

日曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児付け合わせ	おやつ		
		血や肉、骨になる食べもの(赤)	体の調子を整える食べもの(緑)	熱や力になる食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)	
1月	納豆野菜そぼろ丼・トマトわかめのナムル ミートボール・じゃがいもとあさりのみそ汁・りんご	豚ひき肉・ひきわり納豆 ミートボール・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	キャベツ・小松菜・玉ねぎ 人参・コン・トマト・わかめ いんげん・りんご	ごま油・片栗粉 じゃがいも	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
2火	ししゃものチーズフライ・マカロニサラダ ゆでアスパラ・五目みそ汁・いちご	ししゃも・卵・ハム・豚肉 粉チーズ・脱脂粉乳	粉パセリ・人参・コン きゅうり・アスパラ・ごぼう かぼちゃ・ねぎ・いちご	小麦粉・パン粉・油 マカロニ・マヨネーズ 冷凍里芋	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳 ちまき風おにぎり	
3水	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  <p>連休を元気に過ごせるように、朝の健康チェックをしましょう。</p> <input type="checkbox"/> 顔色はいいですか？ <input type="checkbox"/> すっきり目が覚めましたか？ <input type="checkbox"/> 体はだるくないですか？ <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？ <input type="checkbox"/> 下痢や便秘はしていませんか？ </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>							
4木	みどりの日							
5金	こどもの日							
6土	鮭のパン粉焼き・かぼちゃサラダ キャベツとたけのこのすまし汁・ミニゼリー	鮭・粉チーズ おから・豚肉	粉パセリ・かぼちゃ・きゅうり コン・キャベツ・細竹水魚 人参	パン粉・オリーブ油 マヨネーズ・砂糖	ポイルウィンナー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
7日								
8月	チキンカレー・わかめサラダ・福神漬け・オレンジ キャンディチーズ・豆腐とたまごのスープ	鶏むね肉・脱脂粉乳 チーズ・卵・絹ごし豆腐	玉ねぎ・人参・わかめ・コン きゅうり・福神漬け・ねぎ オレンジ	じゃがいも 片栗粉	ピースご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
9火	みそラーメン・ゆで卵・春巻き ほうれん草のナムル・バナナ	豚ひき肉・脱脂粉乳 卵・冷凍春巻き・ハム	ねぎ・キャベツ・人参・にら 玉ねぎ・コン・ほうれん草 もやし・バナナ	生中華・油・ごま ごま油	じゃこおにぎり	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	
10水	肉豆腐・ブロッコリーと人参のおかか和え 大根とかぼちゃのみそ汁・りんご	豚肉・焼き豆腐 かつお節・脱脂粉乳	玉ねぎ・ねぎ・えのきたけ ブロッコリー・人参・大根 かぼちゃ・わかめ・りんご	砂糖	磯納豆	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳・お菓子	
11木	わかめオムレツ・ひじきの五目煮・鮭フレーク あざりとキャベツの豆乳汁・キウイフルーツ	卵・牛乳・脱脂粉乳・豆乳 油揚げ・ちくわ・鮭フレーク 冷凍あさりむき身	わかめ・人参・玉ねぎ・ひじき いんげん・キャベツ クリーム・コン・缶・キウイ	油・さつまいも 砂糖	トマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
12金	たけのこご飯・キャベツバーグ・いちご パスタサラダ・豆腐と切干大根のみそ汁	鶏むね肉・油揚げ・卵 豚ひき肉・脱脂粉乳 牛乳・ツナ缶・木綿豆腐	細竹水魚・人参・しいたけ キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・コン 切干大根・わかめ・ねぎ・いちご	パン粉・サラスパ マヨネーズ		麦茶・お菓子	牛乳 ごまホットケーキ	
13土	鶏肉のごまみそ焼き・五目みそ汁 れんこんと切干大根のナポリタン風・黄桃缶	鶏むね肉・ウィンナー 油揚げ・脱脂粉乳	切干大根・ピーマン・人参 玉ねぎ・れんこん・大根 ごぼう・黄桃缶	砂糖・ごま 冷凍里芋	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
14日								
15月	ピースシチュー・チキンナゲット さきいかサラダ・ミニトマト・バナナ	鶏むね肉・脱脂粉乳 牛乳・さきいか 冷凍チキンナゲット	冷凍グリーンピース・人参 玉ねぎ・きゅうり ミニトマト・バナナ	じゃがいも マヨネーズ	食パン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
16火	豚肉と野菜のカレー炒め・里芋と切干大根の旨煮 チンゲン菜とコーンの豆乳汁・いちご	豚肉・油揚げ・ちくわ 冷凍あさりむき身・豆乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・ねぎ 切干大根・チンゲン菜・いちご コーン(粒・クリーム)・えのきたけ	冷凍里芋・砂糖	粉ふきいも	麦茶 ミニソーセージ	牛乳・お菓子	
