

日	曜	屋食献立名	1・2歳児 10時おやつ	3時おやつ	きいろ	あか	みどり
					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
1	火	食パン 枝豆入りチキンナゲット ブロッコリーとコーン モロヘイヤとトマトのスープ	幼児ぶどう ハッピーターン	幼児野菜フルーツ ホームパイ	食パン、油、片栗粉	鶏ひき肉、押豆腐、卵	ブロッコリー、トマト、えだまめ (むぎ)、コーン缶、モロヘイヤ
2	水	麻婆豆腐 きゅうりのこんぶあえ やさいたっぷりみそしる	幼児りんご こまるごませんべい	くだもの やさいパー	米、片栗粉、ごま油、砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、凍り豆腐	ぶどう、きゅうり、こまつな、だい ごん、ねぎ、にんじん、しいたけ、 にんにく、生姜、塩こんぶ
3	木	米 むぎちゃ カレイのてりやき こまつなのりあえ がんものにも	オレンジゼリー	幼児牛乳 ハイミックス	米、砂糖、油	牛乳、かれい、がんもどき	こまつな、きゅうり、にんじん、刻 みのり
4	金	冷しゃぶうどん きゅうりともずくのすのもの あげとうもろこし	ぎゅうにゅう かりんとう	プリン 発酵バターサブレ	ゆであどん、砂糖	豚肉(ロース) 	レタス、もやし、もずく、トマト、 きゅうり、コーン缶、あさつき
5	土	てりやきチキンパン もやしとハムのサラダ みずなスープ	ピーチゼリー	幼児りんご ばかうけ	バーガーパン、油、マヨネーズ	鶏もも肉、ハム	りんご濃縮果汁、もやし、にんじ ん、みずな、たまねぎ、きゅうり、 えのきたけ
7	月	米 ほうじちゃ 豚肉とピーマンのいためもの ほうれんそうのしらすあえ あじつけのり	けんこうヨーグルト	スキムミルク チュロス	米、グラニュー糖、油、砂糖	豚肉(もも)、脱脂粉乳、しらす 干し	ほうれんそう、もやし、ピーマン、 たけのこ(水煮缶)、きゅうり、赤 ピーマン、味付けのり、しょうが
8	火	冷やし中華 かぼちゃのにも チーズ	むぎちゃ ぼたぼたやき	幼児牛乳 ポップコーン	生中華めん、砂糖、ごま油	牛乳、ハム、卵、チーズ	日本かぼちゃ、もやし、トマト、 きゅうり、レモン果汁
9	水	食パン ささみフライやさいソース 枝豆サラダ おくらのスープ	幼児野菜フルーツ ぱりんこ	麦芽飲料 パリパリピザ	ぎょうざの皮、油、パン粉、小 麦粉、油	牛乳、鶏ささ身、卵、とろける チーズ	きゅうり、トマト、えだまめ(む ぎ)、たまねぎ、キャベツ、もや し、にんじん、オクラ、ピーマン、 パセリ
10	木	米 なつやさいかレー ゴーヤとツナのナムル ジョア	ほうじちゃ かんぱん	きになるやさい おからかりんとう	米、油、ごま、ごま油	乳酸菌飲料、豚ひき肉、豆乳、 ツナ油漬缶	大豆もやし、かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、トマト、 なす、ピーマン、ゴーヤ、グリーン ピース(水煮缶詰)
18	金	わかめごはん なすのあぶらいため はるさめサラダ ほうじちゃ	ぎゅうにゅう かりんとう	プリン 発酵バターサブレ	米、はるさめ、油、砂糖、ごま 油	豚肉(もも)、かにかまぼこ、 しらす干し、米みそ(淡色辛み そ)	なす、たまねぎ、にんじん、きゅう り、えのきたけ、生わかめ、ピーマ ン、しょうが
19	土	てりやきチキンパン もやしとハムのサラダ みずなスープ	ピーチゼリー	幼児りんご ばかうけ	バーガーパン、油、マヨネーズ	鶏もも肉、ハム	りんご濃縮果汁、もやし、にんじ ん、みずな、たまねぎ、きゅうり、 えのきたけ
