

献立名	材 料 名	材 料 名	材 料 名	調味料	kcal	蛋白
1 土	野菜うどん 南瓜の甘煮 くおやつ 牛乳 お菓子	うどん 砂糖 砂糖	豚肉 牛乳	和だし 醤油 醤油	545	19.9
2 日	休日					
3 月	憲法記念日					
4 火	みどりの日					
5 水	子どもの日					
6 木	鶏肉と大根の照り煮 ほうれん草のおかか和え 高野豆腐の卵とじ 豆腐と若布のすまし汁 くおやつ 牛乳 きなこマカロニ	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 ちくわ かつお節 高野豆腐 卵 豆腐 若布 牛乳 きな粉	大根 人参 生姜 ほうれん草 人参 えのき 醤油 醤油 和だし 醤油 塩	590	26.3
7 金	く子どもの日ランチ> ミートローフ ナポリタン ブロッコリーとツナのサラダ 卵のスープ くおやつ 牛乳 豆腐ブラウニー	パン粉 スパゲティ 砂糖 砂糖 油 砂糖	合ミンチ 卵 牛乳 ツナ 卵 牛乳 豆腐	玉ねぎ コーン 人参 しめじ 枝豆 ケチャップ トマト缶 ブロッコリー 人参 もやし コーン 玉ねぎ 青ねぎ 醤油 酢 コンソメ 醤油 ミルクココア	901	35.4
8 土	煮込みうどん ブロッコリーとコーンの和え物 くおやつ 牛乳 お菓子	うどん 砂糖 砂糖	鶏肉 牛乳	和だし 醤油 醤油	370	12.7
9 日	休日					
10 月	かれの煮付け さつま芋の甘煮 ブロッコリーとコーンの浸し 根菜のみそ汁 くおやつ 牛乳 ジャムサンド	さつま芋 砂糖 砂糖	かれい ブロッコリー 人参 コーン もやし 大根 ごぼう 玉ねぎ 人参 青ねぎ 牛乳	醤油 醤油 醤油 和だし みそ	624	25.8
11 火	肉じゃが ほうれん草と納豆のおかか和え 春雨の甘酢 切干大根のみそ汁 くおやつ 牛乳 お菓子	じゃが芋 砂糖 春雨 砂糖 ごま 砂糖	牛肉 納豆 かつお節 うすあげ 牛乳	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく いんげん ほうれん草 人参 もやし 胡瓜 人参 もやし 切干大根 みつば 醤油 醤油 酢 和だし みそ	695	21.3
12 水	高野の南蛮漬け マカロニサラダ 粉ふき芋 卵のコンソメスープ くおやつ 牛乳 りんごゼリー	片栗粉 砂糖 油 マカロニ じゃが芋 砂糖	高野豆腐 ツナ 卵 牛乳 イナアガー	玉ねぎ 人参 ピーマン 人参 胡瓜 青ねぎ りんごジュース 酢 マヨネーズ 塩 コンソメ 醤油	733	25.5
13 木	鶏の照り焼き 南瓜の甘煮 小松菜のおかか和え 玉ねぎと若布のみそ汁 くおやつ 牛乳 麩のラスクきなこ味	砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 かつお節 若布 牛乳 きな粉	南瓜 小松菜 もやし 人参 えのき 玉ねぎ 醤油 醤油 和だし みそ	500	17.9
14 金	豆ごぼん ほうれん草のごま和え 人参しりしり 大根とあげのみそ汁 くおやつ 牛乳 ヨーグルトケーキ	米 砂糖 ごま 砂糖 ごま 砂糖	うすい豆 ほうれん草 人参 えのき もやし 人参 大根 青ねぎ ツナ 卵 うすあげ 牛乳 卵 ヨーグルト	塩 醤油 醤油 和だし みそ	624	21.8
15 土	ビーフン 中華スープ くおやつ 牛乳 お菓子	ビーフン ごま油 砂糖	豚肉 豆腐 牛乳	鶏がらだし 醤油 醤油 青ねぎ	378	12.4
16 日	休日					
17 月	さばのみそ煮 金平ごぼう ブロッコリーのソテー レタスと卵のかきたま汁 くおやつ 牛乳 ココアサンド	砂糖 砂糖 ごま ごま油 砂糖	さば 生姜 ごぼう 人参 ピーマン ブロッコリー 人参 しめじ コーン ニンニク レタス 牛乳	みそ 醤油 醤油 塩胡椒 鶏がらだし 醤油 ミルクココア	676	27.8

