



月	献立名	材 料 名			kcal	蛋白
		力や体温になる	血や肉・骨になる 入園・進級式	体の調子を良くする		
1	肉じゃが	じゃが芋 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく いんげん		
2	ほうれん草の浸し	砂糖		ほうれん草 人参 もやし	609	22
	ひじきの煮物	砂糖	ひじき うすあげ	人参 枝豆		
	玉ねぎと豆腐のみそ汁		豆腐	玉ねぎ 青ねぎ		
	牛乳 お菓子		牛乳			
3	タラの照り焼き	砂糖	タラ	醤油	516	27
	五目豆	砂糖	大豆 ひじき うすあげ	醤油		
	ブロッコリーとしめじの浸し	砂糖		醤油		
	きゃべつと豆腐のみそ汁		豆腐	和だし みそ		
4	肉団子スープ	春雨	合ミンチ 豆腐	白菜 玉ねぎ しめじ 人参 青梗菜	563	23
	小松菜のしらす和え	砂糖	しらす	醤油		
	厚揚げの生姜煮	砂糖	厚揚げ	醤油		
	牛乳 豆腐ブラウニー	ホットケーキミックス 砂糖	牛乳 豆腐	和だし みそ ミルクココア		
5	豚丼	米 砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 青ねぎ	601	26
	南瓜の甘煮	砂糖		醤油		
	ほうれん草の納豆和え		納豆 かつお節	醤油		
	白菜と豆腐のみそ汁		豆腐	和だし みそ		
6	煮込みうどん	うどん 砂糖	鶏肉 うすあげ	人参 椎茸 ほうれん草	530	18
	じゃが芋の甘辛煮	じゃが芋 砂糖		和だし 醤油		
	牛乳 お菓子		牛乳	醤油		
7	休日					
8	カレイの煮付け	砂糖	かれい		575	27
	高野の甘煮	砂糖	高野豆腐	醤油		
	ブロッコリーともやしの浸し	砂糖		醤油		
	真たくさんのみそ汁		若布	和だし みそ		
9	鶏の照り焼き	砂糖	鶏肉		594	21
	金平ごぼう	砂糖		醤油		
	小松菜のおかか和え	砂糖	かつお節	醤油		
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		じゃが芋	和だし みそ		
10	揚げ餃子	餃子の皮 油	合ミンチ	きゃべつ ニラ	589	21
	大豆のおかか煮	砂糖	大豆 かつお節	醤油		
	人参のナムル	砂糖 ごま ごま油		醤油		
	春雨スープ	春雨	豆腐	醤油		
11	豆腐ハンバーグ	パン粉	豆腐 合ミンチ	玉ねぎ	634	23
	ブロッコリーの和え物	砂糖		醤油		
	さつま芋のレモン煮	砂糖	さつま芋 砂糖	醤油		
	大根のみそ汁			和だし みそ		
12	焼きたまご	砂糖	牛乳	ケーキシロップ	653	23
	豚と大豆のカレー	五分つき米 じゃが芋	豚肉 大豆	玉ねぎ しめじ 枝豆 人参 トマト缶		
	きゃべつとコーンのサラダ	砂糖 油		醤油		
	小麦粉 砂糖 油	ベーキングパウダー	牛乳	醤油 酢		
13	焼きそば	焼きそば麺	豚肉 削り節	きゃべつ 人参 もやし 青ねぎ	555	23
	里芋の煮物	里芋 砂糖		ソース		
	牛乳 お菓子		牛乳	醤油		
14	休日					
15	擬製豆腐	砂糖	豆腐 卵 鶏ミンチ	人参 玉ねぎ いんげん 干し椎茸	674	28
	ほうれん草とコーンの浸し	砂糖		醤油		
	昆布と大豆の煮物	砂糖	大豆 昆布	醤油		
	白菜ときのこの汁			和だし 醤油		
16	牛乳 シュガートースト	食パン バター 砂糖	牛乳		662	21
	焼きたまご	砂糖	牛乳	ケーキシロップ		
	焼きたまご	砂糖	牛乳	ケーキシロップ		
	焼きたまご	砂糖	牛乳	ケーキシロップ		
17	焼きたまご	砂糖	牛乳	ケーキシロップ	527	25
	焼きたまご	砂糖	牛乳	ケーキシロップ		
	焼きたまご	砂糖	牛乳	ケーキシロップ		
	焼きたまご	砂糖	牛乳	ケーキシロップ		

