

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
1・15						
月	昼食	ご飯 高野豆腐揚げ 小松菜となめこの和え物 お麩とかぶの味噌汁	米 油、小麦粉、砂糖 砂糖 焼ふ	鶏ひき肉、高野豆腐 淡色みそ、いわし(煮干し)	 こまつな、なめこ かぶ・葉	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	芋ようかん 牛乳	芋ようかん	牛乳		食塩
2・16						
火	昼食	パン 魚のピカタ わかめ入り人参と大豆のサラダ ウインナー入りスープ	バーガーパン 小麦粉、油、片栗粉、砂糖 油、砂糖	ホキ、卵 大豆(ゆで) 豆腐、ウインナー、いわし(煮干し)	 にんじん、生わかめ キャベツ	ケチャップ、しょうゆ 酢、しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	ゆかりおにぎり 牛乳	米	牛乳		ゆかり
3・17						
水	昼食	ご飯 肉じゃが 干しエビ入りブロッコリー焼き えのきともやしの汁	米 じゃがいも、油、砂糖 油、小麦粉	豚肉(肩ロース) 干しえび かつお節	たまねぎ、にんじん ブロッコリー もやし、えのきたけ	しょうゆ しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	ドーナツ 牛乳	小麦粉、油、砂糖	豆乳、卵 牛乳		ベーキングパウダー
4・18						
木	昼食	納豆ご飯 魚の竜田揚げ 根菜とベーコンの煮物 南瓜と白菜の味噌汁	米 油、片栗粉 砂糖	納豆 モーカサメ ベーコン 淡色みそ、いわし(煮干し)	あおのり しょうが だいこん、にんじん かぼちゃ、はくさい	しょうゆ しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	お麩ラスク 牛乳	油、焼ふ、砂糖	牛乳		
5・19		牛乳				
金	昼食	豚丼 豆腐と青梗菜の和え物 里芋の胡麻焼き キャベツとめかぶの汁	米、砂糖、片栗粉 砂糖 さといも、油、砂糖	豚肉(肩ロース) 豆腐 ごま かつお節	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ、めかぶわかめ	しょうゆ 食塩 しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	ツナトースト 牛乳	コッペパン、マヨネーズ、マーガリン	ツナ缶 牛乳		
6・20						
土	昼食	けんちんうどん 南瓜のオープン焼き 白菜とウインナーの煮びたし	干しうどん、砂糖 油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、いわし(煮干し) ウインナー	だいこん、ねぎ、にんじん かぼちゃ はくさい	しょうゆ、食塩 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	炊き込みご飯 牛乳	米	さけ(塩) 牛乳	えのきたけ、にんじん	しょうゆ、食塩

(栄養量)	熱量	タンパク質	脂質
乳児	473kcal	20.7 g	16.3 g
幼児	575kcal	23.8 g	17.5 g

★マークは幼児ぐみさん(ほしぐみ5歳児)からの
リクエスト献立になります

＊幼児は毎日おやつに果物がつ
きます