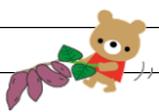


日	曜日	献立名 10時おやつ 3時おやつ	ざいりょう			その他
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ かや体温となるもの	
2	月	鶏肉のマーマレード焼き キャベツのサラダ ほうれん草のスープ 牛乳 ビスケット	鶏肉	キャベツ,ホールコーン ほうれん草,人参	精白米 マーマレードジャム マヨドレ	料理酒,濃口醤油 塩 コンソメ
		牛乳 ココア蒸しパン	牛乳(乳)			ビスケット※ ベーキングパウダー,水,ココア
3	火	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 ポテトサラダ 心の味噌汁 牛乳 ビスケット	豚肉,玉子(卵) 味噌	キャベツ,玉ねぎ,人参 きゅうり,ホールコーン 干わかめ	精白米 ごま油 メークイン,マヨドレ 切り麩(小麦)	塩,濃口醤油,みりん 塩 だし汁
		牛乳 お好み焼き	牛乳(乳) 竹輪,花かつお	キャベツ,人参,あおのり		ビスケット※ だし汁,天かす(小麦)
4	水	三色丼 ほうれん草の煮びたし 豆腐の味噌汁 牛乳 ビスケット	合ミンチ,玉子(卵) 豆腐,味噌	土しょうが,人参,きざみのり ほうれん草,もやし しいたけ,ねぎ	精白米,上白糖 上白糖	濃口醤油,みりん,しろだし 濃口醤油,だし汁 だし汁
		お茶 プリン	牛乳(乳)			ビスケット※ プリンの素(乳)
5	木	ふりかけご飯 さけの塩焼き 白菜のボン酢和え もやしの味噌汁 牛乳 ビスケット	さけ 味噌	白菜,きゅうり,ホールコーン もやし,干わかめ	精白米 上白糖	ふりかけかつお 塩 ボン酢,濃口醤油 だし汁
		牛乳 さつまいもスティック	牛乳(乳)			ビスケット※ 塩
6	金	豆乳味噌ラーメン ぎょうざ 柿 牛乳 ビスケット	豚肉,味噌 豆乳 ギョウザ(小麦)	もやし,キャベツ,人参 ホールコーン 柿	中華麺 ごま油	中華味,濃口醤油 みりん
		お茶 ゆかりおにぎり	牛乳(乳)	ゆかり		ビスケット※ 精白米
10	火	ご飯 すき焼き煮 フロッキーの塩昆布和え 大根の味噌汁 牛乳 ビスケット	牛肉,豆腐 味噌	人参,白菜,しいたけ,糸コンニャク,きぬさや フロッキー,しめじ,人参,塩昆布 大根,小松菜	精白米 切り麩(小麦),上白糖 ごま油	濃口醤油,みりん,だし汁 濃口醤油 だし汁
		牛乳 心のラスク(きな粉)	牛乳(乳) きな粉			ビスケット※ 切り麩(小麦),上白糖,マーガリン(乳)
11	水	いろいろ野菜のそぼろ丼 厚揚げと大根の煮物 白菜の味噌汁 牛乳 ビスケット	合ミンチ 厚揚げ うすあげ,味噌	ホールコーン,玉ねぎ,なすび 南瓜,三度豆 大根,人参 白菜	精白米,キャノーラ油 上白糖	焼肉のたれ 料理酒 みりん,濃口醤油,だし汁 だし汁
		牛乳 コーン蒸しパン	牛乳(乳)	ホールコーン		ビスケット※ ベーキングパウダー,水
12	木	ごはん タラのタルタル焼き アスパラのごま和え キャベツスープ 牛乳 ビスケット	タラ	フロッキー,玉ねぎ アスパラ,人参 キャベツ,ホールコーン	精白米 マヨドレ 白ごま,上白糖	塩 濃口醤油 コンソメ
		牛乳 りんごのコンポート	牛乳(乳)	りんご,レモン		ビスケット※ 上白糖
13	金	カレーうどん チキンナゲット バナナ 牛乳 ビスケット	牛肉,うすあげ チキンナゲット(小麦,卵,乳)	玉ねぎ,ねぎ バナナ	うどん(小麦) キャノーラ油 キャノーラ油	バーモントカレー(小麦,乳) うどんつゆ,だし汁 ケチャップ
		お茶 なめしおにぎり	牛乳(乳)			ビスケット※ 菜めしの素
16	月	ごはん ハムサラダフライ 白菜とツナの煮物 かぼちゃの味噌汁 牛乳 ビスケット	ハム,サラダフライ(小麦,卵,乳) ツナ缶 うすあげ,味噌	白菜,人参,土しょうが 南瓜,ねぎ	精白米 精白米 キャノーラ油 上白糖	とんかつソース 料理酒,濃口醤油,だし汁 だし汁
		牛乳 レーズンクッキー	牛乳(乳)			ビスケット※ マーガリン(乳),上白糖,小麦粉(小麦)
17	火	焼きそば ほうれん草のおかか和え 出し巻き玉子 牛乳 ビスケット	豚肉 花かつお 出し巻き玉子(小麦,卵)	キャベツ,人参,玉ねぎ ほうれん草,もやし	中華麺(小麦),キャノーラ油 上白糖	塩,焼きそばソース 濃口醤油
		お茶 わかめおにぎり	牛乳(乳)	炊き込みわかめ		ビスケット※ 精白米

