

献立名	力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料	kcal	蛋白	
1 月	カレーの煮付 さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し 豆腐のすまし汁 <おやつ> 牛乳 ジャムサンド	カレー 豆腐	ほうれん草 コーン 人参 青ねぎ	醤油 醤油 和だし 醤油	624	27.7	
2 火	つくね 切干大根とひじきの煮物 青海苔のビーンズポテト 薄揚げのお味噌汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	鶏ミンチ 豆腐 ひじき 薄揚げ 大豆 青海苔 薄揚げ 味噌 牛乳	玉葱 切干大根 人参 干し椎茸 青ねぎ	醤油 醤油 醤油 和だし	589	26.9	
3 水	肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 高野豆腐の甘煮 青菜と薄揚げのお味噌汁 <おやつ> 牛乳 カルピスゼリー	じゃが芋 砂糖 砂糖 砂糖 薄揚げ 味噌 牛乳 カルピス イナアガー	豚肉 鰹節 高野豆腐 薄揚げ 味噌 牛乳 カルピス イナアガー	玉葱 人参 糸莖蕪 ブロッコリー 人参 えのき 和だし	醤油 醤油 醤油 和だし	554	23.4
4 木	きのこハンバーグ コーンとじゃが芋のサラダ 厚揚げの生姜煮 中華スープ <おやつ> 牛乳 シュガースティック ポークカレー	砂糖 パン粉 砂糖 じゃが芋 オリーブ油 砂糖 春雨	合ミンチ 牛乳 コーン 厚揚げ 生姜 ほうれん草	塩胡椒 醤油 酢 醤油 醤油	583	24.4	
5 金	キャバツとみかんのサラダ <おやつ> 牛乳 豆乳くず餅	砂糖 砂糖 片栗粉	豚肉 牛乳 きな粉 豆乳	玉葱 人参 しめじ キャバツ みかん 瓜 人参 レーズン	カレールウ 醤油 酢	553	18.9
6 土	豚汁うどん ブロッコリーサラダ <おやつ> 牛乳 お菓子	うどん 砂糖	豚肉 味噌 牛乳	玉葱 人参 しめじ ほうれん草 ブロッコリー コーン 人参 和だし 醤油	和だし 醤油	405	15.3
7 日	休日						
8 月	鱈の塩焼き マッシュポテト ブロッコリーとコーンのお浸し 玉葱と若布のお味噌汁 <おやつ> 牛乳 シュガートースト	じゃが芋 バター 砂糖 薄揚げ 味噌 若布 味噌 食パン バター 砂糖	鱈 牛乳 薄揚げ 玉葱 牛乳	塩 塩 醤油 和だし 玉葱	590	25.2	
9 火	鶏の唐揚げ 里芋のみそあえ 春雨と若布のソナサラダ 豆乳のお味噌汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	片栗粉 油 砂糖 里芋 砂糖 春雨 砂糖	鶏肉 白味噌 若布 薄揚げ ツナ 豆乳 味噌 牛乳	生姜 人参 きくらげ 人参 大根 玉葱 和だし	醤油 白だし 酢 醤油 和だし	582	21.0
10 水	ポークビーンズ ほうれん草とコーンのサラダ じゃが芋のコンソメ煮 キャバツと若布のスープ <おやつ> 牛乳 プラムジェ	砂糖 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 砂糖	大豆 ソーセージ 若布 牛乳 生クリーム ゼラチン	人参 枝豆 玉葱 トマト 瓜 ほうれん草 コーン 人参 キャバツ	ケチャップ 酢 醤油 コンソメ 鶏がらだし 醤油 バニラエッセンス	704	29.8
11 木	五目春雨 さつまいものガーリックバター こってり甘味噌ピーマン <おやつ> 牛乳 揚げパン	春雨 砂糖 ごま ごま油 さつまいも バター 砂糖 丸パン 砂糖 油	合ミンチ 豚ミンチ 牛乳	玉葱 人参 椎茸 にんにく ピーマン	鶏がらだし 醤油 オイスターソース コンソメ 塩胡椒	663	21.5
12 金	たけのこごはん わかさぎの竜田揚げ 大豆の煮物 白菜と薄揚げのお味噌汁 <おやつ> 牛乳 麩のラスク	米 砂糖 片栗粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 バター	薄揚げ わかさぎ 大豆 味噌 牛乳	筍 人参 絹さや 生姜 枝豆 人参 白菜 青ねぎ 和だし	塩 醤油 醤油 醤油 和だし	555	27.0
13 土	焼きそば 若布とあげのお味噌汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	焼きそば麺 砂糖	豚肉 鰹節 若布 薄揚げ 味噌 牛乳	キャバツ 人参 もやし ソース 和だし	ソース 和だし	489	19.7
14 日	休日						
15 月	ふわふわ鯛の青海苔ピカタ ひじきの煮物 大根の塩麹あえ キャバツとえのきのスープ <おやつ> 牛乳 ハムチーズトースト	小麦粉 砂糖 砂糖 食パン マヨネーズ	たら 卵 青海苔 ひじき 薄揚げ キャバツ えのき 牛乳 ハム チーズ	塩 醤油 塩こうじ 醤油 醤油 鶏がらだし 醤油	567	25.4	
16 火	鶏と里芋の甘辛照り煮 だし鶏きり さっぱり白菜の漬物 白葱と若布のスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	里芋 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 卵 かまぼこ 塩昆布 若布 牛乳	玉葱 人参 椎茸 白菜 薄揚げ 人参 白ねぎ	醤油 白だし 醤油 酢 鶏がらだし 醤油	587	25.6

