

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
02月	ハヤシライス★ キャベツとコーンのサラダ トマトと野菜のスープ	570.8(432.7) 22.5(17.2) 20.5(15.4) 3.0(2.4)	米、じゃがいも、油 ○食パン○マヨネーズ	豚肉(もも) ○ピザチーズ○しらす干し ○あおのり○牛乳	たまねぎ、キャベツ だいこん、にんじん きゅうり、コーン缶 ホールトマト缶、パセリ粉	ハヤシルー、鶏がらスープ、酢、食塩	じゃこトースト 牛乳
03 火 誕生会	鮭菜飯 鶏の唐揚げ★ 大根とツナのサラダ 白菜のみそ汁 いちご	649.3(530.3) 24.8(19.8) 25.9(21.8) 2.3(1.7)	米、油、片栗粉、オリーブ油 寒天ももゼリー(0.1歳児)	鶏もも肉、ツナ缶 甘塩鮭、みそ ○パニライス(2歳児以上)	だいこん、はくさい、レモン にんじん、しょうが、パセリ みかん缶(0.1歳児)	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	ももゼリー・せんべい(0.1歳児) アイスクリーム★(2歳児以上) クッキー・ひなあられ(2歳児以上) お茶
04 水	和風スパゲティ キャベツとトマトのサラダ 青菜のスープ	512.8(394.7) 21.0(16.8) 10.9(8.7) 2.2(1.8)	スパゲティ、油 ○砂糖○米○あげ玉○ごま	鶏肉 ○煮干し(2歳児以上) ○焼きのり○あおのり	キャベツ、たまねぎ ごまつな、きゅうり、トマト ねぎ、なす、エリンギ 万能ねぎ	しょうゆ、鶏がらスープ 酢、食塩 ○しょうゆ	たぬきおにぎり 煮干し(2歳児以上)、お茶
05 木	御飯 煮魚 切干大根の旨煮 玉葱のみそ汁	488.9(382.5) 25.2(18.1) 11.6(8.9) 2.1(1.7)	米、砂糖 ○食パン(0.1歳児) ○メロンパン(2歳児以上)	かれい、みそ、油揚げ ○ピザチーズ(0.1歳児) ○牛乳	たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん いんげん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	チーズチースト(0.1歳児) メロンパン(2歳児以上)★ 牛乳
06 金	御飯 松風焼き ひじきの煮物 麩とほうれんそうの味噌汁	540.0(396.8) 22.7(16.3) 18.0(12.8) 2.2(1.6)	米、砂糖、油 焼ふ、いりごま ○砂糖○ホットケーキ粉	鶏ひき肉、みそ、豆乳 おから、ひじき、油揚げ ○バター○スキムミルク ○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ にんじん ○いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ	スティックホットケーキ★ 牛乳
07 土	鮭菜飯 マセドアンサラダ 貝たくさん汁	490.2(363.9) 13.3(10.0) 10.5(7.5) 1.8(1.3)	米、じゃがいも、マヨネーズ ○米	絹ごし豆腐、鮭フレーク 油揚げ、みそ、チーズ	はくさい、だいこん にんじん、きゅうり、たまねぎ うめ干し	かつおだし汁、食塩 ○わかめふりかけ	梅とわかめのごはん お茶
09 月	豚肉の生姜焼き丼 ブロッコリーの和風マヨネーズ 豆腐とわかめのみそ汁	536.1(404.9) 28.0(21.4) 15.7(11.7) 1.6(1.2)	米、マヨネーズ、砂糖、油 ○ホットケーキ粉○黒砂糖	豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐 みそ、わかめ ○スキムミルク○牛乳	ブロッコリー、にんじん コーン缶、しょうが	しょうゆ、かつおだし汁、酢	黒糖蒸しパン 牛乳
10 火	御飯 鶏肉のごま味噌焼 つの花炒り きゃべつのみそ汁	542.4(382.0) 28.3(20.8) 14.8(10.4) 2.5(1.7)	米、砂糖、いりごま ○スティックパン	鶏もも肉、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ ○牛乳	キャベツ、ねぎ にんじん、グリーンピース	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	スティックパン 牛乳
