

献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			
				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	調味料
01月	このはせんべい、お茶	胚芽ご飯、豚肉しょうが焼き、もやしコーンサラダ、バナナ、お茶	アメリカンドッグミニ、牛乳125	胚芽米、○ホットケーキ粉、○油、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(ばら)、○ウインナーソーセージ、○調製豆乳	バナナ、たまねぎ、もやし、きゅうり、しめじ、コーン缶	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、酢
02火	カリコリだいこん(マヨ)、お茶	胚芽ご飯、鶏の照り焼き、マカロニサラダ、ミネストローネ、お茶	ふかしいも、牛乳125	胚芽米、○さつまいも(皮付)、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、◎マヨネーズ、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、ベーコン、米みそ(甘みそ)	◎だいこん、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、コーン缶、にんにく	ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、洋風だしの素、酢、食塩
03水	星せんべい、お茶	胚芽ご飯、さばの塩焼き、キャベツ香り漬、豆乳入りみそ汁(大根・油揚げ・しめじ)、お茶	あべかわマカロニ、飲むヨーグルト	胚芽米、○マカロニ・スパゲティ、○三温糖	○ヨーグルト(ドリンク)、さば、調製豆乳、米みそ(甘みそ)、油揚げ、○きな粉、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、しめじ、ごま、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、食塩、○食塩
04木	マンナビスケット、お茶	胚芽ご飯、豆腐の中華煮、春雨サラダ、オレンジ、お茶	コーンフレーク、牛乳125	胚芽米、○コーンフレーク、はるさめ、片栗粉、油、三温糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	オレンジ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、きゅうり、コーン缶、キャベツ、いんげん、干しいたけ	しょうゆ、おろししょうが、酢、洋風スープ、食塩
05金	食パン(AM)、お茶	胚芽ご飯、チーズハンバーグ、人参グラッセ、スパゲティサラダ、牛乳125	フルーツヨーグルト、お茶	胚芽米、◎食パン、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、○三温糖、三温糖、パン粉、バター	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、ハム	にんじん、たまねぎ、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、○バナナ、○パイナップル缶、きゅうり、コーン缶、○キウイフルーツ	中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩
06土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・大根)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
08月	花せんべい、お茶	胚芽ご飯、高野豆腐そぼろあん、ひじき中華サラダ、トマト、牛乳125	チーズ、ミレービスケット、お茶	胚芽米、はるさめ、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、○チーズ、凍り豆腐	トマト、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、根みつば、干しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、酒、みりん、酢
09火	アニマルビスケット、お茶	胚芽ご飯、鶏唐揚げ、いんげん胡麻マヨネーズ、みそ汁(キャベツ・もやし・人参)、お茶	ジャムパン(マーマレード)、牛乳125	胚芽米、○ライ麦パン、片栗粉、油、マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	いんげん、もやし、にんじん、○マーマレード、キャベツ、すりごま、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが
10水	ヨーグルト、お茶	ふりかけごはん、さわらの味噌焼き、三色磯和え、わかめスープ、お茶	選べるゼリー、アスパラビスケット、牛乳125	胚芽米、三温糖	○牛乳、さわら、米みそ(甘みそ)、◎ヨーグルト(加糖)	ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ、焼きのり、ごま	しょうゆ、酒、みりん、洋風だしの素、食塩
11木	粉吹芋、お茶	胚芽ご飯、生揚げもやし炒め、青菜キャベツおおか和え、グレープフルーツ、お茶	黒糖蒸しパン、牛乳125	胚芽米、◎じゃがいも、○ホットケーキ粉、○黒砂糖、片栗粉、ごま油、三温糖	○牛乳、生揚げ、○調製豆乳、豚肉(ロース)、ちくわ、かつお節	大豆もやし、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、もやし、にら、◎あおのり	しょうゆ、おろししょうが、洋風だしの素、食塩、酒、◎食塩
12金	しらす煎餅、お茶	胚芽ご飯、鮭照り焼き、きゅうりとえのきの酢の物、ミニ前橋トント汁、お茶	いちご、ベジタブル煎餅、野菜ジュース	胚芽米、じゃがいも、油、三温糖	さけ、豚肉(ばら)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	○野菜ミックスジュース、○いちご、きゅうり、だいこん、えのきたけ、板こんにやく、ねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、いんげん	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、おろししょうが、みりん、酢
13土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・椎茸)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、こんぶ佃煮、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
