

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
			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
1 月	ごはん 油みそ 人参シリシリ もすく汁	きな粉マカロニ ネーブル ミルク 180	金芽米、マカロニ、油、黒砂糖、てんさい糖	もすく、ツナ(水煮缶)、きな粉、白みそ、花かつお、保育乳(180m l)	にんじん、ネーブル、にら、ねぎ
2 火	ごはん マーボー豆腐 スティックきゅうり 卵とトマトスープ	蒸しパン りんご ミルク 180	金芽米、小麦粉、てんさい糖、無塩バター、片栗粉、ごま油	豆腐(木綿豆腐)、卵、豚肉(ひき肉)、牛乳、花かつお、赤みそ、豚肉(レバー)、保育乳(180m l)	りんご、トマト、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、ねぎ、しょうが
3 水	ごはん 野菜炒め チーズ 味噌汁(豆腐・わかめ)	きな粉ヨーグルト クラッカー バナナ 麦茶	金芽米、油、クラッカー(枚)、粉黒糖、てんさい糖	ヨーグルト(プレーン)、豆腐(木綿豆腐)、ちき揚げ、スティックチーズ、みそ、花かつお、きな粉、わかめ(乾)	バナナ、キャベツ、にんじん、ピーマン
4 木	ごはん 肉じゃが もすく和え 味噌汁(大根・豆腐)	じゃこトースト ネーブル ミルク 180	金芽米、じゃがいも、マヨネーズ、てんさい糖、油、食パン(枚)	豚肉(ロース)、もすく、豆腐(絹ごし豆腐)、花かつお、みそ、しらす干し、保育乳(180m l)、あおのり	ネーブル、えのきただけ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、糸こんにゃく、干しいちげん、レモン(果汁)
5 金	ごはん 納豆 ひじき炒め 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	ポテカボサラダ バナナ ミルク 180	金芽米、じゃがいも、マヨネーズ、油	挽きわりなっとう、鶏肉(ささ身)、ちき揚げ、みそ、油揚げ、花かつお、ひじき、保育乳(180m l)	バナナ、かぼちゃ、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、ホールコーン(缶)、ねぎ
6 土	変わりしょうが焼き いんげんとしらす和え かちゅーゆ	蒸し芋 種なしブルーベリー 麦茶	さつまいも、金芽米、てんさい糖、油、片栗粉	豚肉(ひき肉)、大豆(ゆで)、花かつお、しらす干し、みそ、焼のり、豚肉(レバー)	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、種なしブルーベリー(缶)、しょうが
7 日					
8 月	タコライス ポイルブロックリー 卵とトマトスープ 種なしブルーベリー	カップケーキ ネーブル 豆乳ココア	金芽米、カップケーキ(缶)、てんさい糖、油	調整豆腐、卵、豚肉(ひき肉)、大豆(ゆで)、チーズ(ピザ用)、花かつお	ネーブル、ブロックリー、にんじん、トマト、ホールトマト(缶)、たまねぎ、種なしブルーベリー(缶)
9 火	ごはん じゃこ佃煮 スティックきゅうり さつまいも	オレンジムース クラッカー バナナ 麦茶	金芽米、じゃがいも、てんさい糖、クラッカー(枚)、ごま油	ヨーグルト(プレーン)、豚肉(ロース)、白みそ、ホイップクリーム、しらす干し、花かつお、セラチン、ひじき	バナナ、オレンジジュース(濃縮還元)、みかん(缶)、だいにん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、干しいちげん、にら、しょうが
10 水	ごはん チキン煮付け きんぴら炒め 味噌汁(玉葱・えのき)	サターアランダギー りんご ミルク 180	金芽米、小麦粉、ホットケーキ粉、てんさい糖、油、ごま	鶏肉(もも)、卵、みそ、花かつお、保育乳(180m l)	りんご、ごぼう(ささがき)、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきただけ、糸こんにゃく、ねぎ
11 木	ごはん 大根とかぼちゃそぼろ煮 おかか和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	ロールパン バナナ ミルク 180	金芽米、油、片栗粉、ロールパン(缶)、てんさい糖	鶏肉(ひき肉)、みそ、花かつお、保育乳(180m l)、削り節	バナナ、ブロックリー、だいにん、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、ごまつな
12 金	ごはん いり魚煮 人参すりごまサラダ 味噌汁(豆腐・もすく)	どうもろこし ネーブル ミルク 180	金芽米、てんさい糖、油、片栗粉、すりごま、ごま油	たら、豆腐(木綿豆腐)、もすく、みそ、花かつお、保育乳(180m l)	どうもろこし、ネーブル、にんじん
13 土	ナポリタン 厚揚げごま和え かちゅーゆ	Caおにぎり 種なしブルーベリー 麦茶	スパゲティ(ゆで)、金芽米、油、ゆめ、すりごま	豚肉(ひき肉)、豆腐(生揚げ)、花かつお、みそ、焼のり、にほし粉、しらす干し	たまねぎ、にんじん、トマト、ごまつな、ピーマン、種なしブルーベリー(缶)
14 日					
15 月	ごはん 納豆みそ(小松菜) 魅タシヤ そうめん汁	大学芋 りんご ミルク 180	さつまいも、金芽米、干しそうめん、油、てんさい糖、麩(串)、黒ごま	挽きわりなっとう、ツナ(水煮缶)、花かつお、みそ、保育乳(180m l)	りんご、キャベツ、にんじん、ごまつな、ピーマン、ねぎ
16 火	ごはん 豆腐ミートソース煮 種なしブルーベリー 春雨スープ	きな粉トースト ネーブル ミルク 180	金芽米、はるさめ、無塩バター、てんさい糖、油、食パン(枚)	豆腐(木綿豆腐)、牛乳、豚肉(ひき肉)、花かつお、きな粉、保育乳(180m l)	ネーブル、にんじん、たまねぎ、トマト、ごまつな、種なしブルーベリー(缶)