18	木	五目春雨	春雨 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 ニラ 椎茸	醤油	671	23
		ほうれん草の中華和え	砂糖 ごま ごま油		ほうれん草 人参 もやし	醤油		
		里芋の煮物	里芋 砂糖			醤油		
		じゃが芋と青梗菜のスープ 〈おやつ〉	じゃが芋 小麦粉 ベーキングパウダー	牛乳 卵	青梗菜	醤油 鶏がらだし		
19	金	牛乳 ドーナツ	砂糖 油					
		たけのこごはん	米	うすあげ	たけのこ 人参 絹さや	塩 醤油	594	23
		小松菜のツナ和え	砂糖	ツナ	小松菜 人参 もやし	醤油		
		わかさぎの磯辺揚げ	小麦粉 油	わかさぎ 青のり		塩 コンソメ		
豆腐とえのきのみそ汁 〈おやつ〉	ホットケーキミックス 砂糖	豆腐	えのき 青ねぎ	和だし みそ				
20	土	牛乳 ヨーグルトケーキ	バター	ヨーグルト				
		野菜ラーメン	ラーメン麺	豚肉	もやし 人参 きゃべつ 青梗菜	鶏がらだし	548	20
21	日	南瓜の甘煮 〈おやつ〉	砂糖		玉ねぎ	醤油		
		牛乳 お菓子		牛乳	南瓜	醤油		
休日								
22	月	さばの照り焼き	砂糖	さば		醤油	664	29
		高野の炒り煮	砂糖	高野豆腐	干し椎茸 枝豆 人参	醤油		
		ブロッコリーの浸し	砂糖		ブロッコリー 人参 もやし	醤油		
		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 〈おやつ〉	じゃが芋		玉ねぎ 青ねぎ	和だし みそ		
23	火	牛乳 きな粉サンド	食パン バター 砂糖	牛乳 きな粉				
		〈春の遠足〉 〈おやつ〉		牛乳				
24	水	牛乳 お菓子						
		コロッケ	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	合ミンチ 卵	玉ねぎ	塩こしょう	606	20
		青梗菜ともやしのソテー			もやし 青梗菜	醤油 塩こしょう		
		南瓜の甘煮	砂糖		南瓜	醤油		
玉ねぎとあげのみそ汁 〈おやつ〉		うすあげ	玉ねぎ 青ねぎ	和だし みそ				
25	木	牛乳 カルピスゼリー	砂糖	牛乳 カルピス イナアガー				
		パン	テーブルロール				695	25
		マカロニグラタン	マカロニ 小麦粉 バター パン粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ しめじ ブロッコリー	コンソメ		
		きゃべつとみかんのサラダ	砂糖 油		きゃべつ 人参 胡瓜 もやし	醤油 酢		
コンソメスープ 〈おやつ〉			みかん缶	コンソメ 醤油				
26	金	牛乳 昆布おにぎり	米	牛乳 昆布の佃煮	玉ねぎ 人参 青ねぎ			
		鶏ごぼうご飯	米 砂糖	鶏肉	ごぼう 人参 枝豆 しめじ	醤油	639	28
		厚揚げの煮物	砂糖	厚揚げ		醤油		
		小松菜とあげの浸し	砂糖 ごま	うすあげ	小松菜 人参 もやし	醤油		
玉ねぎと豆腐のみそ汁 〈おやつ〉		豆腐	玉ねぎ 青ねぎ	和だし みそ				
27	土	牛乳 お好み焼き	お好み焼粉 長芋	牛乳 合ミンチ 卵 削り節	きゃべつ	ソース		
		トマトスパゲティ	スパゲティ	合ミンチ	人参 玉ねぎ ピーマン トマト缶	ケチャップ コンソメ	535	19
28	日	じゃが芋のコンソメ煮 〈おやつ〉	じゃが芋			コンソメ		
		牛乳 お菓子		牛乳				
休日								
29月 昭和日本								
30火 即位の日								

※今月は季節の食材・新しい食材として「たけのこ・絹さや・いちご」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、海草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・金・土・木
火・金・土・木
オレンジ
バナナ
いちご

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

