

	献立名	材 料 名			kcal	蛋白	
		カや体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする			調味料
1	金	中華おこわ	もち米 米 砂糖 ごま油	豚肉	人参 干し椎茸	醤油	
	ちゃんこ鍋	くずきり	鶏肉 たら	玉ねぎ 大根 人参 水菜 白菜 白ねぎ	鶏がらだし 醤油	533 22	
	〈おやつ〉 牛乳 焼きそば	焼きそば麺	豚肉 削り節	キャベツ 人参 もやし 青ねぎ	ソース		
2	土	みそラーメン	ラーメン麺	豚肉	もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉ねぎ コーン	鶏がらだし みそ 醤油	575 22
	じゃが芋の甘辛煮	じゃが芋 砂糖					
	〈おやつ〉 牛乳 お菓子		牛乳				
3	日	休日					
4	月	〈ひなまつり〉 鮭ちらし	米 砂糖 ごま	鮭 卵	胡瓜	酢	571 23
	炊き合わせ	砂糖	高野豆腐	人参 ごぼう こんにやく	醤油		
	ほうれん草の浸し	砂糖 ごま	豆腐 うすあげ	ほうれん草 人参 もやし 青ねぎ	醤油 和だし 醤油		
	あげと豆腐の汁	白玉粉	牛乳 豆腐 こしあん	ほうれん草 クランベリージュース			
5	火	スペインオムレツ	じゃが芋 砂糖	ベーコン 卵	人参 玉ねぎ 枝豆 トマト缶	コンソメ ケチャップ	672 22
	スパゲティサラダ	スパゲティ	ツナ	人参 胡瓜 コーン	マヨネーズ		
	ブロッコリーともやしのソテー			ブロッコリー 人参 もやし しめじ えのき 玉ねぎ 青ねぎ	コンソメ 醤油		
	きのこのスープ				コンソメ		
6	水	〈おやつ〉 牛乳 お菓子		牛乳			186 8
お別れ遠足 〈おやつ〉 牛乳 ジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム				
7	木	鮭の塩焼き	砂糖	鮭	南瓜	塩 醤油	578 27
	ひじきと南瓜の煮物	砂糖 ごま	ひじき	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ 青ねぎ	醤油 和だし みそ		
	ほうれん草のごま和え		豆腐				
	豆腐と玉ねぎのみそ汁	ホットケーキミックス 砂糖 バター	牛乳 ヨーグルト 卵		ココア		
8	金	〈兵庫県料理〉 そばめし	焼きそば麺 米	豚肉 削り節	キャベツ 人参 もやし 青ねぎ	ソース	396 17
	ちりめんとうり	砂糖 ごま	ちりめん 若布	胡瓜	酢		
	いかなごの釘煮		いかなごの釘煮				
	ブロッコリー	そうめん	うすあげ	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 干し椎茸 青ねぎ	和だし 醤油		
9	土	きつねうどん	うどん 砂糖	うすあげ	人参 椎茸 ほうれん草	和だし 醤油	568 20
	里芋のそぼろ煮	里芋 片栗粉 砂糖	鶏ミンチ		醤油		
	〈おやつ〉 牛乳 お菓子		牛乳				
10	日	休日					
11	月	タラの西京焼き	砂糖	たら		白みそ 醤油	561 28
	高野の卵とじ	砂糖	高野豆腐 卵		醤油		
	ブロッコリーのおかか和え	砂糖	かつお節	ブロッコリー 人参 もやし	醤油		
	白菜と玉ねぎのみそ汁		あげ 豆腐	白菜 玉ねぎ 青ねぎ	和だし みそ		
12	火	〈おやつ〉 牛乳 ぶどうゼリー・お菓子	砂糖	牛乳 イナアガー	ぶどうジュース		626 25
	干草焼	砂糖 ごま	鶏ミンチ 豆腐 卵	人参 玉ねぎ いんげん	醤油		
	金平ごぼう	砂糖 ごま	平天	ごぼう 人参 ビーマン	醤油		
	ほうれん草とあげの浸し	砂糖 ごま	うすあげ	ほうれん草 人参	醤油		
13	水	若布とキャベツのみそ汁		若布	キャベツ	和だし みそ	654 25
	〈おやつ〉 牛乳 あんサンド	食パン	牛乳 こしあん				
	酢鶏	片栗粉 油 砂糖	鶏肉	人参 玉ねぎ 干し椎茸 ピーマン パイン缶	鶏がらだし 酢 醤油 ケチャップ		
	大豆のおかか煮	砂糖	大豆 かつお節		醤油		
14	木	小松菜の中華和え	砂糖 ごま ごま油	卵	小松菜 人参 しめじ もやし ほうれん草	醤油 鶏がらだし 醤油	719 24
	春雨スープ	春雨					
	〈おやつ〉 牛乳 あんサンド	食パン	牛乳 こしあん				
	パン	テーブルロール					
14	木	クリームシチュー	じゃが芋	鶏肉 牛乳	玉ねぎ しめじ 人参 ブロッコリー	塩 シチュールー	719 24
	ほうれん草ともやしのソテー						
	切干大根のサラダ	砂糖 ごま ごま油		ほうれん草 人参 もやし 切干大根 人参 胡瓜	コンソメ 醤油		
	〈おやつ〉 牛乳 昆布おにぎり	米	牛乳 昆布佃煮		酢 醤油		

