



日 曜	献 立 名	おやつ	延長補食	材料名（昼食・おやつ）			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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 15 月	お赤飯 鮭の香味焼き 切干大根煮 小松菜海苔和え しめじのみそ汁	フルーツポンチ メープルサンド 牛乳	おにぎり 麦茶	白米 食パン 白米 メープルシロップ マーガリン なたね油 てんさい糖	牛乳 あじみそ あずき 油あげ	りんごジュース パナナ りんご たまねぎ こまつな にんじん しめじ キャベツ いちご もやし 切り干しだいこん のり佃煮 ニンニク しょうが きざみのり	547kcal 21.2g 13.8g 2.1g
2 16 火	ごはん じゃが芋コロッケ風 ごまサラダ 豆腐となめこのみそ汁	鮭おにぎり チーズ くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米 じゃがいも パン粉 なたね油 白ねりごま 押麦 きび あわもち ごま油	ぶた肉 とうふ チーズ さけ みそ ツナ 白すりごま	りんご ほうれんそう たまねぎ はくさい もやし ねぎ なめこ カットわかめ あおのり	523kcal 16.6g 13.5g 2.2g
3 17 水	ごはん 鮭玉ねぎソース 土佐炒め アスパラ浅漬け たけのこのみそ汁	きびだんご 煮豆 くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米 さつまいも 糸こんにゃく てんさい糖 なたね油 小麦粉 きび 押麦 あわもち	牛乳 さけ みそ 金時めめ きなこ かつお節	バナナ たけのこ グリーンアスパラガス たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり カットわかめ 刻みこんぶ	491kcal 20.2g 11.6g 1.4g
4 18 木	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ わんたんスープ	おからスコーン 揚げマカロニ くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 小麦粉 なたね油 マカロニ てんさい糖 はるさめ ワンタンの皮 ごま油 押麦 片栗粉 きび あわもち	とうふ ぶた肉 豆乳 とり肉 みそ おから	りんご キャベツ もやし たまねぎ ねぎ たけのこ きゅうり 干しいたけ しょうが こんぶ	503kcal 15.5g 16.1g 1.6g
5 19 金	ごはん さわらのごまみそ焼き ブロッコリーポン酢 れんこん揚げ もやしのみそ汁	じゃこトースト 芋けんぴ くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	さつまいも 白米 食パン なたね油 砂糖 マーガリン 片栗粉 小麦粉 サラダ油 押麦 てんさい糖 きび あわもち ごま油	さわら みそ しらす干し 白すりごま	みかん れんこん たまねぎ ブロッコリー もやし はくさい にんじん あおのり	579kcal 19.2g 16.1g 1.9g
6 20 土	きつねうどん 肉じゃが フルーツヨーグルト	茶飯おにぎり きな粉棒 くだもの 麦茶	市販菓子 麦茶	白米 じゃがいも 干しうどん しらたき てんさい糖 サラダ油	ヨーグルト ぶた肉 きなこ 油あげ	りんご パナナ たまねぎ みかん にんじん だいこん ねぎ こんぶ 干しいたけ	548kcal 15.2g 16.2g 2.0g
8 22 月	たけのこごはん 鶏肉とさつま芋のからめ煮 きゃべつゆかり和え えのきのみそ汁	揚げパン レーズン くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 ロールパン さつまいも なたね油 片栗粉 てんさい糖 押麦 きび あわもち	とり肉 みそ 油あげ きなこ	バナナ たけのこ たまねぎ キャベツ えのきだけ 干しぶどう にんじん きゅうり カットわかめ こんぶ	591kcal 17.5g 17.5g 2.0g
9 23 火	ごはん かじきの梅みそ焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草ごま和え 豚汁	おはぎ そら豆 くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米 じゃがいも 白米 てんさい糖 なたね油 押麦 きび あわもち	かじき みそ きなこ ぶた肉 白すりごま	りんご ほうれんそう だいこん そらめめ にんじん ごぼう もやし うめぼし	507kcal 18.2g 9.9g 1.2g
10 24 水	ごはん 豆腐つくね焼き ブロッコリーポン酢 ひじき煮 おふのすまし汁	焼きそば きゅうりスティック くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 中華めん しらたき なたね油 パン粉 砂糖 砂糖 サラダ油 押麦 きび あわもち	とり肉 とうふ ぶた肉 油あげ	バナナ たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー ねぎ キャベツ えのきだけ ひじき さやえんどう カットわかめ こんぶ	500kcal 17.8g 16.0g 2.4g
11 25 木	カレーライス コールスローサラダ コーンスープ	かぼちゃケーキ ポップコーン くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 じゃがいも 小麦粉 ポップコーン なたね油 てんさい糖	ぶた肉 豆乳	りんご たまねぎ クリームコーン キャベツ にんじん かぼちゃ ホールコーン きゅうり 干しぶどう ニンニク しょうが こんぶ	572kcal 12.3g 18.8g 1.6g
12 26 金	ごはん たら中華煮 白菜納豆和え わかめと人参炒め じゃがいもみそ汁	マカロニきなこ 干し芋 くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 じゃがいも 干しいち マカロニ 黒糖 てんさい糖 ごま油 押麦 なたね油 きび あわもち	たら なっとう みそ きなこ	りんご はくさい にんじん ねぎ だいこん カットわかめ こんぶ あおのり	502kcal 14.8g 12.9g 1.0g
13 27 土	納豆ひき肉丼 きゅうりの浅漬け 高野豆腐のみそ汁 くだもの	ラスク レーズン くだもの 麦茶	市販菓子 麦茶	白米 食パン てんさい糖 マーガリン なたね油	ぶた肉 なっとう みそ 油あげ とうふ	りんご パナナ きゅうり たまねぎ はくさい 干しぶどう ねぎ たけのこ しそ こんぶ	529kcal 16.5g 13.3g 1.8g

★当日に延長保育を申し込む場合は補食の準備がありますので、なるべく4時半までにご連絡ください。延長補食はくだものまたは市販菓子がつきます。
★延長に使用する菓子は生協やオーガニックショップで購入しています。基本的に卵・乳製品を含まないものです。
★土曜保育の出欠の連絡は早めにお願ひします。
★幼児はクッキングやお手伝い活動をします。長い髪は結んできてください。
また、つめは短くし、マニキュアはやめましょう。
★食材の都合により、献立を変えることがあります。
★今月の果物
バナナ りんご みかん

★食材の主な産地
鱈—富山県産
鮭—北海道
かじき—和歌山県産
鱈—長野県産
ぶり—富山県産
豚肉—茨城県産
鶏肉—宮城県産
米—長野県産