

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	ご飯 新玉葱の煮物 わかめの味噌汁 チーズ オレンジ	ビスコ/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/しょうゆ/にんじん/えのきたけ/オレンジ	黒糖かりんとう 牛乳 ビスコ
2 木	ご飯 豚肉の中華炒め 春雨スープ グレープフルーツ 牛乳	豆乳ウエハース/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 豆乳ウエハース
7 火	ご飯 鮭のフライ ポイルキャベツ 玉葱の味噌汁 グレープフルーツ 牛乳	白い風船ミルククリーム/米/薄力粉/パン粉/油/厚切りカットパウム(卵)	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	厚切りカットパウム(卵) 白い風船ミルククリーム
8 水	ご飯 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	バナナ/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 バナナ
9 木	ご飯 チキンカレー 切干し大根のサラダ キウイフルーツ 牛乳	黒糖みるく/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/しょうゆ/バナナ	バナナヨーグルト 黒糖みるく
10 金	ご飯 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(フライスタール)/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/ブロッコリー/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 ぶどうジュース
11 土	ご飯 豚汁 じゃが芋の味噌汁 バナナ 牛乳	さっぱり塩味/米/糸こんにやく/砂糖/酒/みりん/じゃがいも/サホ味テ(ベジタル)	豚もも肉/かつお節(だし用)/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(ベジタル) さっぱり塩味
13 月	ご飯 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	古代米せんべい/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	フルーチェ(ビ-チ) 古代米せんべい
14 火	ご飯 ビビンバ 中華スープ バナナ 牛乳	マサドゼリー(森永)/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/しょうゆ/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 マサドゼリー
15 水	ご飯 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 うず焼きせんべい(塩)
16 木	ご飯 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	星たべよ(塩味)/米/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 星たべよ
17 金	ご飯 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	ソファール元氣ヨーグルト/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) ヨーグルト
18 土	中華丼 もやしスープ オレンジ 牛乳	アパマンのソフトせんべい/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/はくさい/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 アパマンのソフトせんべい

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	ご飯 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 ぼりんご(おり塩)
21 火	ご飯 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	ばかうけ/米/かたくり粉/油/マヨドレ/ミニたい焼き	ひと塩たら/若鶏もも肉/油揚げ/かつお節(だし用)/みそ/牛乳	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	たい焼き ばかうけ
22 水	ご飯 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	バナナ/にんにく/玉葱/にんじん/グリーンピース(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 バナナ
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 ほうれん草のバゲタイチー バナナ、牛乳	さっぱり塩味/米/砂糖/みりん/酒/白ごま(いり)/かたくり粉/油/マヨドレ/スバゲティ/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/ブロッコリー/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 さっぱり塩味
24 金	ご飯 マーボー豆腐 中華サラダ オレンジ 牛乳	ぼたぼた焼き/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) ぼたぼた焼きせんべい
25 土	そぼろ丼 大根のスープ バナナ 牛乳	サラダせん/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 サラダせん
27 月	ご飯 ポークケチャップ 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 薄焼きせんべい(醤油)
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	バナナ/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 バナナ
29 水	ご飯 じゃが芋の肉味噌煮 人参と白滝のシリシリ バナナ 牛乳	アパマンおやさいせんべい/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 アパマンおやさいせんべい
30 木	中華風炊き込みご飯 骨なしチキンバー(卵) ブロッコリー、ミニトマト 春野菜のスープ メン子ちゃんゼリー オレンジジュース	白い風船ミルククリーム/米/もち米/砂糖/酒/ごま油/油/マヨドレ/メン子ちゃんゼリー/ワッフル(カット)クリーム(卵)	若鶏もも肉/油揚げ/鶏がらスープの素/骨なしチキンバー(卵)/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)/しょうゆ/食塩/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 白い風船ミルククリーム
31 金	ご飯 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 ぼりんご(うず塩)

《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 467 kcal	タンパク質 17.4 g
	脂質 15.8 g	食塩相当量 1.6 g