

日曜日	献立名	さいりょう				その他
		10時のおやつ		3時のおやつ		
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの		
1月	玄米入りごはん 鮭の照焼き 春雨サラダ 味噌汁 ゼリー	おせんべい 牛乳 スイートポテト 牛乳	ペにざけ ローズハム 牛乳	にんじん、きゅうり だいこん	精白米(うるち米)、水稲穀粒(発芽玄米) 上白糖、サラダ油 はるさめ、ごま油 さつまいも、食塩不使用バター ミカブゼリー	みりん、こいくちしょうゆ 料理酒 殺物酢 みそ、出汁
2火	ポークカレーライス コーンスローサラダ チーズ オレンジ	クラッカー 牛乳 おからマフィン 牛乳	豚もも ブロセステーズ 牛乳 おから、卵、豆乳	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、りんご キャベツ、にんじん、パレンシアオレンジ スイートコーン缶	精白米(うるち米)、じゃがいも 米粉 サラダ油、上白糖 薄力粉、食塩不使用バター	カールルウ 殺物酢、食塩 ペーキングパウダー
3水	ごはん 鶏肉の甘辛煮 切干大根のツナマヨサラダ 味噌汁	おせんべい 牛乳 フルーツポンチ 牛乳	若鶏肉 もも ツナ缶 木綿豆腐、牛乳	切干しいたご、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、みかん缶、バナナ	精白米(うるち米) 片栗粉、上白糖	こいくちしょうゆ、みりん 出汁 マヨレ(卵不使用マヨネーズ) みそ、出汁
4木	玄米入りごはん さばの味噌煮 小松菜の塩麹炒め 茗茶汁	プチダン 麦茶 きゅろつとかいじゅうドーナツ 牛乳	まさば 鶏ひき肉 牛乳	こまつな、ごぼう、にんじん たけのこ、わかめ 白ねぎ、にんじん	精白米(うるち米)、水稲穀粒(発芽玄米) 上白糖 ごま油 ホットケーキ粉、ごま、サラダ油	料理酒、みそ 液体塩こうじ 食塩、うすくちしょうゆ みりん、出汁
5金	ロールパン バーベキューチキ ブロッコリーとしらすのサラダ 豆乳コーンスープ キウイ	おせんべい 牛乳 きなこむすび(広島県郷土料理) 煮干し 牛乳	若鶏肉 もも しらす 煮干し 牛乳、煮干し、きなこ	たまねぎ、にんにく ブロッコリー、にんじん コーン缶(クリームスタイル) キウイフルーツ	精白米(うるち米) 片栗粉、サラダ油、上白糖 精白米(うるち米)	トマトケチャップウスターソース みりん、こいくちしょうゆ 殺物酢 コンソメ
6土	ごはん 豚肉オスターソース炒め キャベツのナムル 味噌汁	ビスケット 牛乳 バナナ おせんべい 牛乳	豚もも 牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、にんじん はくさい、バナナ	精白米(うるち米) 片栗粉、サラダ油 上白糖、ごま油	オスターソース、みりん 殺物酢、こいくちしょうゆ みそ、出汁
8月	玄米入りごはん 鯉の塩焼き ほうれん草の中巻サラダ 味噌汁	クッキー 牛乳 ポロパントースト 牛乳	まあじ ローズハム 牛乳	ほうれん、そう、もやし たまねぎ	精白米(うるち米)、水稲穀粒(発芽玄米) サラダ油 ごま、ごま油、上白糖、グラニュー糖 じゃがいも、食パン、食塩不使用バター	液体塩こうじ、料理酒 殺物酢、こいくちしょうゆ みそ、出汁、ホットケーキ粉
9火	スパゲティナポリタン 大根サラダ ブロッコリーのスープ バナナアップル	クラッカー 牛乳 しらすピラフ 牛乳	ウイナー(小麦・卵・乳不使用) 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン だいこん、にんじん、きゅうり ブロッコリー、たまねぎ パイナップル	マカロニ、スパゲティ(ゆで) サラダ油 ごま油、上白糖 精白米(うるち米)、食塩不使用バター	トマトケチャップ こいくちしょうゆ、殺物酢 コンソメ、食塩
