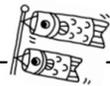


献立表



日付	献立	材 料 名				3時おやつ
		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	調味料	
01 木	ごはん 鯖の生姜煮 ごま和え 味噌汁	米、○米粉、○砂糖、砂糖、○コーンスターチ	○牛乳、さば(1切れ60g)、薄揚げ、白みそ、赤みそ、煮干し、チリメン	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、すりごま、しょうが、わかめ	しょうゆ、酢、酒	牛乳120、ココア 蒸しまんじゅう、揚げせんべい(1個)
02 金	ごはん 豚肉の桑焼き にんじんしりしり 揚げと野菜のすまし汁	米、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(1枚50g)、薄揚げ、煮干し	にんじん、たまねぎ、青ねぎ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、ゼリー、新潟仕込み(1個)
07 水	ごはん 五目大豆煮 味噌汁	米、○ポップコーン、砂糖、○油	○牛乳、だいず(国産 黄大豆ゆで)、豚肉、白みそ、赤みそ、煮干し	にんじん、たまねぎ、キャベツ、糸こんにゃく、ごぼう、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、○食塩	牛乳120、ゼリー、ポップコーン
08 木	ごはん 肉みそ(丼) 春雨のすまし汁	米、○米粉、○サラダ油、○砂糖、はるさめ、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、○成分無調整豆乳、赤みそ、煮干し	たまねぎ、○かぼちゃ、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、青ねぎ、○レモン、しょうが、わかめ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、減塩 ハッピーターン(1個)、マドレーヌ
09 金	ごはん 魚の野菜あんかけ 豆腐の味噌汁	米、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、ホキ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、煮干し	○バナナ(1/3本)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、三度豆、青ねぎ	しょうゆ	牛乳120、バナナ、はとむぎおこし
10 土	ごはん 八宝菜 玉葱とわかめのスープ	米、油、片栗粉	○牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、ゼリー、ソフトサラダ(1袋)
12 月	ごはん カレー 和風サラダ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、牛肉	○甘夏缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、すりごま、わかめ	カレールー ※S&Bアレルゲンフリー、酢、しょうゆ、ウスターソース	牛乳120、ぱりんこのり塩味(1袋)、甘夏缶
13 火	ごはん 生節の煮付け 玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、砂糖、○油	○牛乳、かつお(なまり節)(1切れ50g)、厚揚げ、○成分無調整豆乳、白みそ、赤みそ、煮干し	たまねぎ、○にんじん、にんじん、ふき、わかめ	しょうゆ、酒	牛乳120、人参 ケーキ、元気あまからせん(1袋)
14 水	ごはん チャプチェ 野菜のスープ	米、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、牛肉、○イロコ	○りんご(1/6個)、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、たけのこ(ゆで)、ホールコーン、青ねぎ、ごま(乾)	しょうゆ、顆粒コンソメ、○酒、食塩	牛乳120、りんご、きなこ餅、いりこ
15 木 ☆	じゃこわかめごはん 鶏肉のから揚げ キャベツのお浸し 味噌汁	米、○上新粉、○砂糖、油、○油、片栗粉、○コーンスターチ、砂糖	○牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、○成分無調整豆乳、白みそ、赤みそ、煮干し、チリメン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、酒	牛乳120、マーブルケーキ、揚げせんべい(1個)
16 金	ごはん 豚肉の桑焼き にんじんしりしり 揚げと野菜のすまし汁	米、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(1枚50g)、薄揚げ、煮干し	にんじん、たまねぎ、青ねぎ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、ゼリー、新潟仕込み(1個)
17 土	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 味噌汁	米、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、豚肉、白みそ、赤みそ、煮干し	たまねぎ、○みかん缶、にんじん、糸こんにゃく、キャベツ、三度豆、わかめ	しょうゆ	牛乳120、ぼたぼた焼き、みかん缶
19 月	ごはん クリームシチュー ごぼうサラダ	米、じゃがいも、片栗粉、油	○牛乳、鶏肉、成分無調整豆乳	○夏みかん(1/4個)、にんじん、たまねぎ、ごぼう、マッシュルーム缶、切り干しだいこん、ひじき(乾)、すりごま	顆粒コンソメ、食塩、こしょう	牛乳120、えびちび、あまなつ
20 火	ごはん 筍・新じゃが煮 豚汁	じゃがいも、米、○米、○もち米、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏肉、豚肉、薄揚げ、白みそ、赤みそ、煮干し、○赤みそ	にんじん、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、キャベツ、さやえんどう、青ねぎ、○青ねぎ、○ごま(乾)、しょうが	しょうゆ、みりん、○しょうゆ	牛乳120、五平もち、ミニほんごさかな(1枚)