17水	豆腐のコーンみそ焼き・鶏肉と大根のすまし汁 ブロッコリーの黒ごまサラダ・オレンジ	木綿豆腐 鶏もも肉	クリーム・コーン缶・わかめ ブロッコリー・きゅうり 大根・小松菜・オレンジ	砂糖・ごま 冷凍里芋	おこわ (豚肉・人参)	麦茶・お菓子	牛乳 クラッカーサンド	
18木	白身魚のフリット・レタス・ポテトサラダ アスパラと卵のすまし汁・りんご	たら・豆乳 ハム・卵	レタス・アスパラ・玉ねぎ 冷凍ミックスパスタ・フル りんご	小麦粉・じゃがいも・砂糖 油・マヨネーズ・片栗粉	ごぼうの 炊き込みご飯	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	
19金	高野豆腐とひき肉の煮物・かぼちゃの甘煮 なすと玉ねぎのみそ汁・キウイフルーツ	高野豆腐・鶏ひき肉 脱脂粉乳	人参・干しいたけ・小松菜 黒さくらげ・かぼちゃ・なす 玉ねぎ・えのきたけ・キウイ	片栗粉・砂糖	ゆでアスパラ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
20土	チキンビーンズ・コーンスープ キャベツとチンゲン菜のサラダ・パイン缶	鶏もも肉・卵 大豆水煮缶	玉ねぎ・キャベツ・チンゲン菜 わかめ・コン(粒・クリーム) ねぎ・パイン缶	じゃがいも・砂糖 油・片栗粉	ソーセージソテー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
21日								
22月	さばと玉ねぎのみそ煮・鶏肉と里芋の五目汁 もやしとわかめのナムル・いちご	さば・ハム 鶏もも肉・油揚げ	玉ねぎ・もやし・人参・わかめ 大根・ごぼう・ねぎ・いちご	砂糖・ごま油・ごま 冷凍里芋	炒り卵	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	
23火	豚汁うどん・煮玉子・キャンディチーズ 小松菜とコーンの納豆和え・バナナ	豚肉・脱脂粉乳・チーズ 卵・ひきわり納豆	大根・人参・ごぼう・ねぎ 小松菜・コン・バナナ	ゆでうどん・砂糖 冷凍里芋・ごま油	鮭わかめおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
24水	厚揚げの炒め物・切干大根のサラダ かぼちゃともやしのみそ汁・キウイフルーツ	厚揚げ・豚ひき肉 しらす干し・脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・にら・しめじ 切干大根・きゅうり・もやし かぼちゃ・わかめ・キウイ	ごま油・片栗粉 油・砂糖	アスパラの 煮びたし	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子	
25木	カレー味肉じゃが・きゅうりの酢の物 豆腐のみそ汁・オレンジ	豚肉・ちくわ・油揚げ 木綿豆腐・脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・きゅうり 冷凍グリーンピース・わかめ 小松菜・オレンジ	じゃがいも・砂糖	鮭フレーク	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
26金	卵とアスパラのグラタン・トマトの和え物 ポイルウィンナー・コンソメスープ・りんご	卵・粉チーズ・脱脂粉乳 牛乳・ツナ缶・ウィンナー	アスパラ・玉ねぎ・トマト きゅうり・キャベツ・人参 えのきたけ・りんご	マカロニ・砂糖 さつまいも	ピラフ	麦茶・お菓子	牛乳 豆腐ドーナツ	
27土	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  <p>お弁当の日</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>春の遠足</p> </div> </div>							
28日								
29月	マーボー豆腐・もやしのナムル 焼きギョーザ・みかん缶	木綿豆腐・豚ひき肉 ひきわり納豆・脱脂粉乳 冷凍ギョーザ・ハム	ねぎ・人参・もやし ほうれん草・みかん缶	片栗粉・砂糖 ごま油	チャーハン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
30火	鶏のごま唐揚げ・かみかみサラダ 田舎汁・りんご	鶏もも肉・しらす干し・豚肉 木綿豆腐・脱脂粉乳	きゅうり・人参・切干大根 わかめ・ごぼう・かぼちゃ ねぎ・りんご	小麦粉・片栗粉・ごま 油・三温糖・ごま油	しいたけご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
31水	さわらのコーンマヨネーズ焼き・たまごスープ 小松菜とキャベツの塩ごま和え・オレンジ	さわら・卵 粉チーズ	クリーム・コーン缶・粉パセリ 小松菜・キャベツ・人参 わかめ・ねぎ・オレンジ	小麦粉・マヨネーズ ごま・片栗粉	ミートボール	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	

☆桜組・竹組・松組に
 お願いします☆
 12日(金)は誕生会です。
 ご飯はいりません。
 お箸とおしぼりを
 持たせてください。

	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	409	356	462	467
たんぱく質(g)	20.5	18.8	18.5	19.6
脂質(g)	17.1	16.6	13.9	16.5
食塩(g)	1.6	1.7	1.5	1.6

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。
 家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。
 ◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。
 ◎献立表は、都合により変更になることがあります。