10水	ごはん 鶏肉の味噌焼き ひじきとカニカマのマヨネーズ和 漬汁	おせんべい 牛乳 米粉のバナナケーキ 牛乳	若鶏肉 もも かに風味かまぼこ 油揚げ、牛乳、豆乳	しょうが ほしひじき、きゅうり はくさい、バナナ	精白米(うるち米) 上白糖、サラダ油	料理酒、みそ、みりん マヨレ(卵不使用マヨネーズ) 食塩、うすくちしょうゆ、出汁、ペーキングパウダー
11木	玄米入りごはん ホキの竜田揚げ さつま芋の煮物 味噌汁	ポーロ 牛乳 豆乳寒天あんみつ 牛乳	ホキ 牛乳 豆乳、きなこ	にんじん なす、たまねぎ、こねぎ、アガー、みかん缶	精白米(うるち米)、水稲穀粒(発芽玄米) 上白糖、片栗粉、サラダ油 さつまいも、上白糖 あんこ	こいくちしょうゆ、みりん 料理酒 出汁、こいくちしょうゆ みそ、出汁
12金	麻婆丼 アスパラのレモンレンジ きのこスープ 甘夏	おせんべい 牛乳 かぼちゃのおやき 牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉 牛乳	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん 新きやべつ、アスパラガス、にんじん スイートコーン、レモン果汁 ぶなしめじ、えのきたけ、にんじん、甘夏、かぼちゃ	精白米(うるち米)、ごま油、上白糖 片栗粉 上白糖 米粉	味噌からスープ こいくちしょうゆ、みそ 食塩 コンソメ、食塩
13土	ごはん 鶏肉のボン酢照り焼き じゃが芋の青のり炒め 味噌汁	ビスケット 牛乳 ゼリー クッキー 牛乳	若鶏肉 もも 牛乳 油揚げ	にんじん、たまねぎ、あおさ かぶ	精白米(うるち米) 上白糖、サラダ油 じゃがいも、食塩不使用バター	みりん、風調味料、ぼん酢 食塩 みそ、出汁
15月	玄米入りごはん 鰻のピカタ いんげんのツナマヨ 味噌汁	おせんべい 牛乳 コーンフレーククッキー 牛乳	まだら、パルメザンチーズ 卵 ツナ缶、牛乳	さいやいんげん、キャベツ、にんじん なめこ、白ね、わかめ	精白米(うるち米)、水稲穀粒(発芽玄米) 薄力粉、サラダ油、上白糖 コーンフレーク、薄力粉 食塩不使用バター	トマトケチャップ マヨレ(卵不使用マヨネーズ) みそ、出汁、ペーキングパウダー
16火	鍋南蛮うどん さつまいもの天ぷら かぶとキャベツの甘酢漬 バナナ	プチダン 麦茶 グリピー、スごはん 牛乳	若鶏肉 もも 牛乳	にんじん、乾しいたけ、白ねぎ かぶ、キャベツ、にんじん バナナ、グリピース	うどん(ゆで)、片栗粉 さつまいも、薄力粉 サラダ油 上白糖、精白米(うるち米)	出汁、みりん、食塩 うすくちしょうゆ 殺物酢、食塩
17水	ごはん 豚肉のごまからめ 切干大根の塩昆布和え 味噌汁	おせんべい 牛乳 マカロニきな粉 牛乳	豚もも 牛乳 ジョア、きなこ	しょうが 切干しいたご、にんじん、きゅうり、塩昆布 かぼちゃ、たまねぎ、こねぎ	精白米(うるち米) 薄力粉、サラダ油 白ごま 上白糖、ごま油、マカロニ	こいくちしょうゆ、みりん みそ、出汁
18木	玄米入りごはん 鯉の西京焼き 小松菜と卵の炒め和え 根菜汁 キウイ	クラッカー 牛乳 中華風おにぎり 牛乳	さわら 卵 厚揚げ 牛乳、鶏ひき肉	こまつな、もやし ごぼう、にんじん、白ねぎ、大根 キウイフルーツ、にんじん	精白米(うるち米)、水稲穀粒(発芽玄米) 上白糖、サラダ油 食塩不使用バター ごま油	白みそ、みりん コンソメ こいくちしょうゆ 出汁
19金	ごはん 豆腐の焼きつくね アスパラときゃべつのソテー 味噌汁	おせんべい 牛乳 いちごミルクプリン おせんべい 麦茶	絹ごし豆腐、鶏ひき肉 牛乳	たまねぎ キャベツ、アスパラガス スイートコーン缶 たまねぎ	精白米(うるち米) パン粉、上白糖、片栗粉 食塩不使用バター じゃがいも、イチゴジャム	出汁、こいくちしょうゆ みりん 食塩 みそ、出汁
20土	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜と人参のレンジ和え 味噌汁	ビスケット 牛乳 オレンジ おせんべい 牛乳	豚もも 牛乳	たまねぎ、しょうが はくさい、にんじん、きゅうり だいこん、パレンシアオレンジ	精白米(うるち米) 片栗粉、サラダ油、上白糖	料理酒、こいくちしょうゆ みりん 殺物酢、食塩 みそ、出汁
