

日 曜	昼 食	お や つ	午 後 食	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー (kcal)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児				
1 土	ご飯 ぶりの塩焼き 蓮根きんぴら 味噌汁	レーズンボール 牛乳 バナナ	レーズンボール パナナ オニオンパセリスープ	米 ごま油 油 ごま レーズンボール	ぶり 味噌 牛乳	蓮根 人参 きやべつ パナナ (玉ねぎ パセリ)	593
6 木	ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋煮 切干大根サラダ 味噌汁 バナナ	玉子サンド 牛乳	玉子サンド 野菜のトマトスープ バナナ	米 油 さつま芋 砂糖 食パン マヨネーズ	豚肉 ハム 豆腐 若布 味噌 卵 牛乳	生姜 切干大根 胡瓜 バナナ (玉ねぎ 人参 きやべつ ケチャップ)	738
7 金	そばろ混ぜご飯 かじきの照り焼き 磯和え すまし汁 オレンジ	ドリア 麦茶	ドリア ベジタブルスープ オレンジ	米 麦 ごま 砂糖 麩 バター 小麦粉	とり肉 かじき 海苔 なた 牛乳 チーズ	牛蒡 人参 ビース缶 きやべつ もやし ほうれん草 葱 オレンジ 玉ねぎ マッシュ缶 (コーン缶)	495
8 土	ご飯 とりのさっぱり煮 サラダ漬け 味噌汁	干し芋パン 牛乳 バナナ	干し芋パン オニオンスープ バナナ	米 砂糖 干し芋パン	とり肉 若布 味噌 牛乳	にんにく 生姜 胡瓜 人参 きやべつ 大根 バナナ (玉ねぎ)	539
10 月	ご飯 さばの竜田揚げ せんきゃべつ 大豆の五目煮 味噌汁 グレープフルーツ	麩のラスク 牛乳	麩のラスク ポテトスープ グレープフルーツ	米 片栗粉 油 蒟蒻 砂糖 麩 バター (じゃが芋)	さば 茹で大豆 とり肉 昆布 味噌 牛乳	生姜 きやべつ 人参 絹さや えのき 葱 グレープフルーツ (玉ねぎ)	605
11 火	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 蒸し南瓜 ほうれん草とベーコンソテー 味噌汁 バナナ	若布おにぎり 小魚 麦茶	若布ご飯 麩、葱すまし汁 バナナ	米 油 ごま (麩)	豚肉 ベーコン 油揚げ 味噌 炊き込み若布 小魚	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 南瓜 ほうれん草 人参 小葱 バナナ (葱)	565
12 水	玉子丼 春キャベツとハムのごまマヨネーズ和え ミニトマト 味噌汁 オレンジ	チーズオントースト 牛乳	チーズオントースト オレンジ マッシュルーム入りミルクスープ	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ 食パン マーガリン	卵 ハム 若布 味噌 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 ビース缶 きやべつ 胡瓜 コーン缶 ミニトマト 大根 葱 オレンジ (マッシュ缶)	660
13 木	竹の子ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き じゃが芋煮 おかか和え すまし汁 バナナ	レモンケーキ 牛乳	レモンケーキ バナナ 青梗菜クリームコンスープ	米 マヨネーズ じゃが芋 砂糖 麩 小麦粉 バター ベーキングパウダー	油揚げ 味噌 メルルーサ 鰹節 脱脂粉乳 卵 生クリーム 牛乳	茹で竹の子 人参 きやべつ ほうれん草 しめじ 葱 バナナ レモン果汁 (青梗菜 コーン缶)	646
14 金	ご飯 ツナと豆腐の落とし揚げ 茹でブロッコリー トマト 味噌汁 グレープフルーツ	ちゃんぽんうどん 2歳児 ちゃんぽん雑炊	ちゃんぽん雑炊 グレープフルーツ	米 片栗粉 油 マヨネーズ 茹でうどん ごま油	豆腐 ツナ缶 チーズ 卵白 若布 味噌 豚肉	コーン缶 ビース缶 人参 パセリ ケチャップ ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草 きやべつ 玉ねぎ グレープフルーツ 茹で竹の子 きやべつ もやし にら 葱	536
15 土	ご飯 さばの塩焼き 竹輪入り野菜ソテー 味噌汁	牛乳パン 牛乳 バナナ	牛乳パン トマトスープ バナナ	米 ごま油 麩 牛乳パン	さば 竹輪 若布 味噌 牛乳	人参 きやべつ バナナ (玉ねぎ ケチャップ)	582
17 月	ご飯 とりの照り焼き ひじきの赤ピーマン煮 マカロニサラダ なめこ汁 オレンジ	厚切りフレンチトースト 牛乳	厚切りフレンチトースト ミルクコンスープ オレンジ	米 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ 食パン バター	とり肉 ひじき 豆腐 味噌 卵 牛乳	赤ピーマン 胡瓜 人参 きやべつ なめこ 葱 オレンジ (コーン缶 玉ねぎ)	689
18 火	ご飯 サーモンのメープル焼き 粉ふき芋 ブロッコリーのごまマヨ和え 味噌汁 パイン	ウインナー入りお好み焼き 牛乳	ウインナー入りお好み焼き 人参パセリスープ バナナ	米 メープルシロップ 油 じゃが芋 マヨネーズ ごま 麩 小麦粉	鮭 味噌 卵 ウインナー 青海苔	パセリ ブロッコリー 玉ねぎ にら パイン きやべつ もやし 葱 (人参 バナナ)	515