11 水	野菜うどん★ さつま芋の甘煮 バナナ	511.8(392.8) 17.7(13.8) 7.2(5.4) 2.3(1.8)	ゆでうどん、さつまいも、砂糖 ○米	鶏もも皮なし、かまぼこ ○ベーコン	バナナ、キャベツ、にんじん ○にんじん○たまねぎ	しょうゆ、かつおだし汁 食塩 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶
12 木	チーズパン ハンバーグ★ マカロニサラダ コーンスープ★ 牛乳	624.4(472.3) 24.4(18.4) 19.1(14.2) 2.6(2.0)	チーズパン、マカロニ、パン粉 砂糖、マヨネーズ ○米	牛乳、豚ひき肉 豆乳、ツナ缶 ○焼きのり	たまねぎ、クリームコーン缶 コーン缶、きゅうり にんじん	ケチャップ、鶏がらスープ 食塩、中濃ソース ○わかめふりかけ	わかめおにぎり お茶
13 金	ミルクカレーライス(0.1歳児) カレーライス(2歳児以上)★ 大根とハムのりんご酢のサラダ 白菜のスープ	597.4(440.6) 21.9(16.1) 19.8(14.5) 3.0(2.3)	米、じゃがいも、油 砂糖、オリーブ油 ○食パン○砂糖	豚肉(もも)、ハム 豆乳(0.1歳児) ○バター○きな粉○牛乳	だいこん、たまねぎ はくさい、にんじん きゅうり	カレールー、りんご酢 鶏がらスープ、食塩	きな粉サンド★ 牛乳
14 土 卒園式	梅菜飯 じゃがいものカレー炒め 白菜と野菜のみそ汁	460.5(351.6) 10.4(7.9) 6.5(4.8) 1.7(1.4)	じゃがいも、米、油 ○米	ベーコン、みそ ○焼きのり○塩こんぶ	たまねぎ、はくさい だいこん、にんじん、パセリ	かつおだし汁、カレールー	塩昆布おにぎり お茶
16 月	マーボー豆腐丼 かぼちゃの甘煮 わかめスープ	590.3(434.0) 22.0(15.9) 19.8(14.0) 2.0(1.6)	砂糖、片栗粉、ごま油 ○いりごま○砂糖○食パン	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○バター○牛乳	かぼちゃ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ	セサミトースト 牛乳
17 火	和風うどん(0.1歳児) コーンわかめラーメン(2歳児以上)★ さつま芋のレモン煮 バナナ	604.4(387.4) 21.2(12.6) 8.4(5.0) 3.6(1.6)	ゆでうどん(0.1歳児) 生中華めん(2歳児以上) さつまいも、砂糖、ごま油 ○米	鶏もも肉 かまぼこ(0.1歳児) 豚肉、なると、わかめ(2歳児以上) ○焼きのり	バナナ、レモン はくさい、にんじん(0.1歳児) コーン缶、ねぎ、しょうが (2歳児以上)	しょうゆ、かつおだし汁 ○いりごま飯ふりかけ	いりごと青菜のおにぎり お茶
18 水	御飯 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え 生揚げと玉葱のみそ汁	409.7(308.2) 20.4(14.6) 12.7(9.7) 1.8(1.3)	米、砂糖、いりごま ○油○じゃがいも	鶏もも肉、生揚げ みそ、かつお節	はくさい、たまねぎ きゅうり、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ ○食塩	フライドポテト★ お茶
19 木	御飯 レバーのかりんあげ★ おからサラダ えのきと万能ねぎのみそ汁	624.7(473.4) 27.5(20.4) 20.4(15.6) 2.5(2.0)	米、片栗粉、油 砂糖、マヨネーズ ○食パン	鶏レバー、ハム おから、みそ ○チーズ○牛乳	ブロッコリー、えのきたけ 万能ねぎ、しょうが ○いちごジャム	かつおだし汁 ケチャップ、しょうゆ ウスターソース	二色サンド 牛乳
21 土	そぼろあんかけ丼 胡瓜とツナの和え物 玉葱と油揚げのみそ汁	555.7(417.8) 19.7(15.1) 12.2(9.7) 2.6(2.0)	米、砂糖、片栗粉 油、ごま油 ○米○砂糖	豚ひき肉、みそ、ツナ缶 油揚げ、わかめ ○かつお節	たまねぎ、きゅうり、トマト にんじん、グリーンピース しょうが ○梅ぼし	かつおだし汁、しょうゆ、酢 ○しょうゆ	梅おかかごはん お茶
23 月	御飯 さわらのねぎ味噌焼き 梅肉あえ 大根のみそ汁	497.9(346.6) 25.3(17.2) 16.7(11.5) 2.2(1.6)	米、砂糖 ○食パン	さわら、みそ、かつお節 ○バター○あおのり○牛乳	はくさい、だいこん きゅうり、ねぎ、にんじん うめ干し、しょうが	かつおだし汁、みりん	青のりトースト 牛乳