22月	玄米入りごはん ぶりの磯部フライ ほうれん草と油揚げの煮浸し 味噌汁 バナナアップル	クッキー 牛乳 じゃがバター 牛乳	ぶり 油揚げ 牛乳	あおさ ほうれん、そう、にんじん ごぼう、たまねぎ パイナップル	精白米(うるち米)、水稲穀粒(発芽玄米) 薄力粉、パン粉、サラダ油 じゃがいも 食塩不使用バター	出汁、みりん こいくちしょうゆ みそ、出汁
23火	ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 きやべつの酢の物 味噌汁	クラッカー 牛乳 昆布おにぎり 煮干し 牛乳	高野豆腐、卵 牛乳 煮干し	たまねぎ、にんじん、しいたけ きゅうり、キャベツ、にんじん ぶなしめじ、えのきたけ、はくさい、昆布	精白米(うるち米) 上白糖	こいくちしょうゆ、みりん 出汁 殺物酢、食塩 みそ、出汁
24水	黒糖パン 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ ABCスープ ゼリー	おせんべい 牛乳 誕生日ケーキ 麦茶	若鶏肉 もも 牛乳 ウイナー(小麦・卵・乳不使用) 卵、クリーム	たまねぎ、トマト(缶詰ホール)食塩無添加、グリーンピース きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ いちご	黒糖入りチーフロール サラダ油、上白糖 じゃがいも マカロニ、薄力粉、食塩不使用バター ミカブゼリー	コンソメ、食塩 マヨレ(卵不使用マヨネーズ)
25木	玄米入りごはん 織ひらすの味噌漬焼き ひじきのサラダ 漬汁	おせんべい 牛乳 かぼちゃスコーン 牛乳	シルバー 牛乳	ほしひじき、きゅうり、にんじん ごぼう、たまねぎ、かぼちゃ	精白米(うるち米)、水稲穀粒(発芽玄米) 上白糖、サラダ油 ごま油、食塩不使用バター さつまいも、ホットケーキ粉	みそ、みりん、料理酒 殺物酢、こいくちしょうゆ 食塩、うすくちしょうゆ、出汁
26金	タンメン ブロッコリーのカレーパ バナナ	ポーロ 牛乳 たけのこ飯 牛乳	豚もも 牛乳 油揚げ	にんじん、しいたけ、キャベツ もやし、たけのこ ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、バナナ	中華めん、ごま油 上白糖、サラダ油	出汁、食塩、丸鶏からスープ 殺物酢、食塩、カレー粉
27土	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 白菜のツナ煮 味噌汁	ビスケット 牛乳 ゼリー クッキー 牛乳	若鶏肉 もも パルメザンチーズ ツナ缶 牛乳	はくさい、にんじん かぶ	精白米(うるち米) 薄力粉、サラダ油 上白糖	液体塩こうじ、料理酒 こいくちしょうゆ、みりん、風調味料
30火	玄米入りごはん 赤魚のあけぼの焼き 小松菜とさつま芋のごま和え 味噌汁	おせんべい 牛乳 麩のラスク 牛乳	赤魚 牛乳 きなこ	にんじん こまつな はくさい、たまねぎ	精白米(うるち米)、水稲穀粒(発芽玄米) 薄力粉 上白糖 さつまいも、ごま 麩、食塩不使用バター	マヨレ(卵不使用マヨネーズ) こいくちしょうゆ みそ、出汁

献立種類	幼児				乳児			
	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩
平均栄養価	529 kcal	19.6 g	15.3 g	1.4 g	504 kcal	18.9 g	16.3 g	1.3 g
目標栄養価	520 kcal	22.5 g	16 g	1.9 g	475 kcal	20.0 g	15 g	1.9 g

今月は広島県郷土料理「きなこむすび」が登場します。おたのしみにと

☆材料の都合・行事等により、献立の一部を変更させていただく場合があります。
 ☆サンプル展示は、幼児さんの量になっています。
 ☆土曜日以外は手作りおやつになっています。