21	月	米 ほうじちゃ 豚肉とピーマンのいためもの ほうれんそうしらすあえ あじつけのり	けんこうヨーグルト	ところてん サラダせんべい	米、砂糖、油	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛み そ)、しらす干し	ほうれんそう、もやし、ピーマン、 たけのこ(水煮缶)、きゅうり、赤 ピーマン、味付けのり、しょうが、 ところてん、あおのり
22	火	冷やし中華 かぼちゃのにも チーズ	むぎちゃ ぼたぼたやき	幼児牛乳 ポップコーン	生中華めん、砂糖、ごま油	牛乳、ハム、卵、チーズ	日本かぼちゃ、もやし、トマト、 きゅうり、レモン果汁
23	水	食パン ささみフライやさいソース 枝豆サラダ おくらのスープ	幼児野菜フルーツ ほしたべよ	麦芽飲料 パリパリピザ	ぎょうざの皮、油、パン粉、小 麦粉、油	牛乳、鶏ささ身、卵、とろける チーズ	きゅうり、トマト、えだまめ(む ぎ)、たまねぎ、キャベツ、もや し、にんじん、オクラ、ピーマン、 パセリ
24	木	米 なつやさいかレー ゴーヤとツナのナムル ミルーシュ	ほうじちゃ かんぱん	きになるやさい おからかりんとう	米、油、ごま、ごま油 	乳酸菌飲料、豚ひき肉、豆乳、 ツナ油漬缶	大豆もやし、かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、トマト、 なす、ピーマン、ゴーヤ、グリーン ピース(水煮缶詰)
25	金	冷しゃぶうどん きゅうりともずくのすのもの あげとうもろこし	幼児りんご ルヴァンクラッカー	スキムミルク レモンケーキ	ゆであどん、ホットケーキ粉、 油、砂糖	豚肉(ロース)、ヨーグルト(無 糖)、脱脂粉乳、卵	レタス、もやし、もずく、トマト、 きゅうり、コーン缶、あさつき、レ モン果汁
26	土	くらパン なつやさいのスパゲティ レタスとコーンサラダ ぎゅうにゅう	牧場いちごヨーグルト	幼児りんご ウエハース	スバグティ、コッペパン、油	牛乳、ベーコン、バター	りんご濃縮果汁、レタス、たまね ぎ、コーン缶、なす、ピーマン
28	月	食パン レバー入りチーズハンバーグ コーンフ레이크サラダ 幼児ぶどう	ぎゅうにゅう フチャックビスケット	ごまじるそうめん	パン粉、コーンフ레이크、油、 砂糖、干しそうめん、ねりご ま、すりごま	豚ひき肉、卵、とろけるチー ズ、牛乳、豚レバー、脱脂粉乳	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、レタ ス、きゅうり、にんじん
29	火	食パン 枝豆入りチキンナゲット ブロッコリーとコーン モロヘイヤとトマトのスープ	幼児ぶどう ハッピーターン	幼児野菜フルーツ ホームパイ	食パン、油、片栗粉	鶏ひき肉、押豆腐、卵	ブロッコリー、トマト、えだまめ (むぎ)、コーン缶、モロヘイヤ
30	水	麻婆豆腐 きゅうりのこんぶあえ やさいたっぷりみそしる	幼児りんご こまるごませんべい	くだもの やさいパー	米、片栗粉、ごま油、砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、凍り豆腐	ぶどう、きゅうり、こまつな、だい ごん、ねぎ、にんじん、しいたけ、 にんにく、生姜、塩こんぶ
31	木	米 むぎちゃ カレイのてりやき こまつなのりあえ がんものにも	オレンジゼリー	楽しいおやつ	米、砂糖、油 	かれい、がんもどき	こまつな、きゅうり、にんじん、刻 みのり

* 献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

* コドモンアプリでも献立が見られます。ぜひご利用ください。

<月平均栄養価>

3歳以上児

3歳未満児

エネルギー

547kcal

477kcal

たんぱく質

23.7g

19.7g

脂質

18.3g

14.7g

食塩相当量

2.0g

1.7g