

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 金	冷たいフオーうどん 棒棒鶏 オレンジ	焼きおにぎり にぼし お茶	とりもも・赤色辛みそ・煮干し	うどん・ねりごま・ごま油・三温糖・精白米	みずな・にんじん・きゅうり・りよくとうもやし・長ねぎ・にんにく・しょうが・オレンジ
2 土	ごはん 鮭の照り焼き ひじきの煮つけ 味噌汁 パイナップル缶	マヨコーンピザトースト 牛乳	さけ・油揚げ・みそ・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・食パン・マヨドレ	乾ひじき・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・パインアップル缶詰・コーン
4 月	ごはん 鶏肉の甘辛炒め わかめのさっぱり和え 味噌汁 りんご	ココア蒸しパン 牛乳	とりもも・じゃこ・油揚げ・みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・ごま油・ごま・薄力粉	長ねぎ・カットわかめ・きゅうり・キャベツ・りんご
5 火	食パン タラのムニエル ラタトゥイユ コンソメスープ パイナップル	☆キムムッチごはん にぼし お茶	たら・パルメザンチーズ・煮干し	食パン・薄力粉・調合油・有塩バター・オリーブ油・三温糖・精白米・ごま油・ごま	たまねぎ・にんにく・なす・黄ピーマン・ズッキーニ・トマト・トマトピューレ・カットわかめ・コーン・パインアップル缶詰・焼きのり(きざみ)
6 水	ごはん 味噌肉じゃが いんげんの胡麻和え すまし汁 パイナップル缶	マリービスケット ももゼリー 牛乳	ぶた肉もも・みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・しらたき・調合油・三温糖・ごま・砂糖	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・りよくとうもやし・こまつな・生しいたけ・パインアップル缶詰・ももネクター・寒天・白桃缶
7 木	ごはん 星のコロッケ 茹で野菜 枝豆の冷製スープ フルーツゼリー	七夕そうめん にぼし お茶	ぶたひき肉・普通牛乳・クリーム・煮干し	精白米・じゃがいも・薄力粉・パン粉・調合油・有塩バター・砂糖・手延そうめん・おつゆふ	キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン・冷凍えだまめ・たまねぎ・寒天・りんごジュース・白桃缶・みかん缶詰・パインアップル缶詰・オクラ
8 金	ごはん カレイの甘酢あんかけ 切り干し大根のサラダ 中華スープ みかん缶	フルーツヨーグルト和え お茶	まがれい・プレーンヨーグルト	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・ごま油・ごま	しょうが・にんじん・たまねぎ・乾しいたけ・トマトケチャップ・切干しいたけ・キャベツ・きゅうり・りよくとうもやし・にら・みかん缶詰・バナナ・黄桃缶・りんご缶詰
9 土	三色丼 春雨サラダ 味噌汁 バナナ	ガトーショコラ 牛乳	とりひき肉・鶏卵・みそ・普通牛乳・鶏レバ	精白米・三温糖・ごま油・はろさめ・調合油・おつゆふ・ガトーショコラ	しょうが・にんじん・コーン・きゅうり・カットわかめ・長ねぎ・バナナ
11 月	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ コンソメスープ オレンジ	マシュマロおこし 牛乳	とりもも・プレーンヨーグルト・普通牛乳	精白米・マヨドレ・三温糖・有塩バター・マシュマロ・コーン・フレーク	たまねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・ぶなしめじ・オレンジ
12 火	ごはん さわらの西京焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁 パイナップル缶	チーズ蒸しパン 牛乳	さわら・みそ・油揚げ・かつお節・絹ごし豆腐・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・三温糖・薄力粉・調合油	切干しいたけ・にんじん・乾しいたけ・さやえんどう・こねぎ・パインアップル缶詰
13 水	ごはん 油淋鶏 中華サラダ 中華スープ りんご	ヨーグルトゼリー 牛乳	とりもも・まぐろ水煮缶詰・生クリーム・プレーンヨーグルト・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・ごま油・はちみつ・砂糖	しょうが・長ねぎ・りよくとうもやし・にんじん・きゅうり・こまつな・たまねぎ・りんご・粉寒天・黄桃缶・もも缶詰汁・レモン果汁
14 木	ごはん 豚肉の生姜炒め 小松菜としめじのおかか和え 味噌汁 みかん缶	バナナきなこ 牛乳	ぶた肉もも・削り節・油揚げ・みそ・きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油	しょうが・たまねぎ・こまつな・ぶなしめじ・にんじん・だいこん・みかん缶詰・バナナ
15 金	食パン エビグラタン ジャーマンポテト コンソメスープ バナナ	鮭寿司 にぼし お茶	えび・普通牛乳・プロセスチーズ・ウインナーソーセージ・さけ・煮干し	食パン・マカロニ・調合油・有塩バター・薄力粉・パン粉・じゃがいも・精白米・三温糖・ごま	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・ほうれんそう・バナナ・焼きのり(きざみ)

