



日 (曜日)	おやつ (おやつ)	主食	献立名	血や肉になるもの (赤)	骨や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	調味料類	午後おやつ	栄養価 (kcal)
1 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉のパン粉焼き 切り干し大根の味噌汁 おなか和え	鶏モモ肉 みそ・煮干し かつお節	マヨネーズ (卵不使用) パン粉 (卵・乳不使用) 白ごま	にんにく・パセリ (乾燥) 切り干し大根・にんじん・はくさい えのき ほうれんそう・もやし・にんじん		・牛乳 ・乾パン (小麦・ゴマ含む) ※未満児 せんべい	321 kcal 24.9 g 14.0 g 1.9 g
2 (火)	牛乳 パン	ごはん	やきいカレー 福神漬け和え 煎	豚ひき肉 又きんぎょ 福神漬け	小麦粉・パセリ じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん・しめじ コーン・にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ 福神漬け	カレー粉・塩 ソース・ケチャップ	・牛乳 ・乾のラスク (きなこ) (卵・砂糖・マーガリン (乳不使用) きな粉)	470 kcal 18.5 g 24.9 g 2.1 g
3 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	八宝菜 すまし汁 (豆腐) バナナ	豚肉・なると (対応用) 豆腐・乾燥わかめ・こんぶ	油・片栗粉	たまねぎ・にんじん アサゲサイ・生しいたけ・はくさい にんじん・えのき	酒・塩 オリーブオイル だし汁 醤油しょうゆ	・牛乳 ・大芋いも (さつまいも・揚げ油・砂糖・しょうゆ 白ごま・酢) ※一番小さいクラス ふかしいも	421 kcal 16.8 g 15.1 g 2.1 g
4 (木)	牛乳 一口餅いも	ごはん	鶏肉のマーメイド焼き 春雨スープ パインサラダ	鶏モモ肉 春雨	マーメイド・油 はるさめ	たまねぎ・にんじん アサゲサイ・生しいたけ・はくさい はくさい・にんじん・たまねぎ コーン・しめじ	塩・こしょう しょうゆ だし汁・塩 しょうゆ こしょう	・牛乳 ・せんべい	336 kcal 17.5 g 13.9 g 2.2 g
誕生会									
5 (金)	牛乳 せんべい	ごはん	五目おこわ すまし汁 (なると) だいこんサラダ スティックゼリー	鶏モモ肉・油揚げ こんぶ・なると (対応用)	米・もち米・油	にんじん・生しいたけ・つきこん にんじん・きやんげん にんじん・こまつな	酒・しょうゆ みりん・塩 だし汁・塩 醤油しょうゆ	・牛乳 ・お米ゆすいートポット (アレルギーなし)	526 kcal 16.9 g 17.5 g 2.2 g
6 (土)	牛乳 せんべい	ごはん	ホッケの塩焼き そうめん汁 ごま酢和え	ホッケ こんぶ	ホッケ そうめん	ほうれんそう・えのき・にんじん キャベツ・きゅうり・にんじん	塩 だし汁・塩 醤油しょうゆ	・ヨーグルト和え ・プリン ・お米ゆすいートポット (アレルギーなし)	209 kcal 15.6 g 8.3 g 1.6 g
7 (日)	牛乳 せんべい	ごはん	和風ハンバーグ 高野豆腐の味噌汁 春雨サラダ	豚ひき肉・豆腐・干ひき 細切りみず・みそ・煮干し	パン粉 (卵・乳不使用)・油 砂糖・片栗粉	たまねぎ・にんじん・えだまめ はくさい・にんじん・えのき	塩・こしょう・酒 しょうゆ・みりん	・牛乳 ・ココアパンケーキ (小麦粉・砂糖・調整豆乳・ココア ベーキングパウダー マーガリン (乳不使用))	472 kcal 22.3 g 20.0 g 2.3 g
8 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	揚げ野菜の でぼろあんかけ すまし汁 トマト	鶏ひき肉 こんぶ	じゃがいも・揚げ油・砂糖 片栗粉・砂糖 葱	かぼちゃ・なす・にんじん さやいんげん・たまねぎ・しょうが ながねぎ・はくさい・にんじん	酒・しょうゆ だし汁・塩 醤油しょうゆ	・牛乳 ・カルシウムトースト (小麦粉・砂糖・調整豆乳・ココア ベーキングパウダー マーガリン (乳不使用))	365 kcal 17.7 g 16.5 g 2.3 g
9 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	肉団子スープ 梅ドレサラダ いちごジャム	鶏ひき肉 ツナ	片栗粉 油・砂糖	たまねぎ・しょうが・にんじん・はくさい ながねぎ・生しいたけ・ほうれんそう にんじん	しょうゆ・塩 しょうゆ・酢	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・焼き込みわかめ)	376 kcal 16.9 g 15.2 g 1.7 g
10 (水)	牛乳 一口餅いも	ごはん	きのこの和風 パスタ コンソメスープ チーズ	ツナ・きざみのり パスタ	スバゲティ・砂糖 ABOパスタ	しめじ・えのき・生しいたけ エリンギ・たまねぎ・にんじん アサゲサイ (乳不使用)・コーン	こしょう・塩 だし汁・しょうゆ だし汁・塩	・牛乳 ・いちごゼリー (いちごゼリーの素・パイン缶)	344 kcal 17.2 g 13.7 g 2.2 g
