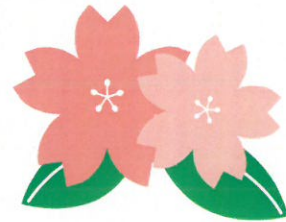


献立表



★当日に延長保育を希望される方は補食の準備がありますので、16時30分までにご連絡ください。

★延長おやつで提供するお菓子は、生協やオーガニックショップで購入しています。

★食材の都合により、献立が変わることがございます。



<今月の果物>
りんご、みかん、バナナ、いちご

★食材の主な産地
さわら—福岡県
あじ—長崎県
鮭—北海道
かじき—和歌山県
豚肉—茨城県
鶏肉—宮崎県
白米—長野県

日/曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名(食食・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 金	筍ごはん さわらのねぎ味噌焼き 小松菜のおかか和え 切干大根煮 えのきのすまし汁	メープルサンド 揚げマカロニ くだもの 牛乳	焼き芋	米(胚芽米)、食パン、メープルシロップ、マカロニ、アレルギー用マーガリン、なたね油、押麦、きび、てんさい糖	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	バナナ、たけのこ(水煮)、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、かぶ、えのき、たまねぎ、こんぶ(だし用)	588 kcal 22.2 g 20.2 g 2.1 g
2 16 30 土	ジャージャーうどん かぼちゃの煮物 わかめスープ くだもの	鮭ごまおにぎり きな粉棒 くだもの 麦茶	市販菓子	ゆでうどん、米(胚芽米)、てんさい糖、なたね油、ごま油	ぶた肉(ひき肉)、さけ(銀鮭)、米みそ(淡色辛みそ)、白すりごま	バナナ、かぼちゃ、いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、あおのり	483 kcal 17.5 g 11.3 g 2.6 g
4 18 月	ごはん 肉じゃが もやしのごま酢和え ブロッコリーサラダ なめこ豆腐のみそ汁	ごへいもち レーズン くだもの 麦茶	パン	米(胚芽米)、じゃがいも、しらたき、米(もち米)、てんさい糖、なたね油、押麦、きび	ぶた肉(小間切れ)、とうふ(木綿)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	りんご、干しぶどう、たまねぎ、にんじん、もやし、ブロッコリー、こまつな、ねぎ、なめこ	548 kcal 14.4 g 17.6 g 1.4 g
5 19 火	ごはん あじの香味焼き ひじき煮 かぶの浅漬け 若竹汁	おふのチーズスナック 芋けんぴ くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、焼き麩、アレルギー用マーガリン、しらたき、片栗粉、なたね油、押麦、きび、てんさい糖	牛乳、あじ、油あげ、粉チーズ、削り節	バナナ、かぶ(葉)、たけのこ、かぶ、カットわかめ、れんこん、にんじん、ひじき、あおのり、ニンニク、こんぶ(だし用)	563 kcal 21.1 g 16.3 g 1.9 g
6 20 水	ごはん 豆腐ハンバーグ 切干わかめツナサラダ キャベタマスープ	マカロニきなこ せんべい くだもの 牛乳	お焼き	米(胚芽米)、マカロニ、てんさい糖、パン粉、押麦、なたね油、きび	牛乳、とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿)、ツナ(缶)、きなこ、ベーコン	いちご、たまねぎ、こまつな、ピーマン、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、カットわかめ、こんぶ(だし用)	517 kcal 21.2 g 14.7 g 1.5 g
7 21 木	ごはん 鮭フライ 春キャベツの納豆和え さつま芋の煮物 おふのみそ汁	こぎつねおにぎり 煮豆 くだもの 麦茶	パン	米(胚芽米)、さつまいも、パン粉、小麦粉、焼き麩、なたね油、てんさい糖、押麦、きび	さけ、なっとう、油あげ、米みそ(淡色辛みそ)、金時めめ(乾)	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)、あおのり	549 kcal 20.5 g 13.0 g 1.2 g
8 22 金	ドライカレー マカロニサラダ コーンスープ	バナナケーキ チーズ くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、小麦粉、なたね油、てんさい糖、マカロニ、押麦、きび	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、豆腐、チーズ	りんご、バナナ、たまねぎ、クリームコーン(缶)、ホールトマト(缶)、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、ピーマン、セロリ	646 kcal 20.4 g 22.8 g 1.6 g
9 23 土	納豆ひき肉丼 もやしナムル かぶのみそ汁	豆腐フレンチトースト 芋けんぴ くだもの 牛乳	市販菓子	米(胚芽米)、食パン、てんさい糖、なたね油	牛乳、豆乳、ぶた肉(ひき肉)、なっとう、バター、米みそ(淡色辛みそ)、白すりごま	いちご、こまつな、かぶ、もやし、ねぎ、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、かぶ(葉)	676 kcal 19.8 g 22.0 g 1.7 g
11 25 月	ゆかりごはん 鶏すき煮 ブロッコリーボン酢 春キャベツのみそ汁	フルーツヨーグルト じゃこラスク 麦茶	焼き芋	米(胚芽米)、食パン、しらたき、なたね油、アレルギー用マーガリン、てんさい糖、押麦、きび	ヨーグルト(無糖)、とうふ(焼き豆腐)、とり肉(若鶏もも・皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	たまねぎ、バナナ、はくさい、みかん(缶)、にんじん、りんご、ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、もやし、あおのり	496 kcal 17.1 g 15.4 g 2.2 g
12 26 火	ごはん かじきの玉ねぎソース 新じゃが芋の青海苔あえ アスパラガスのソテー 高野豆腐のみそ汁	ひじきおにぎり ビスケット くだもの 麦茶	パン	米(胚芽米)、じゃがいも、てんさい糖、なたね油、押麦、きび	かじき、油あげ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、高野豆腐	みかん、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、はくさい、ひじき、パセリ、あおのり	588 kcal 20.4 g 13.1 g 1.7 g
13 27 水	ごはん 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ しめじのみそ汁	豆腐ドーナツ ポップコーン くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、小麦粉、なたね油、てんさい糖、片栗粉、押麦、きび	牛乳、ぶた肉(ロース)、とうふ(木綿)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、ニンニク、しょうが	587 kcal 19.0 g 25.0 g 1.6 g
14 28 木	ごはん 鶏肉の照り焼き ごまサラダ 大根のみそ汁	豚汁風うどん 田作りいりこ くだもの 麦茶	お焼き	干しうどん、米(胚芽米)、じゃがいも、なたね油、てんさい糖、白ねりごま、押麦、きび	とり肉(若鶏もも・皮なし)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、ツナ(缶)、白すりごま	りんご、キャベツ、もやし、だいこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうが、ごぼう、ねぎ	519 kcal 21.3 g 13.5 g 2.4 g