15月	豆花クッキー、お茶	雑穀ご飯、ポークカレー、福神漬、コールスローサラダ、トマト、牛乳125	ヨーグルトピーチソース、クラッカー、お茶	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、○三温糖、五穀、油	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、調製豆乳	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、きゅうり、○もも缶(黄桃)、コーン缶、福神漬、レモン果汁、にんにく	カレールー
16火	ぶどうゼリー、お茶	胚芽ご飯、スタミナ焼き、カミカミ和え、すまし汁(麩・三つ葉)、お茶	パンバイキング、牛乳125	胚芽米、焼ふ、油、三温糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、さきいか、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、にら、根みつば、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、酢、食塩
17水	茹でさつま芋、お茶	胚芽ご飯、こがね煮、じゃこ納豆、みそ汁(ねぎ・なめこ)、お茶	メープルクッキー、牛乳125	胚芽米、◎さつまいも(皮付)、○小麦粉、じゃがいも、○バター、○三温糖、油、片栗粉、◎メープルシロップ、三温糖	○牛乳、生揚げ、納豆、豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	なめこ、たまねぎ、きゅうり、板こんにやく、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん
18木	フランスパン、お茶	胚芽ご飯、タンダーフィッシュ、白和え、オレンジ、牛乳125	スープパスタ(ベーコン)、お茶	胚芽米、◎フランスパン、○サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、三温糖	牛乳、さば、木綿豆腐、ツナ油漬缶、○ベーコン	さやえんどう、オレンジ、ほうれんそう、○キャベツ、○にんじん、にんじん、○たまねぎ、すりごま	○ケチャップ、ケチャップ、しょうゆ、○洋風だしの素、○食塩、食塩、カレー粉
19金	ミニわかめ煎餅、お茶	野菜うどん、かじきの竜田揚げ、さわやか漬、牛乳125	みそ焼きおにぎり、お茶	ゆでうどん、○胚芽米、油、片栗粉	牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)、○米みそ(甘みそ)	だいこん、はくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ、しめじ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○みりん、おろししょうが、酒、食塩
20土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・玉葱)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、たまねぎ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
22月	きな粉せんべい、お茶	胚芽ご飯、炒り豆腐、きゅうりハムサラダ、みそ汁(じゃが芋・しめじ)、お茶	青のりトースト、牛乳125	胚芽米、○食パン、じゃがいも、○マーガリン、油、ごま油、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、なると、ハム、いわし(煮干し)	もやし、きゅうり、しめじ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、干しいたけ、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩
23火	カリコリきゅうり、お茶	胚芽ご飯、かじきカレーパン焼き、ひじきコールスロー、もずくスープ、お茶	しらす塩焼きそば、野菜ジュース	胚芽米、○ゆで中華めん、油、パン粉、○ごま油	かじき、○釜揚げしらす	○野菜ミックスジュース、◎きゅうり、もずく、にんじん、きゅうり、えのきたけ、○ねぎ、キャベツ、ねぎ、ひじき、パセリ、ごま、◎あおのり、○にんにく	食塩、○みりん、○しょうゆ、酢、洋風だしの素、◎食塩、カレー粉
24水	胚芽クッキー、お茶	胚芽ご飯、マーマレードチキン、トマト、きのこサラダ、牛乳125	誕生日デザート、お茶	胚芽米、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	きゅうり、トマト、しめじ、えのきたけ、マーマレード	しょうゆ、酒、酢
25木	オレンジ、お茶	食パン(昼)、かぼちゃシチュー、サラダバイキング、牛乳125	梅わかめおにぎり、お茶	食パン、○胚芽米、じゃがいも、バター、小麦粉、はるさめ、三温糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	◎オレンジ、たまねぎ、キャベツ、日本かぼちゃ、コーン缶、にんじん、きゅうり、カットわかめ、にんにく、○カットわかめ	しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩
26金	クラッカー、お茶	胚芽ご飯、麻婆豆腐、切干大根中華サラダ、バナナ、牛乳125	いももち、お茶	胚芽米、○じゃがいも、○片栗粉、○油、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ	バナナ、きゅうり、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん、ねぎ、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、○しょうゆ、洋風だしの素、酢、食塩
27土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・大根)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
30火	ベジタブル煎餅、お茶	胚芽ご飯、れんこん入りつくね、りっちゃんサラダ、オレンジ、お茶	ココア蒸しパン、牛乳125	胚芽米、○ホットケーキ粉、片栗粉、パン粉、三温糖、油	○牛乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、ハム、かつお節	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、れんこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、おろししょうが、食塩

4月分平均栄養価
(幼児組)
エネルギー 493kcal
たんぱく質 20g
脂質 16.9g
塩分 1.5g

マークの日に幼児組はスプーンを持ってきて下さい。

