

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 水	七分米 サバ塩焼き 五目豆 味噌汁	七分つき米／押麦／サラダ油 ／ジャガイモ／砂糖／小麦粉 ／食塩不使用バター	まさば(生)／大豆(国産、乾) ／早煮昆布／乾燥わかめ(素干し) ／米みそ／牛乳	人参／いんげん／ﾀﾞｷﾀﾞｷ／レーズン	牛乳 レーズン入りスコーン
5 木	七分米 ハンバーグ ジャーマンポテト 野菜スープ	七分つき米／押麦／サラダ油 ／パン粉(乾燥)／食塩不使用 バター／ジャガイモ／小麦粉 ／砂糖	豚ひき肉(生)／鶏肉ひき肉 (生)／牛乳／きな粉	ﾀﾞｷﾀﾞｷ／にんにく／キャベツ ／人参／ｽｲｰﾄﾍﾞｰﾄﾝ	牛乳 きなこクッキー
6 金	バリバリ春巻丼 中華スープ ミルク豆乳かん	七分つき米／押麦／ごま油 ／春雨(乾)／砂糖／サラダ油 ／わんたんの皮／ごま(いり)	豚ひき肉(生)／乾燥わかめ(素干し) ／調製豆乳／牛乳	にんにく／青ピーマン／人参 ／えのきたけ／長ねぎ／ﾀﾞｷﾀﾞｷ ／かぶ(葉、生)／大根／せり (茎葉、生)	麦茶 七草がゆ
7 土	ピラフ 野菜スープ りんご	七分つき米／サラダ油	ウインナーソーセージ／鶏肉 むね／牛乳	ｽｲｰﾄﾍﾞｰﾄﾝ／ﾀﾞｷﾀﾞｷ／人参 ／キャベツ／ブロッコリー(花 序、生)／りんご(皮むき、生)	牛乳 お菓子
10 火	七分米 ししゃもフライ わかめ入りサラダ 野菜スープ	七分つき米／押麦／小麦粉 ／パン粉(乾燥)／サラダ油／ご ま油／砂糖／ジャガイモ	ししゃも(生)／乾燥わかめ(素干し) ／鶏肉ひき肉(生)／牛乳	もやし／ﾀﾞｷﾀﾞｷ／キャベツ／人 参／ｽｲｰﾄﾍﾞｰﾄﾝ／チンゲンサイ ／しょうが	麦茶 中華粥
11 水	具沢山マーボー豆腐丼 カマカムサラダ 中華スープ	七分つき米／押麦／砂糖／片 栗粉／ごま油／ごま(いり)	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／米 みそ／するめ／乾燥わかめ(素干し) ／牛乳／粉寒天	しょうが／にんにく／長ねぎ ／人参／えのきたけ／にら ／切干しだいこん(乾)／もやし ／ﾊﾞﾚﾝｼﾞｱﾛﾝｼﾞ(ｽﾄﾚｰｼﾞｬｰｽ)	牛乳 オレンジゼリー
12 木	もち(乳児はおかかご飯) (おかか・きな粉) ウインナーソー 大根の甘酢漬け 豚汁 みかん	水稲穀粒(精白米、もち米)／ 砂糖／サラダ油／小麦粉	きな粉／花鰹／ウインナー ソーセージ／豚モモ肉／絹ご し豆腐／米みそ／牛乳	だいこん(根、皮つき、生)／ 大根／ﾀﾞｷﾀﾞｷ／人参／温州蜜柑 (ｼﾞｮｳｸﾞﾝ・普通・生)	牛乳 甘食
13 金	しらすとわかめのご飯 塩からあげ ブロッコリーのマヨ和え コンスープ	七分つき米／ごま(いり)／小 麦粉／片栗粉／サラダ油／ﾓ ﾉｰｽﾞ(卵不使用)／砂糖／ﾎｯ ﾄﾞｷﾞﾐｯｸｽ／食塩不使用バ ター	しらす干し(微乾燥品)／乾燥 わかめ(素干し)／鶏肉むね ／調製豆乳／牛乳／クリーム(乳 脂肪)	にんにく／ブロッコリー(花 序、生)／人参／ｽｲｰﾄｸﾘｰﾑ- ﾀﾞｷﾀﾞｷ／小松菜	牛乳 お誕生日ケーキ
