

# 献立表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時 朝・昼食 追加	日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時 朝・昼食 追加
				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						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	
1	月	ご飯 マーボ豆腐 ナムル じゃがいもの甘辛煮 果物（オレンジ）	牛乳 ケーキ・キャロット 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 ごま油	牛乳 木綿豆腐 卵 豚ひき肉 赤みそ ハム しらす干し	たまねぎ パナナ にんじん オレンジ きゅうり いら もやし ねぎ 干しぶどう 干ししいたけ にんにく しょうが	牛乳	16	火	パン 焼き豚入り野菜たっぷりラーメン 鶏しバーの煮物 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	牛乳 なつとく丼 温野菜（ごぼう） 果物（オレンジ）	米 ゆで中華めん ぶどうロールパン 砂糖 ごま油	牛乳 鶏しバー 挽きわり納豆 牛ひき肉 焼き豚 スキムミルク	パイナップル オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし ごぼう えだまめ（冷凍） コーン いんげん、ねぎ	牛乳
2	火	ハヤシライス フレンチサラダ スナッフえんどう 果物（バナナ）	牛乳 デザートムース（いちご） 温野菜（ごぼう） パン	米 ロールパン じゃがいも 油	牛乳 牛肉 バナナ たまねぎ スナッフえんどう にんじん いちご ごぼう トマト マッシュルーム しめじ ピーマン キャベツ きゅうり みかん缶	牛乳	17	水	ご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 ココア蒸しパン マカロニ グラニュー糖 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 じゃがいも マカロニ グラニュー糖 マヨネーズ パン粉 麩	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 生わかめ みそ ハム 飲むヨーグルト	バナナ たまねぎ オレンジ きゅうり にんじん コーン セロリー えのきたけ ピーマン ねぎ	飲むヨーグルト	
3	水	ご飯 鮭の西京焼き 五目きんぴら 納豆 みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 さつまいもクッキー 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 さつまいも 温野菜（セロリー） バター 糸こんにゃく 砂糖 すりごま ごま油	牛乳 さけ 木綿豆腐 納豆 みそ 牛肉 生わかめ あおのり	バナナ オレンジ れんこん ごぼう たまねぎ にんじん セロリー えのきたけ いんげん ねぎ	牛乳	18	木	お誕生会昼食 だけのこご飯 だいのフライ 春雨の酢の物 もずく汁 果物（バナナ）	牛乳 みかん入りカルピス寒天 温野菜（ごぼう） パン	米 ロールパン はるさめ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 たい カルピス 卵 もずく 木綿豆腐 鶏もも肉 フライ 油揚げ かんてん	パイナップル みかん缶 キャベツ だけのこ（ゆで） きゅうり にんじん ごぼう えのきたけ きぬさや ねぎ	牛乳
4	木	パン 汁ピーフン 切り干し大根のごま酢和え 果物（いちご）	牛乳 菜の花ご飯 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	米 ぶどうロールパン ピーフン 油 砂糖 すりごま	牛乳 豚肉 卵 油揚げ	きゅうり オレンジ キャベツ たまねぎ いちご にんじん ほうれんそう 切り干しだいこ ねぎ 干ししいたけ	牛乳	19	金	ご飯 キャベツと豚肉のみそ炒め さつま芋のレモン煮 チンゲン菜と卵のスープ 果物（オレンジ）	牛乳 コーンマヨネーズパン 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 食パン さつまいも マヨネーズ 砂糖 はるさめ 油	牛乳 豚肉 チーズ 卵 ツナ缶 ベーコン 赤みそ	キャベツ パナナ オレンジ チンゲンサイ コーン にんじん 赤ピーマン たまねぎ 根深ねぎ パセリ にんにく しょうが レモン	牛乳
5	金	ご飯 鶏肉と大豆の五色揚げ煮 アスパラガス みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 マカロニきなこと 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 さつまいも 油 砂糖 片栗粉 マカロニ マーガリン	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 だいす水煮 みそ きな粉 油揚げ	オレンジ パナナ にんじん たまねぎ キャベツ グリーンアスパラガス えのきたけ いんげん ねぎ しょうが	牛乳	20	土	親子丼 磯辺和え 果物（オレンジ）	牛乳 手作りラスク 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 フランスパン マーガリン グラニュー糖 砂糖	牛乳 鶏もも肉 卵 かまぼこ 味のり	たまねぎ パナナ ほうれんそう オレンジ キャベツ にんじん きゅうり コーン みつば	牛乳
6	土	ト入園式 パン 五目うどん わかめとツナの酢の物 果物（オレンジ）	牛乳 クレープ 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	干しうどん 白パン 砂糖	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 かまぼこ 油揚げ カットわかめ 卵	バナナ オレンジ きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ 干ししいたけ	牛乳	22	月	ご飯 華風スープ 切干大根と凍り豆腐の煮物 スナッフえんどう 納豆 果物（オレンジ）	牛乳 ドーナツ・かぼちゃ 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 小麦粉 砂糖 油 はるさめ 雑穀 片栗粉 すりごま	牛乳 鶏ひき肉 納豆 卵 高野豆腐 無塩バター 油揚げ あおのり	バナナ オレンジ かぼちゃ たまねぎ はくさい にんじん スナッフえんどう セロリー 切り干しだいこん ねぎ いんげん 干ししいたけ	牛乳
8	月	ご飯 豚汁 ししゃも 春キャベツのたまごとじ 果物（バナナ）	牛乳 ツナパン 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 じゃがいも 糸こんにゃく マヨネーズ	牛乳 ししゃも 卵 木綿豆腐 豚肉 ツナ缶 ベーコン みそ 油揚げ たい	バナナ キャベツ オレンジ たまねぎ にんじん だいこん セロリー ごぼう ねぎ パセリ	牛乳	23	火	カレーライス コールスローサラダ アスパラガス 果物（バナナ）	牛乳 黄粉トースト アスパラガス 果物（バナナ）	米 じゃがいも 食パン マーガリン 砂糖 マヨネーズ 油 砂糖	牛乳 牛肉 ハム かんてん きなこと	パイナップル たまねぎ きゅうり パナナ キャベツ にんじん コーン グリーンアスパラガス えだまめ（冷凍） レモン	牛乳