17 水	鶏肉のバーベキュー焼き さつまいもの塩麹きんぴら 小松菜のツナ和え 海苔とおおきの赤だし <おやつ> 牛乳 リンゴゼリー	さつまいも 砂糖 醤油 醤油 砂糖	鶏肉 ツナ 薄揚げ 海苔 あおき 赤味噌 牛乳 イナアガー	にんにく 小松菜 人参 りんごジュース	ソース 塩胡椒 ケチャップ 塩こうじ 醤油 和だし	591	22.1
18 木	アスパラベーコン ほくほく南瓜のグリル ひじきとほうれん草の鉄分サラダ 若布スープ <おやつ> 牛乳 牛乳蒸しパン	ベーコン バター 砂糖 砂糖 小麦粉 油 ベーキングパウダー	アスパラ 玉ねぎ 人参 コーン 南瓜 ひじき 薄揚げ ほうれん草 青ねぎ 牛乳	コンソメ 醤油 コンソメ 塩胡椒 醤油 鶏がらだし 醤油	604	19.0	
19 金	チーズリゾット ブロッコリーとコーンのサラダ フライドポテト コンソメ <おやつ> 牛乳 カルピス カルピス 焼きドーナツ	米 バター 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉	米 バター ブロッコリー コーン じゃが芋 牛乳 カルピス 豆腐 卵	チーズ 粉チーズ ブロッコリー コーン コーンクリーム缶	塩胡椒 コンソメ 酢 醤油 塩 コンソメ	656	18.0
20 土	ドライカレー マカロニスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	米 マカロニ	合ミンチ 牛乳	玉葱 人参 しめじ ピーマン キャバツ えのき	カレールウ コンソメ 醤油	469	14.2
21 日	休日						
22 月	鱈のオーロラソース焼き フレンチサラダ ふるふき大根 白菜と豚バラの生姜スープ <おやつ> 牛乳 鮭マヨトースト	マヨネーズ 砂糖 油 砂糖 砂糖 食パン マヨネーズ	鱈 キャバツ 胡瓜 セロリ 人参 大根 豚バラ 薄揚げ 白菜 生姜 牛乳 鮭	ケチャップ 酢 塩 醤油 白だし 鶏がらだし 醤油	648	25.8	
23 火	帆立しんじょと冬瓜のくず煮 厚揚げの甘煮 春野菜のホットサラダ ふわふわ卵白のスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	片栗粉 砂糖 砂糖 オリーブ油 砂糖	厚揚げ かにかまぼこ 卵 豆腐 えのき 牛乳	冬瓜 醤油 醤油 ブロッコリー スナップエンドウ コーン 人参 酢 塩 鶏がらだし 醤油	521	21.9	
24 水	(春の遠足) <おやつ> 牛乳 ぶどうと桃のゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	ぶどうジュース 桃缶	175	6.7	
25 木	(郷土料理 富山県) のっぺ汁 高岡なっぺコロッケ 豆腐の田楽 <おやつ> 牛乳 ツナマヨおにぎり	里芋 ビーフン じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖 米 マヨネーズ	さつまいも 薄揚げ 人参 白ねぎ 牛蒡 椎茸 合ミンチ 卵 玉葱 ほうれん草 豆腐 味噌 牛乳 海苔 ツナ	和だし 醤油 塩胡椒 醤油	763	26.5	
26 金	豚の生姜焼き さつまいもの甘煮 キャバツとコーンのサラダ カレースープ <おやつ> カルピス 人参スティックパン	さつまいも 砂糖 砂糖 油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉 さつまいも キャバツ コーン しめじ 人参 パセリ 牛乳 ヨーグルト 粉チーズ 人参	醤油 醤油 醤油 酢 カレー粉 ソース コンソメ ケチャップ	595	19.4	
27 土	きつねうどん ブロッコリーのサラダ <おやつ> 牛乳 お菓子	うどん 砂糖 砂糖	薄揚げ 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草 ブロッコリー コーン 醤油 和だし 醤油	408	13.1	
28 日	休日						
29 日	昭和の日						
30 火	しゅうまい風肉団子 厚揚げのたれ焼き 春野菜のオイル蒸し 中華コンソメ <おやつ> 牛乳 お菓子	片栗粉 砂糖 小麦粉 オリーブ油 片栗粉	豚ミンチ 厚揚げ ソーセージ 豆腐 卵 牛乳	玉葱 椎茸 キャバツ 玉葱 アスパラ 人参 にんにく コーン	塩 醤油 オイスターソース 醤油 塩 鶏がらだし 醤油	658	27.8

※今月は季節の食材・新しい食材として「アスパラ・スナップエンドウ・絹さや・あおき・筍・レーズン」を使用しています。

※週に1度、7分つき米を提供しています。

☆果物  
いちご・オレンジ・バナナ  
☆延長保育のおやつ  
月・金・土…お菓子  
火・水・木…おにぎり  
木…月1回菓子パン

※料理により、みりん、料理酒を少量使用しています。  
※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・いりごを使用しています。

