

日 曜	献 立 名	主 な 材 料			エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)			
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える					
2 月	御飯 ささみカツ みかん缶	味噌汁 切干大根の炒り煮	みそ 油揚げ	ササミカツ 精白米 油	ふ 砂糖	チンゲン菜 グリーンピース 切干大根 乾 みかん 缶 人参	341	11.9	
3 火	憲法記念日								
4 水	みどりの日								
5 木	こどもの日								
6 金	和風スパゲティ スペイン風オムレツ スナッペンどうのドレッシング和え 牛乳	野菜スープ	ツナ缶 カットわかめ 乾 牛乳	刻みのり 卵	スパゲティ 油 ドレッシング	小松菜 たまねぎ 干しいたけ 乾 スナッペンどう コーン。	332	13.6	
9 月	御飯 ぶりの味噌焼 ブロッコリーのマヨおかけ和え	すまし汁 里芋のそぼろあんかけ	高野豆腐 乾 みそ かつお節	ぶり 鶏挽肉 かつお節	精白米 里芋 片栗粉	油 砂糖 マヨネーズ	チンゲン菜 人参 きぬさや ブロッコリー	343	14.8
10 火	親子丼 小松菜のナムル	味噌汁 バナナ	鶏小間 みそ	卵 木綿豆腐	精白米 ごま油	砂糖 白ごま	たまねぎ もやし グリーンピース 小松菜 バナナ	330	13.7
11 水	コッペパン ポタージュスープ チーズコールスローサラダ	いちごジャム 鶏肉のレモン風味焼き	CaFe強化牛乳 青豆	とりもも プロセスチーズ	ホットロール 油	いちごジャム ドレッシング	コーン。 キャベツ ほうれん草 人参 レモン 果汁	359	14.7
12 木	たけのこ入りチャーハン 春巻き チンゲン菜の白子干し和え ケーキ	中華スープ	鶏挽肉 春巻き	桜えび しらす干し	精白米 油	ごま油 ロールケーキ ミルクチョコレート	たけのこ水煮 もやし ネギ しめじ 人参 チンゲン菜	419	11.6
13 金	御飯 手作りやわらかハンバーグ キャンディーチーズ	味噌汁 温野菜サラダ	みそ 豚肉 豆腐	油揚げ プロセスチーズ	精白米 ドレッシング	油 人参	キャベツ スナッペンどう かぼちゃ。 たまねぎ 人参	333	11.9
16 月	御飯 さばのごまだれ焼 スパゲティサラダ	味噌汁 ひじきの炒り煮	みそ 干ひじき	さば 油揚げ	精白米 白すりごま 砂糖 スパゲティ マヨネーズ	ふ 油	ほうれん草 ブロッコリー 人参 グリーンピース	333	13.5
17 火	カレーライス オレンジ	もやしのサラダ 牛乳	鶏小間 牛乳	ツナ缶	精白米 油 ドレッシング	じゃがいも カレールウ	たまねぎ きゅうり 人参 オレンジ	392	12.5
18 水	御飯 麻婆豆腐 パイン缶	中華風スープ 春雨サラダ	カットわかめ 乾 みそ 青豆	豚挽肉 木綿豆腐	精白米 油 片栗粉	ごま油 砂糖 春雨 乾	大根 人参 にら パイン 缶 ネギ	340	14.6
19 木	御飯 鶏肉のから揚げ プチゼリー	味噌汁 刻み布とさつま芋の炒り煮	みそ とりもも 大豆 水煮	油揚げ 刻み昆布	精白米 油 砂糖	片栗粉 さつまいも プチゼリー	小松菜 きぬさや	368	12.4
20 金	たけのこ御飯 手作りやわらか肉団子 キャベツの塩昆布和え	味噌汁 照り焼きソース Caヨーグルト	鶏小間 みそ 豚肉 塩昆布 ヨーグルト	油揚げ 木綿豆腐 塩昆布	精白米 片栗粉	砂糖 ごま油	たけのこ水煮 にら 人参 キャベツ グリーンピース たまねぎ	341	14.2
23 月	御飯 豚肉の生姜焼 青梗菜の小町和え	味噌汁 がんもどきの煮物	みそ 油揚げ がんもどき	カットわかめ 乾 豚小間 錦糸卵	精白米 里芋	油 砂糖	たまねぎ チンゲン菜 人参 きぬさや	346	14.8
24 火	御飯 たらのかり揚げ キャンディーチーズ	豚汁 かぼちゃの甘煮	豚小間 たら	みそ プロセスチーズ	精白米 片栗粉 白ごま	油 砂糖	大根 ネギ 人参 板こんにゃく ごぼう かぼちゃ。	332	14.7
25 水	ロールパン タンドリーチキン	ホワイトシチュー マカロニサラダ	CaFe強化牛乳 プレーンヨーグルト	とりもも ツナ缶	ロールパン 油 マヨネーズ	じゃがいも マカロニ 乾	たまねぎ きゅうり 人参 小松菜	351	14.1
26 木	御飯 豆腐のそぼろあん 白桃缶	味噌汁 ほうれん草のごま和え	みそ 鶏挽肉 しらす干し	木綿豆腐 青豆	精白米 油 片栗粉	さつまいも 砂糖 白すりごま	きぬさや ほうれん草 たまねぎ 黄桃缶 人参	337	13.2
27 金	かき玉うどん サラダ	蒸しシューマイ 牛乳	鶏小間 シューマイ	卵 牛乳	うどん ゆで ドレッシング	片栗粉	たまねぎ 人参 ネギ コーン ブロッコリー	393	16.9
30 月	御飯 鶏肉の照り焼き えんどうのツナマヨ和え	味噌汁 小松菜の煮浸し	みそ カットわかめ 乾 油揚げ	高野豆腐 乾 とりもも ツナ缶	精白米 マヨネーズ	油	小松菜 人参 スナッペンどう	332	14.5
31 火	わかめ御飯 松風焼き バナナ	すまし汁 中華風サラダ	炊き込みわかめ 鶏挽肉	木綿豆腐 みそ	精白米 砂糖 白ごま	パン粉 乾燥 油 ごま油	きぬさや 切干大根 乾 たまねぎ きゅうり 人参 バナナ	335	13.5

栄養成分(1ヶ月平均)

★幼児★

エネルギー 350kcal
蛋白質 13.7g
脂質 11.9g
炭水化物 49.4g
塩分 1.6g

★乳児★

エネルギー 321kcal
蛋白質 13.2g
脂質 11.8g
炭水化物 43.0g
塩分 1.3g

端午の節句



端午の節句は兜が身を守ることから、病気や事故などから子どもの体を守り、力強く育てて欲しいという願う日です。空にこいのぼりを泳がせ、家の中には勇敢な人になることを願って武者人形などを飾り、柏餅やちまきをいただきます。

毎月19日は食育の日です

献立は都合により変更になることがあります。