



| ひにち | ようび | 昼食 | 午後おやつ | 食材 |
|-----|-----|--|-------------------|--|
| 1 | 金 | ★ぎょうじこんだて(桃の節句)★ ひなちらし しらす和え すまし汁 いちご | 3色クッキー 麦茶 | ごはん 人参 卵 鮭 キヌサヤ 白菜 人参 しらす 麩 豆腐 わかめ みつば いちご 牛乳 豆乳 きなこ 抹茶 |
| 2 | 土 | わかめうどん 白菜と厚揚げの煮物 いんげんの 胡麻和え りんご | おにぎり 麦茶 | うどん わかめ 油揚げ ほうれん草 白菜 厚揚げ 人参 いん げん りんご ごはん 鮭わかめ |
| 4 | 月 | ごはん 白身魚フライ 大豆トマト煮 すまし 汁 グレープフルーツ | 牛乳くずもち 麦茶 | ごはん たら キャベツ 大豆 人参 鶏肉 玉ねぎ 麩 豆腐 わかめ グレープフルーツ 牛乳 きなこ 黒蜜 |
| 5 | 火 | チャーハン ポテトサラダ 中華スープ りん ご | 青のりトースト 牛乳 | ごはん しらす ねぎ 卵 じゃがいも きゅうり トマト ワン タン 白菜 ねぎ りんご 食パン チーズ 青のり 牛乳 |
| 6 | 水 | ★おたんじょうびかい★ クリームスパゲティ ポテトサラダ コンソメ スープ フルーツポンチ | ケーキ 牛乳 | スパゲティ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ キャベツ きゅうり 人参 コーン わかめ 卵 キウイ りんご パナナ みかん缶 りんごジュース ホットケーキミックス 牛乳 クリー ム いちご |
| 7 | 木 | ごはん 鶏肉のおろし煮 ひじき煮 味噌汁 バナナ | 芋まんじゅう 牛乳 | ごはん 鶏肉 しょうが 大根 ひじき 人参 油揚げ なめこ わかめ パナナ さつまいも 豆乳 牛乳 |
| 8 | 金 | パン 豚肉のケチャップ炒め カリフラワーの サラダ クリームスープ ヨーグルト | おにぎり 麦茶 | パン 豚肉 キャベツ コーン カリフラワー 人参 きゅうり ツナ じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ヨーグルト ごは ん 菜飯 しらす ゴマ |
| 9 | 土 | カレーライス かぼちゃの煮物 コンソメス ープ オレンジ | お麩ラスク 牛乳 | ごはん 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ オレンジ 麩 きなこ 牛乳 |
| 11 | 月 | 親子丼 ちんげんさいのお浸し 味噌汁 オレ ンジ | 豆腐ドーナツ 牛乳 | ごはん 鶏肉 玉ねぎ 卵 のり ちんげんさい 人参 さつまい も ねぎ オレンジ ホットケーキミックス 豆腐 牛乳 |
| 12 | 火 | パン グラタン ス克蘭ブルエッグ コンソ メスープ パナナ | おにぎり・小魚 麦茶 | パン マカロニ 玉ねぎ えび マッシュルーム ブロッコリー チーズ 卵 小松菜 人参 パナナ ごはん ひじき 人参 大豆 油揚げ 小魚 |
| 13 | 水 | ごはん さばの煮つけ ほうれん草の和え物 すまし汁 オレンジ | ホットケーキ 牛乳 | ごはん さば しょうが ほうれん草 人参 豆腐 わかめ オレ ンジ ホットケーキミックス 卵 牛乳 メープル クリーム |
| 14 | 木 | 五目うどん 高野豆腐の卵とじ お浸し ヨー グルト | ジャムチーズサンド 牛乳 | うどん 豚肉 人参 大根 かまぼこ しいたけ ねぎ 高野豆腐 卵 白菜 ちんげんさい ヨーグルト 食パン いちごジャム ク リームチーズ 牛乳 |