9	火	三色どんぶり じゃがじゃこ スナッフえんどう 魚そいうん汁 果物（いちご）	牛乳 りんご寒天 温野菜（ごぼう） パン	米 じゃがいも ロールパン グラニュー糖 油 砂糖 かんてん	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 錦糸卵 生わかめ しらす干し のり あおのり	りんごジュース ほうれんそう いちご スナッフえんどう ごぼう えのきたけ にんじん ねぎ しょうが	牛乳	24	水	ご飯 魚のかば焼き 干草和え みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 フルーツボンチ 温野菜（にんじん） パン	米 砂糖 油 グラニュー糖 すりごま 片栗粉 小麦粉 三温糖 じゃがいも よもぎロールパン	牛乳 いわし 油揚げ 木綿豆腐 みそ わかめ かんてん	バナナ オレンジ キャベツ ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ えのきた け ねぎ みかん・もも・りんご缶 ぶどうジュース	牛乳
10	水	ご飯 ★さわらのカレー揚げ ほうれん草の納豆和え みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 いちごジャムサンド 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 食パン 小麦粉 いちごジャム 油 じゃがいも	牛乳 さわら 木綿豆腐 挽きわり納豆 みそ 卵 しらす干し 油揚げ わかめ	オレンジ パナナ ほうれんそう たまねぎ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	牛乳	25	木	パン うどんの八宝菜 がんもどきと野菜の煮物 果物（バナナ）	牛乳 鯛飯 温野菜（ごぼう） 果物（オレンジ）	米 干しうどん じゃがいも ロールパン 片栗粉 砂糖 ごま油	牛乳 がんもどき 豚肉 えび たい	パイナップル オレンジ はくさい たまねぎ にんじん だけのこ（ゆで） ごぼう えだまめ（冷凍） 根深ねぎ ねぎ 干ししいたけ しょうが	牛乳
11	木	パン 春野菜のスパゲティ 切り干し大根のサラダ 温野菜（きゅうり） 果物（いちご）	牛乳 ひじきご飯 温野菜（ごぼう） 果物（オレンジ）	米 スパゲティ よもぎロールパン じゃがいも バター 小麦粉 油 砂糖	牛乳 ベーコン ツナ缶 油揚げ しらす干し	きゅうり オレンジ いちご キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ ごぼう グリーンアスパラガス 切り干しだいこん いんげん ひじき	牛乳	26	金	おひまわり組お弁当給食 ご飯 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 いちご蒸しパン 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 じゃがいも ホットケーキ粉 いちごジャム マヨネーズ 油 片栗粉 小麦粉	牛乳 鶏もも肉 豆乳 木綿豆腐 みそ チーズ ハム 油揚げ	バナナ オレンジ きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ セロリー ねぎ しょうが	牛乳
12	金	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツの中華和え みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 コロコロ揚げ アスパラガス 果物（バナナ）	米 砂糖 油 片栗粉 ごま ごま油	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 高野豆腐 わかめ みそ きな粉 しらす干し	バナナ オレンジ キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンアスパラガス えのきたけ にんじん ねぎ しょうが だいこん	牛乳	27	土	パン 焼きそば わかめスープ 果物（オレンジ）	牛乳 鮭わかめご飯 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	ゆで中華めん 米 ロールパン 油	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵 生わかめ かまぼこ かつお節 あおのり	バナナ たまねぎ オレンジ キャベツ もやし きゅうり にんじん ねぎ	牛乳
13	土	ご飯 すいとん 青菜ときのこのソテー 果物（オレンジ）	牛乳 抹茶みるくもち 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 くす粉 じゃがいも 小麦粉 糸こんにゃく 黒砂糖	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 卵 かまぼこ スキムミルク きなこと	バナナ オレンジ ほうれんそう にんじん はくさい しめじ えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ	牛乳	30	火	肉じゃが チー ス巻き揚げ みそ汁 果物（バナナ）	牛乳 オレンジ寒天 温野菜（きゅうり） パン	米 じゃがいも 白パン 糸こんにゃく ぎょうざの皮 グラニュー糖 油 砂糖	牛乳 牛肉 木綿豆腐 チーズ みそ 生わかめ 油揚げ かんてん 飲むヨーグルト	オレンジジュース パイナップル たまねぎ にんじん きゅうり えのきたけ いんげん ねぎ	飲むヨーグルト
15	月	わかめご飯 春野菜のポトフ 洋風白和え 温野菜（セロリー） 果物（オレンジ）	牛乳 豆腐入りメロンパン 洋風白和え 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 じゃがいも 砂糖 グラニュー糖 すりごま	牛乳 木綿豆腐 牛肉 カッテージチーズ ワインナー 無塩バター 豆乳	バナナ ほうれんそう オレン ジ たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ グリーンアスパラガ ス セロリー	牛乳	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー 532kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.5g 塩分 1.6g	鉄 2.3mg カルシウム 225mg ビタミンC 36mg 食物繊維 4g			

※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。※都合により献立が一部変更になることがあります。★10日のさわらのカレー揚げは新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。