




	献立名	材料名	おやつ	材料名
1日(土)	鮭と青菜のまぜごはん 貝だくさん味噌汁 季節のフルーツ	米 鮭フレーク 水菜 ごま 塩 豚肉 豆腐 白菜 人参 じゃがいも もやし 青ネギ 味噌 だし キャノーラ油 -	お菓子 牛乳	- 牛乳
6日(木)	カレーライス ブロッコリー 季節のフルーツ	米 牛 じゃがいも 人参 玉ねぎ しょうが にんにく コンソメ カレー粉 ケチャップ 上新粉 砂糖 醤油 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう キャノーラ油 ブロッコリー マヨネーズ 塩 -	チーズケーキ 牛乳	小麦粉 米粉 チーズ 牛乳 スキムミルク 砂糖 キャノーラ油 BP 塩 牛乳
7日(金)	あんかけうどん キャベツとちくわのドレッシング和え 季節のフルーツ	うどん 白菜 人参 しいたけ うす揚げ かまぼこ 青ネギ しょうが だし 醤油 みりん 塩 片栗粉 キャベツ 人参 ちくわ 米酢 砂糖 塩 キャノーラ油 -	おかかおにぎり 牛乳 じゃこ	米 かつお節 醤油 牛乳 じゃこ
8日(土)	豚ひき肉のまぜごはん コンソメスープ 季節のフルーツ	米 豚ミンチ 小松菜 人参 しょうが 醤油 みりん だし ごま油 キャノーラ油 鶏肉 大根 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ コンソメ 醤油 -	お菓子 牛乳	- 牛乳
10日(月)	ごはん 納豆味噌汁 鮭の照り焼き ブロッコリーのかつお和え	米 納豆 大根 人参 青ネギ だし 味噌 鮭 醤油 みりん 砂糖 ブロッコリー 人参 花かつお 醤油 みりん	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳
11日(火)	中華丼 ビーマンとちくわのじゃこ和え 季節のフルーツ	米 豚肉 エビ 白菜 人参 もやし しいたけ たけのこ 青ネギ 鶏ガラ 片栗粉 醤油 塩 ビーマン ちくわ 人参 じゃこ 醤油 塩 ごま油 -	セサミクッキー 牛乳	ごま 小麦粉 砂糖 スキムミルク バター キャノーラ油 牛乳
12日(水)	ごはん 野菜コンソメスープ ミートオムレツ ブロッコリーのごま酢和え	米 じゃがいも アスパラ 人参 玉ねぎ コンソメ 醤油 合挽肉 卵 玉ねぎ 人参 ビーマン コンソメ ケチャップ ソース キャノーラ油 ブロッコリー 人参 ちくわ ごま 醤油 砂糖 米酢	シュガーラスク 牛乳	食パン 砂糖 キャノーラ油 牛乳
13日(木)	ごはん 豆乳味噌汁 鶏肉の照り焼き パンプキンサラダ	米 鶏肉 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 豆乳 だし 味噌 鶏肉 醤油 みりん 砂糖 かぼちゃ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 塩	抹茶クッキー ブルーンヨーグルト	抹茶 小麦粉 砂糖 スキムミルク バター キャノーラ油 ヨーグルト
14日(金)	カレーうどん 切り干し大根の梅サラダ 季節のフルーツ	うどん 牛 玉ねぎ 人参 うす揚げ 青ネギ だし 醤油 カレー粉 片栗粉 キャノーラ油 切り干し大根 きゅうり 梅干し ベーコン かつお節 醤油 砂糖 -	鮭おにぎり 牛乳 じゃこ	米 鮭フレーク 牛乳 じゃこ
15日(土)	親子うどんあそび			
17日(月)	ごはん かきたま汁 さばの塩焼き 白菜と厚揚げの煮物	米 えのき みつ葉 卵 だし 醤油 塩 米 鯖 塩 白菜 人参 しいたけ 厚揚げ 醤油 みりん だし	じゃこおにぎり 牛乳	米 じゃこ ごま 醤油 牛乳
18日(火)	焼肉丼 もやしナムル 季節のフルーツ	米 牛肉 人参 玉ねぎ ビーマン 醤油 砂糖 酒 ごま油 しょうが 味噌 もやし 人参 醤油 鶏ガラ ごま油 -	ジャムサンド のむヨーグルト	食パン いちごジャム バター ヨーグルト 牛乳 砂糖
19日(水)	ごはん 中華スープ 鶏肉の香味焼き ほうれん草のナムル	米 たけのこ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 コーン 青ネギ しょうが 鶏ガラ 醤油 鶏肉 しょうが 醤油 みりん ささみ ほうれん草 もやし 醤油 鶏ガラ ごま油	さつまいもガレット 牛乳	さつまいも 小麦粉 卵 スキムミルク 牛乳 バター 砂糖 BP 牛乳