日	曜日	献立名	ざいりょう			その他
			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	
		朝食 10時おやつ 3時おやつ	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・海藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
18	水	ご飯 太刀魚のごまみりん焼き 大根おかつサラダ 玉ねぎの味噌汁	太刀魚 花かつお 味噌 牛乳 (乳)	大根,ホールコーン,人参 玉ねぎ,干わかめ	精白米 白ごま ごま油,上白糖	料理酒,濃口醤油,みりん 濃口醤油,酢 だし汁
		ビスケット 牛乳 マカロニきな粉	牛乳 (乳) きな粉		マカロニ (小麦),上白糖	ビスケット※
19	木	ごま梅チャーハン 春巻き 豆腐とわかめのスープ	ツナ缶 春巻き (小麦) 豆腐,カニカマ 牛乳 (乳)	梅干,人参,ホールコーン,ねぎ 干わかめ	精白米,ごま油,白ごま キャノーラ油	中華味,ラーメンスープ,濃口醤油,塩 中華味,濃口醤油
		ビスケット 牛乳 シュガートースト	牛乳 (乳)		食パン (小麦,乳) 上白糖,マーガリン (乳)	ビスケット※
20	金	ナポリタンスパゲティ スマイルポテト キャベツサラダ	ベーコン (小麦,卵,乳)	玉ねぎ,人参,ピーマン,黄パプリカ トマト	スパゲッティ (小麦) 上白糖 キャノーラ油 スマイルポテト,キャノーラ油 ごま油	ケチャップ ウスターソース 酢,濃口醤油,塩
		ビスケット 牛乳 ほうれん草とバナナのマフィン	牛乳 (乳) 牛乳 (乳)	ほうれん草,バナナ	小麦粉 (小麦),上白糖 キャノーラ油	ビスケット※ ベーキングパウダー,水
23	月	ご飯 さわらのおろしポン酢煮 三度豆のごま和え あげの味噌汁	さわら うすあげ,味噌 牛乳 (乳)	大根,ねぎ 三度豆,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 片栗粉,キャノーラ油 白ごま,上白糖	塩,みりん,ポン酢,濃口醤油 濃口醤油 だし汁
		ビスケット お茶 フルーチェ	牛乳 (乳) フルーチェ,牛乳 (乳)			ビスケット※
24	火	サンマーメン (あんかけラーメン) じゃがいもの磯部揚げ ハイン缶	牛肉 牛乳 (乳)	キャベツ,玉ねぎ,人参,干しいたけ,ニラ にんにく あおのり ハイン缶	中華麺 ごま油,片栗粉 メークイン,小麦粉 (小麦),キャノーラ油	塩,ラーメンスープ 水 水
		ビスケット お茶 大根葉とツナのおにぎり	牛乳 (乳) ツナ缶	 大根葉		ビスケット※
25	水	中華丼 豆腐サラダ わかめのスープ	豚肉 豆腐	玉ねぎ,白菜,たけのこ,人参 しいたけ,ニラ,にんにく ホールコーン,ブロッコリー 玉ねぎ,干わかめ	精白米,上白糖 片栗粉,ごま油 ごま油,上白糖	ラーメンスープ 濃口醤油,塩 濃口醤油,酢 中華味,濃口醤油
		ビスケット 牛乳 バナナ	牛乳 (乳) 牛乳 (乳)	バナナ		ビスケット※
26	木	ご飯 鶏の照り焼き 春雨サラダ 玉ねぎの味噌汁	鶏肉 味噌 牛乳 (乳)	土しょうが ホールコーン,三度豆 玉ねぎ,干わかめ	精白米 上白糖,キャノーラ油 春雨,上白糖,ごま油	濃口醤油,料理酒,みりん 酢,塩,濃口醤油 だし汁
		ビスケット 牛乳 焼きいも風スイートポテト	牛乳 (乳) 牛乳 (乳)		さつまいも,紫芋	ビスケット※
27	金	ハヤシライス マカロニサラダ 柿	牛肉 ツナ缶	玉ねぎ,人参,グリーンピース,トマト缶 ブロッコリー 柿	精白米,キャノーラ油 マカロニ (小麦),マヨドレ	ビーフシチューの素 (小麦,乳),コンソメ 塩
		ビスケット 牛乳 ピザトースト	牛乳 (乳) チーズ (乳)	ピーマン,玉ねぎ,ホールコーン	食パン (小麦,乳)	ビスケット※ ケチャップ
30	月	焼きうどん ほうれん草のおかつ和え あげの味噌汁	豚肉 竹輪,花かつお うすあげ,味噌 牛乳 (乳)	キャベツ,人参,玉ねぎ,ねぎ ほうれん草 南瓜	うどん (小麦),キャノーラ油,上白糖 上白糖	料理酒,塩,濃口醤油,めんつゆ 濃口醤油 だし汁
		ビスケット お茶 きつねおにぎり	牛乳 (乳) うすあげ			ビスケット※ 濃口醤油,みりん
31	火	チキンライス ブロッコリーサラダ	鶏肉 竹輪	玉ねぎ,ホールコーン,人参,グリーンピース ブロッコリー,ホールコーン	精白米,キャノーラ油,マーガリン (乳)	コンソメ,ケチャップ /オリーブオイル,レタス
		かぼちゃごろごろ野菜スープ ビスケット 牛乳 ハロウィンマーブルケーキ	牛乳 (乳) 牛乳 (乳)	南瓜,キャベツ,人参 人参		塩,薄口醤油,コンソメ ビスケット※ ベーキングパウダー,水,ココア

★都合により、献立の一部変更することがありますがご了承ください。
★土曜日はパン給食またはお弁当です
★()内は小麦,卵,乳を含む製品です。
★マヨドレは卵不使用のマヨネースタイルのドレッシングです。
★※10時おやつは園より提供になります。

献立種類	1~2歳			
栄養素	1杯分	蛋白質	脂質	塩分
平均栄養価	503kcal	18g	15.9g	1.6g