



日 曜	献立名	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	
4 18 土	チキンライス ポテトチーズ マカロニスープ くだもの	シュガートースト フルーツヨーグルト 麦茶	市販菓子 麦茶	白米 食パン ジャがいも マーガリン マカロニ てんさい糖 サラダ油	ヨーグルト とり肉 粉チーズ	りんご バナナ たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー しめじ こんぶ	511 kcal 13.3 g 11.8 g 1.7 g
6 20 月	菜飯 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーサラダ 豆腐となめこのみそ汁	みたらしまカロニ ドライ納豆 くだもの 牛乳	パン 麦茶	白米 マカロニ てんさい糖 サラダ油 片栗粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 とうふ なっとう 白米みそ 白すりごま ツナ	バナナ だいこん たまねぎ ブロッコリー にんじん こまつな キャベツ ねぎ なめこ	524 kcal 21.3 g 15.3 g 1.5 g
7 21 火	ごはん 松風焼き さつまいもの煮物 ほうれん草おかかあえ えのきのみそ汁	すいとん 煮豆 くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 さつまいも 小麦粉 サラダ油 てんさい糖 パン粉 押麦 きび あわもち	とり肉 とうふ 白米みそ 金時めめ 油あげ 白いりごま かつお節	バナナ たまねぎ もやし ほうれん草 えのきたけ ねぎ にんじん れんこん 干しいだけ わかめ こんぶ あおのり	517 kcal 17.5 g 15.3 g 1.8 g
8 22 水	ごはん かじきパン粉焼き ひじき煮 ごまサラダ 白菜のみそ汁	きなこサンド レーズン くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 食パン てんさい糖 マーガリン パン粉 サラダ油 しらたき 押麦 きび あわもち 白ねりごま	かじき 油あげ みそ ツナ きなこ 白すりごま	りんご ほくさい たまねぎ ほうれん草 キャベツ 干しぶどう もやし にん じん ひじき ニンニク パセリ	534 kcal 19.9 g 16.2 g 1.8 g
9 23 木	カレーライス コールスローサラダ 根菜スープ	かぼちゃケーキ あみえび くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米 ジャがいも 小麦粉 サラダ油 てんさい糖	牛乳 ぶた肉 豆乳 ベーコン 干 しえび	バナナ たまねぎ だいこん キャベツ にんじん か ぼちゃ ごぼう きゅうり ニンニク しょうが こん ぶ	567 kcal 16.9 g 16.4 g 1.7 g
10 24 金	ごはん 鮭の香味焼き こまつな海苔あえ みそこんにゃく 切干大根のみそ汁	メープル大学芋 クラッカー くだもの 麦茶	パン 麦茶	さつまいも 白米 系こんにゃく サラダ油 メープルシロップ 押麦 てんさい糖 きび あわもち	さけ みそ 油あげ にほし粉 いりごま	みかん たまねぎ こまつな もやし えのきたけ 切り干しだいこん のり ニンニク しょうが きざみのり	539 kcal 16.9 g 16.2 g 1.6 g
11 25 土	けんちんうどん だいこんゆかりあえ フルーツヨーグルト	おはぎ 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子 麦茶	ゆでうどん さつまいも 白米 てんさい糖 さといも サラダ油 サラダ油	ヨーグルト とり肉 しらす干し きなこ	りんご バナナ みかん ほくさい だいこん ねぎ にんじん ごぼう きゅうり こんぶ	511 kcal 15.6 g 9.2 g 1.8 g
13 27 月	ごはん 豆腐のオープン焼き マカロニサラダ キャベタマスープ	あけぼのおにぎり あみえび くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米 マカロニ サラダ油 パン粉 小麦粉 押麦 てんさい糖 きび あわもち	とうふ ぶた肉 ツナ 干しえび	みかん たまねぎ ホールトマト キャベツ きゅうりにんじん れんこん ごぼう しめじ こんぶ ニンニク	532 kcal 18.3 g 14.4 g 1.6 g
14 28 火	ごはん さわらの磯煮 ごまみそ大根 ブロッコリーポン酢 さつまいものみそ汁	黒糖みそパン 田作り風いりこ くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 小麦粉 さつまいも サラダ油 黒糖 押麦 きび あわもち てんさい糖	さわら みそ とうふ にほし すりごま いりごま	みかん だいこん ブロッコリー ねぎ にんじん ほしのり こんぶ	507 kcal 17.2 g 15.9 g 1.2 g
15 29 水	納豆ひきにく丼 切干大根ツナサラダ おふのみそ汁	揚げパン きなこ棒 くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 ロールパン てんさい糖 サラダ油 麩	なっとう ぶた肉 きなこ みそ ツナ	りんご たまねぎ キャベツ たけのこ こまつな 切り干しだいこん しそ わかめ	578 kcal 20.6 g 18.1 g 1.7 g
16 30 木	ごはん ぶりの照り焼き キャベツのごまあえ れんこん揚げ じゃがいものみそ汁	しらすおにぎり 干し芋 くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米 ジャがいも 蒸し切干しいも サラダ油 押麦 きび あわもち てんさい糖	ぶり みそ しらす干し すりごま	バナナ れんこん キャベツ たまねぎ もやし こまつ な こんぶ	567 kcal 17.5 g 15.4 g 1.4 g
17 31 金	ゆかりごはん 鶏肉の香味焼き 土佐炒め 白菜の浅漬け 大根のみそ汁	レーズンスコーン ポップコーン くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米 小麦粉 系こんにゃく サラダ油 ポップコーン てんさい糖 押麦 ごま油 きび あわもち	牛乳 とり肉 みそ すりごま かつお節	バナナ ほくさい だいこん たまねぎ にんじん し めじ きゅうり 干しぶどう ねぎ こまつな こんぶ	572 kcal 19.1 g 16.8 g 1.6 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をお願いします。

★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
鱈—北海道
かじき—和歌山県
鱈—千葉県 島根県
ぶり—富山県
豚肉—茨城県
鶏肉—宮城県
白米—長野県