☆ 保育園の行事や食材の状況により変更する場合があります。

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			
			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	
17 水	ごはん 野菜カレー 海藻サラダ	シリアルヨーグルト おしゅぶり昆布 豆乳	金芽米、じゃがいも、コーンフレーク、油	調整豆腐、ヨーグルト(プレーン)、豚肉(もも)、チーズ(とろけるチーズ)、わかめ(乾)、削り節	バナナ、だいにん、たまねぎ、にんじん、ブロックリー、しめじ、ホールコーン(缶)、レーズン、ホールコーン(果汁)、シークアサー果汁	
18 木	弁当会	せんべい 種なしブルーベリー 豆乳ココア		調整豆腐	種なしブルーベリー(缶)	
19 金	ごはん クープイリチ スティックきゅうり 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	誕生ケーキ りんご ミルク 180	金芽米、ホットケーキ粉、油、てんさい糖	豚肉(三枚肉)、牛乳、花かつお、カステラかまぼこ、卵、刻みこんぶ、みそ、保育乳(180m l)	りんご、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、こんにゃく	
20 土	もすく丼 ごま白和え かちゅーゆ	チンピン 種なしブルーベリー 麦茶	金芽米、小麦粉、ホットケーキ粉、黒砂糖、油、てんさい糖、すりごま	豆腐(木綿豆腐)、鶏肉(ひき肉)、もすく、花かつお、ツナ(水煮缶)、みそ、焼のり、豚肉(レバー)	にんじん、種なしブルーベリー(缶)、しょうが	
21 日						
22 月	ごはん 小魚からめ ほうれん草とえのきお浸し 呉汁(玉葱)	バスタサラダ りんご ミルク 180	金芽米、スパサ、ドレッシング(ごま)、てんさい糖、油、すりごま、ごま	鶏肉(もも)、大豆(ゆで)、にんじん、白みそ、花かつお、みそ、保育乳(180m l)、豚肉(レバー)	りんご、ほうれん草、たまねぎ、しめじ、きゅうり、えのきただけ、ホールコーン(缶)、ねぎ	
23 火	ごはん 昆布納豆 ほうれん草炒め 味噌汁(卵・玉ねぎ)	わかさぎのカレー揚げ ネーブル チーズ 豆乳	金芽米、油、片栗粉	調整豆腐、わかさぎ、卵、挽きわりなっとう、ツナ(水煮缶)、スティックチーズ、みそ、花かつお、刻みこんぶ	ネーブル、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ホールコーン(缶)	
24 水	ごはん ひじき炊き込みごはん かぼちゃマヨネーズ和え 薄豆腐汁	ブルーベリージャムサンド バナナ ミルク 180	金芽米、マヨネーズ、油、無塩バター、食パン(枚)	豆腐(ゆひ豆腐)、豚肉(三枚肉)、ツナ(水煮缶)、花かつお、保育乳(180m l)、ひじき	バナナ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、ブルーベリージャム、ねぎ	
25 木	沖縄そば (三枚肉) ツナ 仕とP 卵汁-サラダ チーズ	ゆかりとしらすおにぎり ネーブル 麦茶	沖縄めん(ゆで)、じゃがいも、金芽米、マヨネーズ、てんさい糖	豚肉(三枚肉)、大丸かまぼこ、スティックチーズ、花かつお、しらす干し、あおのり	ネーブル、ブロックリー、ねぎ	
26 金	ごはん カレー竜田焼き 春雨サラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	きな粉ボテ りんご ミルク 180	さつまいも、金芽米、はるさめ、片栗粉、てんさい糖、油、ごま油	たら、みそ、花かつお、きな粉、保育乳(180m l)	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト	
27 土	てりやき野菜丼 おかか和え かちゅーゆ	どうもろこし バナナ ミルク 180	金芽米、押麦、てんさい糖、油、片栗粉	鶏肉(もも)、花かつお、みそ、保育乳(180m l)、焼のり、削り節	バナナ、どうもろこし、ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ	
28 日						
29 月	♪ 昭和の日 ♪					
30 火	スパゲティ-ミートソース トマトとわかめ和え すまし汁(豆腐・もすく)	小松菜おにぎり ネーブル ミルク 180	スパゲティ(ゆで)、金芽米、じゃがいも、油、ごま油	豚肉(ひき肉)、豆腐(絹ごし豆腐)、もすく、花かつお、削り節、保育乳(180m l)、チーズ(粉チーズ)、しらす干し、わかめ(乾)	ネーブル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、ごまつな	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	535 kcal 22.2 g 16.2 g 1.8 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.5 228 33 5.6

食事予定日数 25日