14 土	豚丼 田舎汁 おれんじ	七分つき米／サラダ油／しら たき／砂糖／ジャガイモ	豚モモ肉／鶏肉むね／絹ごし 豆腐／米みそ／牛乳	にんにく／ﾀﾞｷﾀﾞｷ／いんげん ／人参／ﾊﾞﾚﾝｼﾞｱﾛﾝｼﾞ	牛乳 お菓子
16 月	ふりかけご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 野菜のごま和え 味噌汁	七分つき米／砂糖／ごま(い り)／サツマイモ／サラダ油	高野豆腐／鶏肉むね／油揚げ (生)／米みそ／牛乳	大根／人参／グリーンピース(冷 凍)／キャベツ／小松菜	牛乳 ﾌﾗｲﾄﾞ ｽｲｰﾄﾍﾞｰﾄﾝ
17 火	七分米 レバーのかりん揚げ 三色ナムル もずくスープ	七分つき米／押麦／片栗粉 ／サラダ油／砂糖／ごま(いり) ／ごま油／ｺｯﾁ(乾)	豚肝臓(生)／もずく(塩蔵、塩 抜き)／絹ごし豆腐／牛乳／き な粉	しょうが／にんにく／小松菜 ／もやし／人参	牛乳 ｺｯﾁきなこ
18 水	豚丼 野菜と厚揚げの生姜和え 味噌汁	七分つき米／しらたき／砂糖 ／片栗粉／ごま(ねり)／焼き ふ／ﾎｯﾄﾞｷﾞﾐｯｸｽ／食塩不 使用バター	豚モモ肉／生揚げ／米みそ ／牛乳／調製豆乳	ﾀﾞｷﾀﾞｷ／グリーンピース(冷凍) ／キャベツ／小松菜／しょうが ／大根／バナナ(生)	牛乳 バナナケーキ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 木	ミートソースパゲティ コロコロサラダ コンソメスープ	ﾊﾞｸﾞﾃﾞｲ(乾)／サラダ油／小 麦粉／砂糖／ジャガイモ／ ﾓﾉｰｽﾞ(卵不使用)／七分つき 米／ごま油／ごま(いり)	豚ひき肉(生)／しらす干し(微 乾燥品)／牛乳	しょうが／にんにく／ﾀﾞｷﾀﾞｷ ／人参／セロリ(葉柄、生)／ﾄﾞ ﾎﾙﾄﾞ／グリーンピース(冷凍) ／きゅうり／ｽｲｰﾄﾍﾞｰﾄﾝ／ｷﾞ ﾔﾍﾞツ	麦茶 しらすとごまのおにぎり
20 金	お弁当の日	ルヴァンクラッカー／いちご ジャム	牛乳		牛乳 クラッカーサンド
21 土	ごぎねごはん 豚汁 バナナ	七分つき米／砂糖／せんべい	鶏肉むね／油揚げ(生)／豚中 型ﾌﾗｲﾄﾞ(赤肉、生)／絹ごし豆腐 ／米みそ／牛乳	人参／大根／ﾀﾞｷﾀﾞｷ／バナナ (生)	牛乳 お菓子
23 月	七分米 焼肉 キャベツの和え物 豆腐とチンゲン菜のスーフ	七分つき米／押麦／砂糖／ご ま(いり)／サラダ油／ごま油 ／小麦粉／食塩不使用バター	豚モモ肉／木綿豆腐／牛乳	ﾀﾞｷﾀﾞｷ／りんご(皮むき、生)／ しょうが／にんにく／ｷﾞﾔﾍﾞ ツ／きゅうり／人参／チンゲ ンサイ	牛乳 ココアスコーン
24 火	ハヤシライス コンソメサラダ カルシウムヨーグルト	七分つき米／押麦／サラダ油 ／砂糖／片栗粉	豚モモ肉／カルシウムヨーグ ルト／牛乳／調製豆乳／きな 粉	ﾀﾞｷﾀﾞｷ／人参／にんにく／グ リーンピース(冷凍)／ｷﾞﾔﾍﾞ ツ／ｽｲｰﾄﾍﾞｰﾄﾝ／もやし	牛乳 豆乳もち