15	金	チャーハン わかさぎの唐揚げ 青梗菜とちくわのソテー 若布とえのきのスープ くおやつ 牛乳 クッキー	米 ごま油 小麦粉 油 小麦粉 砂糖 バター	豚肉 卵 わかさぎ ちくわ 若布 牛乳	玉ねぎ 人参 青ねぎ 青梗菜 もやし えのき	鶏がらだし 醤油 コンソメ 塩胡椒 醤油 鶏がらだし 醤油	661	25
16	土	ピビンパ丼 卵としめじのスープ くおやつ 牛乳 お菓子	米 ごま ごま油 砂糖	合ミンチ 卵 牛乳	もやし 人参 ほうれん草 しめじ 青ねぎ	醤油 鶏がらだし 醤油	565	19
17	日	休日						
18	月	カレイの照り焼き 南瓜の甘煮 ブロッコリーの浸し 豆腐と卵のみそ汁 くおやつ 牛乳 ココアサンド	砂糖 砂糖 ごま 砂糖 食パン バター	かれい 豆腐 卵 牛乳	南瓜 ブロッコリー 人参 コーン 青ねぎ	醤油 醤油 醤油 和だし みそ ミルクココア	626	26
19	火	五目春雨 磯豆 小松菜の納豆和え 白菜とえのきの汁 くおやつ 牛乳 お菓子	春雨 ごま ごま油 砂糖 砂糖	豚肉 卵 大豆 ひじき 納豆 かつお節 牛乳	人参 胡瓜 干し椎茸 枝豆 小松菜 もやし 人参 白菜 えのき 青ねぎ	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	602	24
20	水	<卒園おめでとらランチ> 鶏の唐揚げ トマトスパゲティ キャベツとコーンのサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 くおやつ 牛乳 オレンジゼリー・お菓子	片栗粉 油 スパゲティ 砂糖 ごま 油 じゃが芋 砂糖	鶏肉 ベーコン 牛乳 イナアガー	人参 玉ねぎ ピーマン トマト缶 キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ 青ねぎ オレンジジュース	醤油 ケチャップ コンソメ 酢 醤油 和だし みそ	693	24
21	木	春分の日						
22	金	ミンチカレー キャベツとみかんのサラダ くおやつ 牛乳 チョコレートケーキ	5分つき米 じゃが芋 砂糖 油 ホットケーキミックス 砂糖	合ミンチ 大豆 牛乳 豆腐	玉ねぎ しめじ 枝豆 人参 キャベツ 胡瓜 人参 みかん缶	カレールウ 醤油 酢 ミルクココア	647	21
23	土	卒園式						
24	日	休日						
25	月	豚肉と切干大根の煮物 ひじきの炒り煮 春菊の白和え じゃが芋とほうれん草のみそ汁 くおやつ 牛乳 きな粉サンド	砂糖 砂糖 砂糖 ごま 練りごま じゃが芋 食パン バター 砂糖	豚肉 うすあげ ひじき うすあげ 豆腐 牛乳 きな粉	切干大根 人参 いんげん 干し椎茸 人参 枝豆 春菊 こんにゃく 人参 ほうれん草	醤油 醤油 醤油 和だし みそ	622	23
26	火	豚肉と野菜のトマト煮 じゃが芋のコンソメ煮 キャベツと胡瓜のサラダ オニオンスープ くおやつ 牛乳 お菓子	砂糖 じゃが芋 砂糖 オリーブオイル	豚肉 牛乳	玉ねぎ しめじ いんげん 人参 南瓜 トマト缶 キャベツ 胡瓜 人参 玉ねぎ 人参 青ねぎ	ケチャップ コンソメ コンソメ 酢 醤油 コンソメ 醤油	596	19
27	水	鮭のレモン醤油焼き 高野の甘煮 小松菜とツナの浸し 豆腐と玉ねぎの汁 くおやつ 牛乳 おからドーナツ	砂糖 砂糖 砂糖 ホットケーキミックス 黒糖 グラニュー糖 油	鮭 高野豆腐 ツナ 豆腐 牛乳 おから	レモン汁 小松菜 人参 玉ねぎ 青ねぎ	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	624	27
28	木	豆腐の落とし揚げ ほうれん草の納豆和え さつま芋の甘煮 卵とキャベツの汁 くおやつ 牛乳 りんごゼリー・お菓子	長芋 パン粉 油 さつま芋 砂糖 砂糖	豆腐 ひじき 鶏ミンチ 卵 納豆 かつお節 卵 牛乳 イナアガー	ほうれん草 人参 えのき キャベツ 青ねぎ りんごジュース	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	632	24
29	金	山菜ごはん わかさぎの磯辺揚げ 菜種和え 真だくさんのみそ汁 くおやつ 牛乳 ヨーグルトケーキ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま さつま芋 ホットケーキミックス バター 砂糖	うすあげ わかさぎ 青のり 若布 牛乳 ヨーグルト 卵	わらび 筍 なめこ せり えのき きくらげ 人参 キャベツ 胡瓜 人参 ほうれん草 人参 もやし	醤油 コンソメ 酢 和だし みそ	632	24
30	土	牛丼 豆腐と卵のみそ汁 くおやつ 牛乳 お菓子	米 砂糖	牛肉 卵 豆腐 牛乳 お菓子	人参 玉ねぎ 干し椎茸 糸こんにゃく 青ねぎ 青ねぎ	醤油 和だし みそ	577	22

※今月は季節の食材・新しい食材として「水菜・春菊・わらび・せり・きくらげ・いかなごの釘煮・クランベリージュース」を使用しています。

※料理により、みりん、料理酒等を少量入れております。
※イナアガーは、海藻を原料とする植物性ゼリーの素です。
※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。

☆果物
月・水・・・・みかん
火・金・土・・・・バナナ
木・・・・りんご

☆延長保育のおやつ
火・水・・・・おにぎり
木・・・・ジャムサンド
(月1回菓子パン)