18 火	豚肉のしょうが焼き 菜種和え なすと里芋のみそ炒め えのきと麩のお吸い物 くおやつ 牛乳 お菓子	砂糖 砂糖 ごま 里芋 砂糖 麩	豚肉 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 なす えのき 青ねぎ	醤油 酢 みそ 醤油 和だし 醤油	618	23.3
19 水	アスパラとウインナーのマヨ炒め 厚揚げの煮物 青梗菜ともやしのスープ くおやつ 牛乳 野菜ミルクゼリー	小麦粉 パン粉 油 砂糖 砂糖	鶏肉 卵 ウインナー 厚揚げ 牛乳 イナアガー	アスパラガス 玉ねぎ しめじ コーン 青梗菜 もやし 野菜ジュース	塩胡椒 マヨネーズ 醤油 鶏がらだし 醤油	691	32.6
20 木	<アメリカ料理> ホットドッグ フライドポテト コーンサラダ カレースープ くおやつ 牛乳 ヨーンフレックッキー	コッペパン じゃが芋 油	ウインナー ツナ 牛乳	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 人参 青ねぎ コーンフレーク	塩胡椒 ケチャップ 塩 マヨネーズ コンソメ コンソメ カレー粉	653	19.8
21 金	牛ごぼうごはん 切干大根のサラダ わかさぎの唐揚げ 根菜のみそ汁 くおやつ 牛乳 豆乳くずもち	米 砂糖 砂糖 小豆 小豆油 小麦粉 油 片栗粉 砂糖	牛肉 わかさぎ 牛乳 豆乳 きな粉	ごぼう 人参 枝豆 切干大根 人参 胡瓜 大根 ごぼう 玉ねぎ 人参 青ねぎ	醤油 醤油 コンソメ 和だし みそ	604	23.8
22 土	運動会						
23 日	休日						
24 月	鯖の塩麹焼き 里芋の煮物 小松菜とちくわのさっと煮 豆腐とえのきスープ くおやつ 牛乳 きな粉サンド	里芋 砂糖 砂糖 ごま 砂糖	さわか ちくわ 豆腐 若布 牛乳 きな粉	小松菜 人参 もやし えのき 青ねぎ 鶏がらだし 醤油	670	30	
25 火	豆腐のつくね揚げ さつま芋の甘煮 胡瓜と若布と酢の物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 くおやつ 牛乳 お菓子	片栗粉 油 さつま芋 砂糖 砂糖 小豆 小豆油 砂糖	鶏ミンチ 豆腐 ひじき 卵 若布 牛乳	醤油 醤油 和だし みそ	679	22.7	
26 水	鶏のマーマレード焼き 大豆のおかか煮 ブロッコリーときのこのソテー キャベツと卵のみそ汁 くおやつ 牛乳 カルピスゼリー	砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 大豆 かつお節 ブロッコリー コーン 人参 しめじ うすあげ 卵 牛乳 イナアガー カルピス	醤油 醤油 コンソメ 醤油 和だし みそ	743	44.1	
27 木	パン マカロニグラタン ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ くおやつ 牛乳 豆乳蒸しパン	テーブルロール マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 油 小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー	鶏肉 チーズ 牛乳 ツナ 牛乳 豆乳	玉ねぎ しめじ ブロッコリー 人参 もやし コーン もやし キャベツ えのき	コンソメ 酢 醤油 コンソメ 醤油	827	23
28 金	チキンカレー キャベツとコーンのサラダ くおやつ 牛乳 野菜ケーキ	5分つき米 じゃが芋 砂糖 小豆 小豆油 ホットケーキミックス バター 砂糖	鶏肉 大豆 牛乳 卵	玉ねぎ しめじ 枝豆 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 小松菜 人参	カレールー 酢 醤油	837	24.3
29 土	豚丼 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 くおやつ 牛乳 お菓子	米 砂糖 じゃが芋	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ 青ねぎ 玉ねぎ 青ねぎ	醤油 和だし 醤油	496	16.7
30 日	休日						
31 月	タラのみそ焼き ほうれん草のなめたけ和え レンコンとごぼうの金平 豆腐とあげのみそ汁 くおやつ 牛乳 クリームサンド	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	タラ 豆腐 うすあげ 牛乳 卵	ほうれん草 人参 えのき レンコン 人参 ごぼう 青ねぎ	醤油 みそ 醤油 和だし みそ	652	29.5

※今月は季節の食材・新しい食材として「うすい豆・アスパラガス・みつば・レタス・コーンフレーク」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・いりごを使用しています。

★果物
バナナ・オレンジ・いちご

★延長保育のおやつ
月・金・土・・・お菓子
火・水・・・おにぎり
木・・・ジャムサンド
(月1回 お菓子)