24 火	食パン 鶏のチーズ焼き きゃべつとベーコンドレッシング和え 玉葱とコーンのスープ 牛乳	515.9(382.8) 27.3(20.5) 16.7(12.0) 2.0(1.6)	食パン、マヨネーズ 砂糖、オリーブ油 ○米	牛乳、鶏肉(もも皮なし) ピザチーズ、ベーコン ○焼きのり	キャベツ、コーン缶 たまねぎ、きゅうり、パセリ	酢、鶏がらスープ、しょうゆ 食塩 ○青菜ふりかけ	青菜おにぎり お茶
25 水	スパゲティポロネーゼ ツナサラダ 野菜スープ オレンジ	567.7(433.8) 23.8(17.9) 14.2(10.3) 1.9(1.5)	スパゲティ、油、砂糖 ○米	豚ひき肉、ツナ缶 粉チーズ、バター ○こんぶ佃煮 ○煮干し(2歳児以上)	キャベツ、たまねぎ だいこん、きゅうり ホールトマト缶、にんじん レモン、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、酢 鶏がらスープ、食塩	昆布ごはん 煮干し(2歳児以上)、お茶
26 木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 わかめの和風サラダ 白菜のみそ汁	553.8(395.4) 22.3(16.4) 21.2(16.2) 2.6(1.8)	米、砂糖、油、片栗粉 ○食パン(0.1歳児) ○フランスパン(2歳児以上) ○マヨネーズ	生揚げ、豚ひき肉 みそ、わかめ ○牛乳○粉チーズ	はくさい、トマト、きゅうり たまねぎ、にんじん グリーンピース、えのきたけ ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、酢	フランスせんべい 牛乳
27 金	御飯 ミートローフ ポパイサラダ 貝たくさんみそ汁	600.7(428.5) 24.2(17.1) 22.9(15.9) 1.8(1.4)	米、パン粉、油、砂糖 ○ホットケーキ粉○砂糖	豚ひき肉、豆乳 みそ、油揚げ ○バター○卵 ○スキムミルク○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ だいこん、コーン缶 にんじん ○バナナ	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、酢、食塩	バナナケーキ 牛乳
28 土	きつねうどん ジャーマンポテト オレンジ	485.7(358.3) 20.3(15.5) 10.7(8.1) 2.2(1.6)	ゆでうどん、じゃがいも 油、砂糖 ○米	鶏もも肉、ベーコン、油揚げ ○鮭フレーク○焼きのり	オレンジ、たまねぎ ほうれんそう、ねぎ、パセリ	しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁	鮭おにぎり お茶
30 月	御飯 高野豆腐の揚げ煮 ココロサラダ えのきと万能ねぎの味噌汁	659.4(510.7) 23.4(17.9) 23.7(18.3) 2.8(2.2)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、油 片栗粉、砂糖 ○米○油○砂糖	豚ひき肉、凍り豆腐 ハム、みそ ○豚ひき肉○ピザチーズ	えのきたけ、赤ピーマン ピーマン、きゅうり、コーン缶 たまねぎ、万能ねぎ ○トマト缶○きゃべつ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○しょう油中濃ソース○食塩 ○ケチャップ○カレールー	焼きタコライス お茶
31 火	豚コーン丼 キャベツの胡麻ネーズ和え 生揚げのみそ汁	602.0(446.1) 26.7(20.1) 24.3(18.2) 2.1(1.6)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、油 ○ホットケーキ粉○砂糖	豚ひき肉、生揚げ ちくわ、みそ ○チーズ○スキムミルク ○牛乳	キャベツ、コーン缶、きゅうり にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	チーズ蒸しパン 牛乳

※園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。果物は都合により変更させていただきます。

★印はゆりぐみさんのリクエストメニューです。