピーマン/ バナナ | 鮭わかめおにぎり |
| 30 木 | 中華風炊き込みご飯 骨なしチキンパ ブロッコリー、ミニトマ ト、春野菜のスー プ、メンチちゃんゼリー、 オレンジジュース | 米/もち米/砂糖/酒/ ごま油/マヨドレ/ メンチちゃんゼリー/ ワッフル(カスタード) クリーム(卵) | 若鶏もも肉/油揚げ/ 鶏がらスープの素/骨 なしチキンパ/ロン グウインナー/牛乳 | 干し椎茸/たけのこ(水煮)/にん じん/グリーンピース(冷凍)/しよ うゆ/ブロッコリー/ミニトマ ト/キャベツ/アスパラガス/玉葱 /コーン缶詰(ホル)/オレンジジュ ース(100%) | ふんわりワッフル(卵) 牛乳 |
| 31 金 | ごはん さばの塩焼き ひじき煮 豚汁 オレンジ 牛乳 | 米/糸こんにやく/油/ 酒/砂糖/みりん/ 板こんにやく/ごま好 きせんべい | ひと塩さば/さつま揚 げ/豚もも肉/木綿豆 腐/油揚げ/かつお節 (だし用)/みそ/牛乳 | にんじん/グリーンピース(冷 凍)/しょうゆ/だいこん/ ごぼう/ねぎ/オレンジ | ごま好きせんべい |

《今月の目標》
「朝ごはんをしっかり食べて元気に登園しましょう!!」

～旬の食材～
アスパラ・にら・春キャベツ・さやえんどう・じゃが芋・夏みかんなど

行事等により、予定献立が急遽変更になることがあります。

は誕生会、 はおやつパイキングのマークです。

| | | | | |
|--------|-------|----------|-------|--------|
| 月平均栄養価 | エネルギー | 573 kcal | タンパク質 | 21.5 g |
| | 脂質 | 17.2 g | 食塩相当量 | 1.8 g |