おやすみ									
11 (木)	牛乳 せんべい	ごはん	サバの味噌煮 すまし汁 (小松菜) コンソメスープ	さば・みそ 細切りみず・こんぶ	砂糖 油	しょうが・つきこん こまつな・にんじん・えのき	酒 だし汁・塩 醤油しょうゆ	・牛乳 ・ふかしいも (さつまいも)	377 kcal 20.4 g 17.2 g 2.1 g
12 (金)	牛乳 パン	ごはん	ポークカレー レモン和え ぶどう	豚肉・又きんぎょ じゃがいも・パセリ・小麦粉	油・片栗粉 砂糖	たまねぎ・にんじん・パセリ (乾燥) にんにく・しょうが きゅうり・もやし・にんじん	カレー粉・塩 ケチャップ・ソース	・牛乳 ・せんべい	375 kcal 16.9 g 16.0 g 1.9 g
13 (土)	牛乳 せんべい	ごはん	鶏の照り焼き 中華スープ もやしのナムル	鶏モモ肉 ハム (対応用)	砂糖・片栗粉 醤油・片栗粉	しょうゆ・酒 みりん たまねぎ・にんじん・たまねぎ コーン	しょうゆ・酒 みりん たまねぎ・にんじん・たまねぎ コーン	・牛乳 ・プリン (プリンの素 (卵不使用)・生クリーム)	325 kcal 24.0 g 14.3 g 2.3 g
14 (日)	牛乳 せんべい	ごはん	ポテトのミートグラタン オニオンスープ 煎	じゃがいも・マカロニ 油	じゃがいも・マカロニ 油	たまねぎ・にんじん しめじ キャベツ・にんじん・たまねぎ アサゲサイ	ケチャップ 塩・こしょう・ソース 塩・しょうゆ だし汁	・牛乳 ・おぼろ (きな粉) (もち米・米・砂糖・きな粉 塩)	452 kcal 18.9 g 15.7 g 1.7 g
15 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	とりすき キャベツの味噌汁 トマト	鶏モモ肉・豆腐 みそ・煮干し	葱・油・砂糖・片栗粉	赤こんにやく・ながねぎ はくさい・たまねぎ・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん	しょうゆ しょうゆ	・牛乳	386 kcal 21.3 g 16.4 g 2.2 g
おやすみ									
16 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き すまし汁 (ほうれんそう) ゆかり和え	豚肉 こんぶ	油・片栗粉 葱	しょうが・もやし・たまねぎ にんじん・ピーマン ほうれんそう・えのき・にんじん	しょうゆ みりん だし汁・塩 醤油しょうゆ	・牛乳 ・スティックメロンパン (小麦粉・マーガリン (対応用)・砂糖 小麦粉・調整豆乳)	401 kcal 22.6 g 16.3 g 2.1 g
★西保育園 お好み献立★									
17 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	カレーうどん 福神和え (マヨ) ぶどう	鶏モモ肉・油揚げ こんぶ きざみのり	冷凍うどん・油・片栗粉 マヨネーズ (卵不使用)	ながねぎ・たまねぎ・ほうれんそう しめじ・にんじん キャベツ・えのき・コーン	しょうゆ・酒 カレー粉・だし汁 しょうゆ	・牛乳 ・フレンチドレッシング (いちご) ※アレルギーなし	468 kcal 19.0 g 16.0 g 2.2 g
18 (木)	牛乳 せんべい	ごはん	鶏のケチャップあんかけ ABOスープ スティックゼリー	ホキ ABOパスタ	片栗粉・揚げ油・油・砂糖 ABOパスタ	しょうが・たまねぎ・にんじん にんにく たまねぎ・はくさい・にんじん	酒・ケチャップ 塩 だし汁・塩・こしょう 醤油しょうゆ・酒	・牛乳 ・チーズおからおにぎり (米・かつお節・しょうゆ・白ごま キャベツ)	400 kcal 20.0 g 14.4 g 1.6 g
19 (金)	牛乳 せんべい	ごはん	カレイの照り焼き 鶏のすまし汁 ひじきのマリネ	アブラカレイ・米みそ こんぶ	砂糖 葱	みりん・酒 はくさい・こまつな・にんじん	みりん・酒 塩・だし汁 醤油しょうゆ	・牛乳 ・みそ煮しほ (小麦粉・ベーキングパウダー・みそ 砂糖・調整豆乳・油)	361 kcal 24.1 g 13.5 g 2.4 g
20 (土)	牛乳 パン	ごはん	レバカツ 豚肉スープ みかんサラダ	レバカツ (卵・乳不使用) 豚肉	油 じゃがいも	キャベツ・きゅうり・もやし たまねぎ・にんじん・はくさい	酒・塩・こしょう しょうゆ だし汁・こしょう・酒 醤油しょうゆ・塩	・牛乳 ・せんべい	408 kcal 20.9 g 19.2 g 1.6 g

今月の平均栄養価・・・エネルギー3011Kcal、たんぱく質19.8g、脂質15.7g、糖質2.0g
 栄養素の目標値・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.8g、脂質15.7g、糖質2.0g

・アレルギー食材等と表示されているものはアレルギー対応品です。主食のごはんとパンの分は分けています。
 ・表示はアレルギー表示と表示されているものはアレルギー対応品です。アレルギー対応品はアレルギー対応品と表示されています。
 ・表示により献立が変更となる場合があります。