25 水	七分米 鶏肉と厚揚げの味噌炒め もやしのさっぱり和え すまし汁	七分つき米／押麦／砂糖／ご ま油／小麦粉／食塩不使用バ ター	鶏肉むね／生揚げ／米みそ ／花鰹／乾燥わかめ(素干し) ／牛乳	ﾀﾞｷﾀﾞｷ／ｷﾞﾔﾍﾞツ／小松菜 ／人参／しょうが／きゅうり ／もやし／えのきたけ	牛乳 味噌クッキー
26 木	中華丼 豆乳コンスープ りんご	七分つき米／ごま油／砂糖 ／片栗粉／ｼﾞﺎﾞﾞｲ(乾)／小麦粉 ／サラダ油／パン粉(乾燥)	豚モモ肉／調製豆乳／牛乳	しょうが／にんにく／人参 ／ﾀﾞｷﾀﾞｷ／白菜／もやし ／小松菜 ／ｽｲｰﾄｸﾘｰﾑ-ﾀﾞｷﾀﾞｷ ／りんご(皮むき、生)	牛乳 ポテトフライ
27 金	七分米 切干大根のﾌｯｼﾞ ﾞﾛｰｽ 中華きゅうり 中華スープ	七分つき米／押麦／ごま油 ／砂糖／片栗粉／サラダ油／ご ま(いり)／ﾎｯﾄﾞｷﾞﾐｯｸｽ	豚モモ肉／乾燥わかめ(素干 し)／牛乳／調製豆乳	切干しだいこん(乾)／しょう が／青ピーマン／赤ピーマン (果実、生)／人参／エリンギ (生)／きゅうり／ﾀﾞｷﾀﾞｷ ／レーズン	牛乳 豆乳蒸しパン
28 土	ひじきご飯 けんちん汁 りんご	七分つき米／押麦／ごま油	鶏肉むね／干ひじき(乾)／油 揚げ(生)／木綿豆腐／牛乳	人参／いんげん／大根／ﾀﾞｷ ﾀﾞｷ／りんご(皮むき、生)	牛乳 お菓子
30 月	ポークカレー キャベツの和え物 オレンジ	七分つき米／サラダ油／ｼﾞﺎ ﾞｲﾓ／砂糖／ごま油／サツ マイモ	豚モモ肉／牛乳／プロセス チーズ	にんにく／しょうが／ﾀﾞｷ ﾀﾞｷ／人参／ｷﾞﾔﾍﾞツ ／きゅうり ／ﾊﾞﾚﾝｼﾞｱﾛﾝｼﾞ	牛乳 ふかしも・チーズ
31 火	七分米 鶏じゃが ピクルス 味噌汁	七分つき米／押麦／サラダ油 ／ジャガイモ／砂糖／片栗粉 ／コーンフレーク	鶏肉むね／米みそ／牛乳／き な粉	ﾀﾞｷﾀﾞｷ／人参／グ リーンピース(冷凍) ／きゅうり／大根 ／なめこ(生)／レーズン	牛乳 きな粉コーンフレーク

春の七草



七草粥…1/7に食べる春の七草が入ったお粥のこと。おせち料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足な栄養素を補うという役割があります。保育園では1/6の午後おやつに提供します。



・ 補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)
・ 乳児は午前のおやつに牛乳がです。
・ 材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。

	今月の平均栄養価				
	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児(1.2歳)	448	20.1	14.7	264	1.3
幼児(3.4.5歳)	508	22.3	15.1	236	1.4