日付	献立	材 料 名				3時おやつ
		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	調味料	
21 水	ごはん 五目大豆煮 味噌汁	米、○ポップコーン、砂糖、○油	○牛乳、だいず(国産 黄大豆ゆで)、豚肉、白みそ、赤みそ、煮干し	にんじん、たまねぎ、キャベツ、糸こんにゃく、ごぼう、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、○食塩	牛乳120、ゼリー、ポップコーン
22 木	ごはん 肉みそ(丼) 春雨のすまし汁	米、○米粉、○サラダ油、○砂糖、はるさめ、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、○成分無調整豆乳、赤みそ、煮干し	たまねぎ、○かぼちゃ、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、青ねぎ、○レモン、しょうが、わかめ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、減塩 ハッピーターン(1個)、マドレーヌ
23 金	ごはん 魚の野菜あんかけ 豆腐の味噌汁	米、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、ホキ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、煮干し	○バナナ(1/3本)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、三度豆、青ねぎ	しょうゆ	牛乳120、バナナ、はとむぎおこし
24 土	ごはん 八宝菜 玉葱とわかめのスープ	米、油、片栗粉	○牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、ゼリー、ソフトサラダ(1袋)
26 月	ごはん カレー 和風サラダ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、牛肉	○甘夏缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、すりごま、わかめ	カレールー ※S&Bアレルゲンフリー、酢、しょうゆ、ウスターソース	牛乳120、ぱりんこのり塩味(1袋)、甘夏缶
27 火	えんどうごはん 鶏肉の野菜炒め 味噌汁	米、○米粉、○砂糖、○油、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、鶏肉、○成分無調整豆乳、白みそ、赤みそ、煮干し	たまねぎ、キャベツ、もやし、○にんじん、さやえんどう、ピーマン、にんじん、青ねぎ	しょうゆ、食塩	牛乳120、人参 ケーキ、元気あまからせん(1袋)
28 水	ごはん チャプチェ 野菜のスープ	米、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、牛肉、○イロコ	○りんご(1/6個)、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、たけのこ(ゆで)、ホールコーン、青ねぎ、ごま(乾)	しょうゆ、顆粒コンソメ、○酒、食塩	牛乳120、りんご、きなこ餅、いりこ
29 木	ごはん 鯖の生姜煮 ごま和え 味噌汁	米、○米粉、○砂糖、砂糖、○コーンスターチ	○牛乳、さば(1切れ60g)、薄揚げ、白みそ、赤みそ、煮干し、チリメン	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、すりごま、しょうが、わかめ	しょうゆ、酢、酒	牛乳120、ココア 蒸しまんじゅう、揚げせんべい(1個)
30 金	ごはん 豚肉の桑焼き にんじんしりしり 揚げと野菜のすまし汁	米、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(1枚50g)、薄揚げ、煮干し	にんじん、たまねぎ、青ねぎ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、ゼリー、新潟仕込み(1個)
31 土	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 味噌汁	米、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、豚肉、白みそ、赤みそ、煮干し	たまねぎ、○みかん缶、にんじん、糸こんにゃく、キャベツ、三度豆、わかめ	しょうゆ	牛乳120、ぼたぼた焼き、みかん缶

※献立は、その日の都合により変更することがあります。
※☆行事食

3歳以上児	エネルギー	564kcal
	たんぱく質	22.9g
	脂質	16.1g
	カルシウム	268mg
3歳未満児	エネルギー	525kcal
	たんぱく質	22.8g
	脂質	17.9g
	カルシウム	347mg
	鉄	2.0mg