

日 ／ 曜	献立表	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			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 29 金	ごはん かじき玉ねぎソース 29日タンドリ-かじき かぶの浅漬け 人参しりしり もやしのみそ汁	さつまいもおにぎり あみえび くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米 さつまいも なたね油 小麦粉 押麦 てんさい糖 きび あわもち	かじき 干しえび みそ ベーコン	りんご たまねぎ もやし にんじん かぶ きゅうり こんぶ わかめ	531 kcal 19.4 g 12.6 g 2.0 g
2 16 30 土	焼きそば かぼちゃ煮 フルーツヨーグルト わかめスープ	鮭わかめおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子 麦茶	中華めん 白米 さつまいも 砂糖 なたね油 サ ラダ油 ごま油 てんさい糖	ヨーグルト ぶた肉 さけ 白すりごま	バナナ みかん かぼちゃ みかん たまねぎ キャベツ もやし わかめ こんぶ	555 kcal 17.1 g 15.6 g 2.0 g
18 月	ごはん こまつなのふりかけ 豆腐つくね焼 きゅうりの浅漬け 里芋の煮物 お心のすまし汁	そぼろおにぎり チーズ くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米 さといも なたね油 麩 押麦 てんさい糖 きび あわもち	豆腐 とり肉 チーズ とり肉 干しえび 削り節	梨 こまつな きゅうり ねぎ えのきたけ にんじん こんぶ わかめ ニンニク しょうが	504 kcal 18.4 g 12.7 g 2.1 g
5 19 火	ごはん さわらみそ焼き 土佐炒め パリパリサラダ まいだけのみそ汁	おはぎ 田作り風いりこ くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 糸こんにゃく 白米 ぎょうざの皮 てんさい糖 サラダ油 なたね油 押麦 きび あ わもち ごま油	さわら きなこ 白みそ にぼし かつお節 白いりごま	バナナ キャベツ ねぎ まいだけ にんじん きゅうり しょうが こんぶ もやし こまつな	517 kcal 18.6 g 13.2 g 1.0 g
6 20 水	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ ワンタンスープ	メープル大学芋 きなこ棒 くだもの 牛乳	パン 麦茶	白米 さつまいも 水あめ てんさい糖 なたね油 メープルシロップ はるさめ ぎょうざの皮 ごま油 押麦 片栗粉 きび あわもち	牛乳 木綿豆腐 ぶた肉 きなこ みそ ツナ	梨 もやし たまねぎ キャベツ ねぎ だけのこ きゅうり 干しいたけ しょうが こんぶ	561 kcal 18.8 g 17.8 g 1.6 g
7 21 木	ドライカレー ごまサラダ じゃがいもとの野菜のスープ	ジャムケーキ ポップコーン くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 小麦粉 じゃがいも なたね油 ポップコーン てんさい糖 押麦 きび あわもち 白ねりごま	ぶた肉 ツナ ベーコン 高野豆腐 白すりごま	梨 たまねぎ キャベツ ほうれんそう りんご ジュース もやし ブルーベリージャム ピーマン にんじん ニンニク しょうが こんぶ	530 kcal 15.3 g 17.1 g 1.4 g
8 22 金	ごはん あじごまだれ焼き 白菜の浅漬け切干大根煮 さつまいものみそ汁	ピザトースト あげマカロニ くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 食パン さつまいも メープルシロップ マカロニ なたね油 マーガリン 押麦 てんさい糖 きび あわもち ごま油	あじ 油あげ みそ 白すりごま 粉チーズ	バナナ はくさい だいこん にんじん ねぎ きゅうり 切り干しだいこん こんぶ	545 kcal 20.6 g 15.6 g 2.4 g
9 土	わかめごはん 肉じゃが ほうれん草おかか和え 豆腐のみそ汁	ラスク レーズン くだもの 牛乳	市販菓子 麦茶	白米 食パン じゃがいも しらたき てんさい糖 マーガリン 砂糖 サラダ油 押麦 きび あわもち	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐 みそ かつお節	梨 たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ 干しぶどう ねぎ わかめ	556 kcal 17.1 g 15.6 g 2.2 g
11 25 月	ごはん れんこんボールの酢豚風 ごまサラダ キャベツマッス	マカロニきなこ レーズン くだもの 牛乳	パン 麦茶	白米 マカロニ 粉黒糖 てんさい糖 なたね油 押麦 片栗粉 きび あわもち 白ねりごま ごま油	牛乳 ぶた肉 ツナ きなこ ベーコン 白すりごま	バナナ たまねぎ れんこん キャベツ ほうれんそう にんじん 干しぶどう ピーマン 切り干しだいこん 干しいたけ ニンニク しょうが こんぶ	528 kcal 15.8 g 13.9 g 1.1 g
12 26 火	鮭ときのこのおこわ 油揚げと大根の煮物 こまつな海苔和え 白菜のみそ汁	フルーツポンチ クラッカー ラスク 牛乳	おにぎり 麦茶	白米 なたね油 麩 てんさい糖 サラダ油 食パン マーガリン	牛乳 さけ 油あげ みそ	りんごジュース バナナ だいこん たまねぎ はくさい みかん まいだけ こまつな しめじ りんご もやし ごぼう にんじん ひじき 干しいたけ のり佃煮 きざみのり こんぶ	508 kcal 17.6 g 12.6 g 2.4 g
13 27 水	ごはん さつまいもクロック風 切干大根のツナサラダ 厚揚げのみそ汁	きつねうどん れんこん揚げ くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	干しうどん 白米 さつまいも なたね油 パン粉 押麦 きび あわもち 片栗粉	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ ツナ	りんご れんこん ねぎ たまねぎ ごぼう ホールコーン だいこん こまつな にんじん 切り干しだいこん 干しいたけ わかめ こんぶ	516 kcal 15.0 g 14.7 g 2.2 g
14 28 木	ごはん 鶏肉のみそ焼き フロッキーピクルス フライドポテト きのごスープ	ジャムサンド ほしいも くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	食パン 白米 じゃがいも なたね油 マーガリン マカロニ 水あめ 押麦 てんさい糖 きび あわもち	牛乳 とり肉 みそ	りんご みかん しめじ えのき さつまいも フロッキー たまねぎ にんじん コーン ニンニク こんぶ あおのり	555 kcal 21.6 g 16.4 g 1.7 g



★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
変更することがあります。

★今月の果物
バナナ りんご
みかん 柿

★食材の主な産地
鯖ー富山県
鮭ー北海道
かじきー和歌山県
鱈ー千葉県 島根県
ぶりー富山県
豚肉ー茨城県
鶏肉ー宮城県
白米ー長野県