

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
1 22 (火)	牛乳 いちご	ふりかけごはん 煮魚 添え野菜 味噌汁	米、ふりかけ / 鯛、だし昆布、しょうが 等 / 小松菜 等 / 油揚げ、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ、さば節、味噌 等	牛乳 肉うどん
2 16 (水)	牛乳 あられ	ごはん すきやき風煮 炒めなます	米 / 焼ふ、牛肉、豆腐、しらたき、はくさい、たまねぎ、人参、葉ねぎ、さば節 等 / 大根、人参 等	牛乳 りんご おかき
4 18 (金)	牛乳 いちご	ごはん エコふりかけ ひじきの五目煮 味噌汁	米 / さば節 等 / 牛肉、油揚げ、しらたき、ひじき、人参、れんこん、グリーンピース、さば節 等 / じゃがいも、たまねぎ、小松菜、さば節、味噌 等	牛乳 揚げパン
5 19 (土)	牛乳 りんご	炊き込みごはん 味噌汁	米、鶏肉、油揚げ、しらたき、切干し大根、人参、さば節 等 / (絹)豆腐、小松菜、大根、葉ねぎ、さば節、味噌 等	牛乳 レーズンパン ももゼリー
7 (月) 30 (水)	牛乳 せんべい	ごはん 炒めどうふ 味噌汁	米 / 豚肉、豆腐、干しいたけ、たまねぎ、人参、グリーンピース、さば節、片栗粉 等 / 大根、人参、小松菜、さば節、味噌 等	牛乳 ぼんかん 丸干し
8 (火) 25 (金)	牛乳 いちご	ビビンバ 白菜のスープ煮	米、牛肉、切干し大根、にら、人参、緑豆もやし、ほうれん草、しょうが 等 / しらたき、はくさい、人参、ブイオン 等	(8日)牛乳、ミニゼリー (8日)アップルパン (25日)牛乳、ミニゼリー (25日)米ポン菓子
9 23 (水)	牛乳 せんべい	ごはん ポークビーンズ 炒めサラダ ぼんかん	米 / 豚肉、じゃがいも、だいず、人参、たまねぎ、ブイオン、ウスターソース、トマトケチャップ 等 / ベーコン、はくさい、エリンギ、人参 等 / ぼんかん	牛乳 野菜チップス
10 24 (木)	牛乳 りんご	ごはん 牛肉と野菜の炒めもの 中華スープ	米 / 牛肉、ピーマン、キャベツ、人参、たまねぎ、しょうゆ、ウスターソース 等 / (絹)豆腐、生しいたけ、チンゲンツアイ、ブイオン 等	(10日)牛乳 (10日)五平餅 (24日)牛乳 (24日)赤飯
11 (金) 31 (木)	牛乳 いちご	ごはん 魚のから揚げ、りんごソース 茹で野菜 じゃがいものスープ	米 / メルルーサ、片栗粉 等 / りんご(缶)、しょうが、にんにく、ウスターソース 等 / キャベツ、人参、さやいんげん 等 / ベーコン、じゃがいも、ほうれん草、ブイオン 等	(11日)牛乳 (11日)にゅうめん (31日)牛乳 (31日)ひじきごはん
12 26 (土)	牛乳 せんべい	豚肉の照煮丼 味噌汁 はっさく	米、豚肉、たまねぎ、人参、ほうれん草、しょうが 等 / 油揚げ、じゃがいも、葉ねぎ、さば節、味噌 等 / はっさく	牛乳 いもパン ぶどうゼリー
14 28 (月)	牛乳 せんべい	のりごはん 照り焼き魚 白あえ 味噌汁	米、きざみのり / ブリ 等 / 豆腐、ほうれん草、人参 等 / 大根、えのきたけ、葉ねぎ、さば節、味噌 等	牛乳 いよかん おかき
17 (木)	牛乳 りんご	山菜ごはん 焼き魚 甘酢煮 味噌汁	米、だし昆布、ふき、たけのこ(水煮)、しらたき、しめじ、人参 等 / さわら 等 / 大根 等 / はくさい、たまねぎ、糸みつば、さば節、味噌 等	牛乳 ひじき粥
29 (火)	牛乳 せんべい	ビーフカレー 甘酢煮 はっさく	米、牛肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、グリーンピース、にんにく、しょうが、カレー粉、ブイオン、トマトケチャップ、ウスターソース、チャツネ、上新粉 等 / キャベツ、きゅうり、コーン(冷) 等 / はっさく	牛乳 焼羊
お別れ会 15 (火)	牛乳 せんべい	カツカレー 甘酢煮 甘夏みかん	米、豚ヒレ肉、小麦粉、パン粉、じゃがいも、たまねぎ、人参、グリーンピース、にんにく、しょうが、カレー粉、ブイオン、トマトケチャップ、ウスターソース、チャツネ、上新粉 等 / キャベツ、きゅうり、コーン(冷) 等 / 甘夏みかん(缶)	牛乳 さつまいも入りおはぎ
誕生会 3 (木)	牛乳 せんべい	ちらし寿司 菜の花のおかか煮 すまし汁 甘夏みかん	米、だし昆布、凍り豆腐、干しいたけ、人参、コーン(冷)、きざみのり、きゅうり、さけ、さば節 等 / なばな、はくさい、花かつお 等 / 絹豆腐(冷)、わかめ、糸みつば、さば節 等 / 甘夏みかん(缶)	牛乳 ハンバーグドッグ

月平均栄養価(3歳以上児)

エネルギー 626kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.6g

月平均栄養価(3歳未満児)

エネルギー 534kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.8g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