19 水	コーンカレー フレンチサラダ チーズ マッシュルーム入りスープ	しっとり人参ケーキ 牛乳	しっとり人参ケーキ 野菜のミルクスープ	米 じゃが芋 油 ミックス粉 砂糖 バター ベーキングパウダー	豚挽肉 チーズ 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン缶 ビース缶 カレールウ レタス 胡瓜 みかん缶 マッシュ缶 (きやべつ)	651
20 木	ご飯 さわらのケチャップ味噌煮 南瓜煮 若布と胡瓜人参酢の物 すまし汁 グレープフルーツ	ぐりぐりサンド 牛乳	ぐりぐりサンド レタススープ グレープフルーツ	米 砂糖 食パン マヨネーズ いちごジャム	さわら 味噌 若布 豆腐 ツナ缶 牛乳	ケチャップ 南瓜 胡瓜 人参 えのき 小葱 グレープフルーツ (レタス)	627
21 金	ご飯 千草焼き さつま揚げ煮 オレンジ ほうれん草としらすの正油フレンチ 味噌汁	青海苔フライドポテト 牛乳	青海苔ポテト オニオンマトスープ オレンジ	米 砂糖 油 フライドポテト	卵 さつま揚げ しらす若布 味噌 青海苔 牛乳	人参 いんげん 干椎茸 ほうれん草 きやべつ オレンジ (玉ねぎ ケチャップ パセリ)	636
22 土	豚丼 人参きやべつごま和え 味噌汁	干し芋パン 牛乳 バナナ	干し芋パン 玉ねぎ人参スープ バナナ	米 ごま 砂糖 麩 干し芋パン	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ 椎茸 きやべつ 人参 葱 バナナ	533
24 月	ご飯 かじきのムニエル 人参煮 いんげんコーンソテー 味噌汁 オレンジ	菜めしおにぎり 味こんぶ 麦茶	菜めしご飯 麩、若布すまし汁 オレンジ	米 小麦粉 油 砂糖 バター (麩)	かじき 油揚げ 味噌 味こんぶ (若布)	人参 いんげん コーン缶 大根 小葱 オレンジ 菜めしの素	553
25 火	ご飯 しゅうまい 春雨サラダ トマト 玉子スープ	バナナパイ 牛乳	バナナパイ かぶのスープ	米 片栗粉 シューマイ皮 春雨 砂糖 ごま油 パイシート バター	豚挽肉 ハム 卵 牛乳	玉ねぎ ビース缶 もやし 胡瓜 人参 トマト 葱 バナナ シナモン (かぶ)	599
26 水	きびご飯 竹輪のフライ せんきゃべつ ポテトサラダ 変わり豚汁 グレープフルーツ	きな粉おはぎ 麦茶	きな粉かけご飯 人参、葱すまし汁 グレープフルーツ	米 きび ごま 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	竹輪 卵 豚肉 味噌 きな粉	きやべつ 人参 胡瓜 大根 玉ねぎ 牛蒡 小葱 グレープフルーツ (葱)	614
27 木	ご飯 ぶりの生姜焼き がんも煮 シャキシャキ蓮根サラダ 味噌汁 バナナ	チーズ入り蒸しパン 牛乳	チーズ入り蒸しパン きやべつスープ バナナ	米 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 ミックス粉 バター	ぶり がんも 若布 味噌 牛乳 チーズ	生姜 蓮根 人参 いんげん 玉ねぎ バナナ (きやべつ 玉ねぎ パセリ)	727
28 金	ご飯 とり牛蒡の味噌焼き 人参じゃこきんぴら 茹でアスパラ すまし汁 オレンジ	きやべつスパゲティ 牛乳 2歳児 きやべつピラフ 若布スープ	きやべつピラフ 若布スープ オレンジ	米 砂糖 パン粉 ごま ごま油 マヨネーズ スパゲティ オリーブ油	とり挽肉 味噌 しらす 豆腐 ベーコン 牛乳 (若布)	牛蒡 生姜 人参 アスパラガス 椎茸 小葱 オレンジ きやべつ にんにく (玉ねぎ)	581
29 土	ご飯 焼き鮭 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	牛乳パン 牛乳 バナナ	牛乳パン バナナ オニオンミルクスープ	米 ごま ごま油 牛乳パン	鮭 若布 味噌 牛乳	きやべつ 人参 葱 バナナ (玉ねぎ)	537
31 月	ご飯 ささみの生姜焼き 大根煮 ナムル漬け 味噌汁 パイン	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド 若布コンスープ オレンジ	米 砂糖 ごま油 食パン マーガリン	ささみ 牛乳 (若布)	生姜 大根 胡瓜 もやし 人参 パイン (コーン缶 オレンジ)	586

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。  
 ※0・1歳児の果物は、主に午後食に付きます。  
 ※食材の( )内は0・1歳児のみ使用のものです。

**今月の目標**  
**園の食事に慣れる**  
 家庭で食べ慣れている献立

新しい園の生活にも慣れてきて楽しく食事も出来るようになってきました。  
 しかし、長い連休で元に戻ってしまうお子さんもいることでしょう。  
 今月もご家庭で食べ慣れている献立を入れていきます。

20日...絵本の中の料理「ぐりとぐらとくるりくら」よりぐりぐらサンドです。