| 15 | 金 | ごはん あじの照り焼き おいもサラダ 豚汁 キウイ | ポップコーン 牛乳 | ごはん あじ さつまいも カリフラワー 豚肉 大根 人参 ね ぎ グレープフルーツ ポップコーン 牛乳 |
| 16 | 土 | 豚丼 和え物 すまし汁 パナナ | おにぎり 麦茶 | ごはん 豚肉 玉ねぎ グリンピース 小松菜 人参 わかめ 麩 バナナ ごはん チーズ 昆布 |
| 18 | 月 | ごはん からあげ 大豆の五目煮 味噌汁 キ ウイ | しらすマヨトースト 牛乳 | ごはん 鶏肉 ブロッコリー トマト ひじき 人参 大豆 小松 菜 玉ねぎ キウイ 食パン しらす のり 牛乳 |
| 19 | 火 | そぼろ丼 春雨サラダ すまし汁 オレンジ | フルーツヨーグルト 麦茶 | ごはん 鶏肉 グリンピース 春雨 ハム コーン きゅうり 豆 腐 ちんげんさい オレンジ ヨーグルト パナナ |
| 20 | 水 | ★げんきこんだて★ わかめごはん さわらの香草焼き マカロニサ ラダ コンソメスープ りんご | いちご蒸しぱん 牛乳 | ごはん わかめ しらす さわら パセリ マカロニ キャベツ 人参 コーン じゃがいも 玉ねぎ 菜の花 りんご ホットケ ーキミックス 卵 牛乳 いちごジャム |
| 22 | 金 | ごはん ミートローフ かぼちゃサラダ コ ンスープ グレープフルーツ | マカロニきなこ 牛乳 | ごはん 豚肉 牛肉 玉ねぎ 豆乳 かぼちゃ チーズ コ ン 牛乳 パセリ グレープフルーツ マカロニ きなこ |
| 23 | 土 | ごはん 鮭の塩焼き れんこんの煮物 味噌汁 ヨーグルト | オレンジゼリー 牛乳 | ごはん 鮭 れんこん 人参 豆腐 わかめ ヨーグルト オレ ンジゼリー 牛乳 |
| 25 | 月 | 中華丼 ちんげんさいのお浸し 中華ス ープ オレンジ | ツナと青のりトース ト 牛乳 | ごはん 白菜 玉ねぎ 人参 豚肉 うずらの卵 たけのこ ち んげんさい 豆腐 ねぎ オレンジ 食パン ツナ 青のり 牛乳 |
| 26 | 火 | カレーライス じゃこ和え コンソメス ープ りんご | 豆腐スコーン 牛乳 | ごはん 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 小松菜 しらす キャ ベツ コーン りんご 豆腐 ホットケーキミックス いちごジャ ム |
| 27 | 水 | 焼きそば 小松菜のうま煮 卵スープ グ レープフルーツ | おにぎり・小魚 麦茶 | 焼きそば 豚肉 ちくわ キャベツ 人参 かつお節 小松菜 人 参 厚揚げ 卵 たら 玉ねぎ グレープフルーツ ごはん 菜飯 |
| 28 | 木 | ごはん 照り焼きチキン ひじき煮 味噌汁 キウイ | ふかし芋 牛乳 | ごはん 鶏肉 ひじき 人参 油揚げ なめこ わかめ パナナ さつまいも 牛乳 |
| 29 | 金 | ふりかけごはん 肉豆腐 ほうれん草のポン 酢和え 味噌汁 オレンジ | ハムチーズサンド 牛乳 | ごはん たまごふりかけ 牛肉 豆腐 しめじ 白菜 ねぎ 人参 ほうれん草 大根 油揚げ オレンジ 食パン チーズ ハム 牛 乳 |
| 30 | 土 | ごはん 炒り鶏 切干大根の煮物 味噌汁 バナナ | おにぎり 麦茶 | ごはん 鶏肉 大根 人参 里芋 切干大根 わかめ 麩 小松菜 バナナ のり |

乳児には朝おやつとして牛乳が出ます。また、昼食時は毎食麦茶が出ます。
都合により、食材や献立を変更する場合があります。ご了承ください。

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 512kcal |
| 炭水化物 | 74.2g |
| たんぱく質 | 13.5g |
| 脂質 | 14.5g |