☆今月の新メニュー☆

11日→ビーマンとちくわのじゃこ和え 28日→えだまめチーズおにぎり
 31日→おふラスク





	献立名	材料名	おやつ	材料名
20日(木)	ごはん すまし汁 豚のしょうが焼き キャベツとちくわのドレッシング和え	米 そうめん わかめ えのき 人参 青ネギ だし 醤油 塩 みりん 豚肉 玉ねぎ 青ネギ しょうが 醤油 みりん キャノーラ油 キャベツ 人参 ちくわ 米酢 砂糖 塩 キャノーラ油	じゃこパフ 牛乳	食パン じゃこ 青のり マヨネーズ 牛乳
21日(金)	豆乳ちゃんぽんめん ブロッコリーのじゃこ和え 季節のフルーツ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし 椎茸 たけのこ ビーマン かまぼこ 青ネギ ごま 鶏ガラ コンソメ オイスターソース 塩 醤油 豆乳 キャノーラ油 ブロッコリー じゃこ 焼きのり 醤油 塩 ごま油 -	ゆかりおにぎり 牛乳 じゃこ	米 ゆかり 牛乳 じゃこ
22日(土)	ツナピラフ 元気豆乳シチュー 季節のフルーツ	米 ツナ 人参 玉ねぎ ビーマン コンソメ 鶏肉 大根 ごぼう しめじ 人参 青ネギ 豆乳 コンソメ 味噌 -	お菓子 牛乳	- 牛乳
24日(月)	わかめごはん なめこ味噌汁 カラスカレイの煮物 切り干し大根の煮物	米 わかめ なめこ 豆腐 青ネギ だし 味噌 カラスカレイ 醤油 みりん だし 切り干し大根 人参 いんげん 厚揚げ 醤油 みりん だし	ココアクッキー 牛乳	ココア 小麦粉 砂糖 スキムミルク バター キャノーラ油 牛乳
25日(火)	☆だんらんの日☆ 豚丼 キャベツとツナの中華和え 季節のフルーツ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが 醤油 砂糖 酒 味噌 キャベツ きゅうり 人参 ツナ ごま油 醤油 米酢 砂糖 -	のりポテト 野菜ジュース	じゃがいも 青のり 塩 キャノーラ油 野菜ジュース
26日(水)	ゆかりごはん すまし汁 すき焼き風煮 ビーンズサラダ	米 ゆかり 豆腐 わかめ みつ葉 醤油 みりん だし 牛肉 焼き豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 青ネギ 糸こんにゃく 醤油 みりん 砂糖 だし キャノーラ油 大豆 キャベツ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 塩	ミルクラスク ブルーンヨーグルト	食パン 練乳 ヨーグルト
27日(木)	おべんとうび 		いちごジャム蒸しパン 牛乳	小麦粉 ジャム 砂糖 BP 牛乳
28日(金)	鶏肉と小松菜のスープうどん コールスローサラダ 季節のフルーツ	うどん 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 鶏ガラ 醤油 塩 こしょう キャノーラ油 キャベツ 人参 パプリカ きゅうり 酢 レモン汁 塩 キャノーラ油 -	えだまめチーズおにぎり 牛乳 じゃこ	米 枝豆 チーズ 塩昆布 牛乳 じゃこ
29日(土)	やきそば わかめスープ 季節のフルーツ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ソース キャノーラ油 わかめ ごま コンソメ 塩 -	お菓子 牛乳	- 牛乳
31日(月)	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物	米 大根 わかめ 青ネギ 味噌 だし 鮭 塩 ひじき 大豆 コーン 人参 いんげん うす揚げ こんにゃく 醤油 砂糖 だし	おふラスク 牛乳	麩 バター 砂糖 牛乳

※だし→削り節だし ※BP→ベーキングパウダー

	1・2歳					3・4・5歳				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
目標値	470	17.0	13.0	220	1.9	590	20.0	16.0	270	2.1
実施値	495	20.0	13.0	226	1.6	618	25.0	16.0	278	2.1

★ 献立・食材は都合によりかわることがあります。

阿武山たつの子認定こども園 給食室