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
今月の平均	571	23.3	19.6	260	2.4	180	0.35	0.39	27	1.8
幼児目標量	582	21.9	16.2	263	2.4	205	0.32	0.37	23	1.4

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16 土	ぶりかけごはん 豚しゃぶ トマト 味噌汁 フルーツヨーグルト	ごまポッキー風 牛乳	削り節・ぶた肉ロース・みそ・プレーンヨーグルト・普通牛乳	精白米・三温糖・ねりごま・ごま油・ながいも・薄力粉・無塩バター・いりごま	にんじん・きゅうり・りよくとうもろやし・長ねぎ・にんにく・しょうが・トマト・りんご缶詰
19 火	麦ごはん チキンカレー ちくわフレンチ フルーツヨーグルト	みかんゼリー 牛乳	とりもも(皮なし)・スキムミルク・焼き竹輪・プレーンヨーグルト・普通牛乳	精白米・押麦・じゃがいも・調合油・はちみつ・無塩バター・薄力粉・三温糖	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・トマトピューレ・キャベツ・ほうれんそう・りんご・みかんジュース・寒天・みかん缶詰
20 水	ごはん 鮭のホイル蒸し きんぴらごぼう かきたま汁 バナナ	フライドポテト 牛乳	さけ・鶏卵・みそ・普通牛乳	精白米・有塩バター・ごま油・三温糖・ごま・じゃがいも・調合油	たまねぎ・ぶなしめじ・レモン果汁・ごぼう・にんじん・さやいんげん・こねぎ・バナナ
21 木	ごはん キラキラハンバーグ マカロニサラダ ジュリエンスープ メロン	お誕生日ケーキ 牛乳 	ぶたひき肉・普通牛乳・ロースハム・スキムミルク・生クリーム	精白米・調合油・パン粉・マカロニ・三温糖・マヨドレ・薄力粉・無塩バター・はちみつ	たまねぎ・トマトケチャップ・ブロッコリー・コーン・きゅうり・にんじん・キャベツ・セロリー・メロン・黄桃缶・白桃缶
22 金	ごはん なすと豚肉の味噌炒め なっとう和え すまし汁 パイナップル	ナポリタン 牛乳	ぶた肉もも・みそ・納豆・かつお節・ウインナーソーセージ・普通牛乳	精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・マカロニ・有塩バター	なす・たまねぎ・青ピーマン・こまつな・にんじん・長ねぎ・えのきたけ・パインアップル・にんじん・トマトケチャップ
23 土	中華丼 かぼちゃのミルク煮 中華スープ みかん缶	ジャムサンド 牛乳 	ぶた肉もも・普通牛乳	精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・有塩バター・食パン	はくさい・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・にら・みかん缶詰・いちごジャム
25 月	ごはん アジのフライ 温野菜 コンソメスープ なつみかん缶	いももち 牛乳	あじ・ベーコン・普通牛乳	精白米・薄力粉・パン粉・調合油・オリーブ油・じゃがいも・片栗粉	ブロッコリー・にんじん・アスパラガス・とうがん・たまねぎ・なつみかん缶詰・焼きのり(きざみ)
26 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁 りんご	しらすトースト 牛乳	とりもも・みそ・釜揚げしらす・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・三温糖・じゃがいも・食パン・マヨドレ	マーマレード・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・焼きのり(きざみ)・たまねぎ・りんご
27 水	ごはん 厚揚げの酢豚風 ナムル わかめスープ パイナップル	スコーン 牛乳	生揚げ・ぶた肉もも・まぐろ水煮缶詰・絹ごし豆腐・普通牛乳・スキムミルク	精白米・調合油・三温糖・片栗粉・ごま油・ごま・薄力粉・無塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・黄ピーマン・トマトケチャップ・りよくとうもろやし・こまつな・カットわかめ・こねぎ・パインアップル・いちごジャム
28 木	ごはん さばの味噌煮 筑前煮 すまし汁 オレンジ	☆チーズまんじゅう 牛乳	さば・みそ・凍り豆腐・普通牛乳・クリームチーズ	精白米・三温糖・調合油・お豆腐・薄力粉・有塩バター	しょうが・長ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼう・さやいんげん・えのきたけ・オレンジ
29 金	ごはん 夏野菜カレー ひじきのマリネ フルーツヨーグルト	マドレーヌ 牛乳	ぶたひき肉・スキムミルク・じゃこ・プレーンヨーグルト・普通牛乳	精白米・調合油・はちみつ・無塩バター・薄力粉・三温糖・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・ズッキーニ・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・トマトピューレ・乾ひじき・きゅうり・黄桃缶
30 土	ごはん かじきの梅肉焼 きゅうりのごま和え 味噌汁 バナナ	クレープ 牛乳	まかじき・みそ・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・ごま・お豆腐・クレープ	梅干し・きゅうり・こまつな・にんじん・カットわかめ・長ねぎ・バナナ

* 野菜は安全を考慮し、加熱調理をしています。
* 献立は都合により、変更する場合があります。

姉妹園のおススメ献立を取り入れてみました。

※献立名の「☆」がおススメ献立になります。