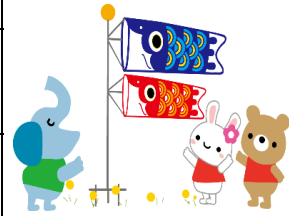


日 曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 16 30 月	2日)中華おこわ マーボー豆腐丼 春雨サラダ おかひじきのスープ	2日)かぶと春巻 16:30)ハッシュドポテト ポップコーン くだもの 牛乳	おにぎり	米、春巻の皮、なたね油、もち米、はるさめ、片栗粉、ごま油、てんさい糖	牛乳、とり肉、ツナ	いちご、もやし、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、バナナ、にんじん、きゅうり、おかひじき、干ししいたけ、しょうが、こんぶ(だし用)	489 kcal 15 g 22.1 g 1.9 g
17 31 火	ごはん まいたけのすまし汁 かじきのみそ焼き 新ごぼうのかりかり キャベツのごま和え	チキンライスおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	パン	米、なたね油、押麦(七分つき)、なたね油、小麦粉、てんさい糖、きび、あわもち、白ねりごま	かじき、とうふ、とり肉、淡色みそ、ヨーグルト(無糖)、白すりごま	みかん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、たまねぎ、まいたけ、にんじん、こまつな、かぶ(葉)、こんぶ(だし用)	523 kcal 18.1 g 12.2 g 1.6 g
18 水	ごはん じゃが芋のみそ汁 鶏肉の磯部揚げ かぶの浅漬け 切干大根の煮物	ヨーグルトゼリー ジャムサンド 麦茶	おにぎり	米、食パン、じゃがいも、なたね油、小麦粉、マーガリン、てんさい糖、押麦、きび、あわもち	とり肉、ヨーグルト(無糖)、米みそ、油あげ	みかん(缶)、たまねぎ、かぶ、いちごジャム、にんじん、かぶ(葉)、切り干しだいこん、かんでん、こんぶ(だし用)、あおのり	490 kcal 17.7 g 14.5 g 1.7 g
19 木	鮭と小松菜のませごはん 高野豆腐のみそ汁 新じゃがのそぼろあん	あべかわマカロニ 煮豆 くだもの 牛乳	パン	米、じゃがいも、マカロニ、粉黒糖、てんさい糖、なたね油、片栗粉	牛乳、さけ、とり肉、米みそ、金時めめ(乾)、きなこ、とうふ(高野豆腐)、白いりごま	バナナ、たまねぎ、こまつな、だいこん、しめじ、にんじん、こんぶ(だし用)	509 kcal 19.6 g 9.6 g 1.3 g
6 20 金	ごはん なめこのみそ汁 ボークチャップ コールスローサラダ	黒糖みそ蒸しパン レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米、小麦粉、黒糖、なたね油、押麦、きび、あわもち	牛乳、ぶた肉、米みそ、しらす干し	りんご、キャベツ、たまねぎ、なめこ、干しぶどう、ねぎ、ピーマン、きゅうり、コーン、カットわかめ	527 kcal 19.1 g 18.2 g 1.7 g
7 21 土	焼きうどん 豆腐のスープ きゅうりの浅漬け ヨーグルト	ゆかりおにぎり せんべい くだもの 麦茶	市販菓子	ゆでうどん、米、なたね油、ごま油	ヨーグルト、とうふ(木綿豆腐)、ツナ、しらす干し、かつお節	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、カットわかめ、こんぶ(だし用)	420 kcal 11.1 g 7.2 g 1.9 g
9 23 月	グリーンピースごはん しめじのみそ汁 じゃがいもの焼きコロッケ きゅうりピクルス	三角ラスク 田作りいりこ くだもの 牛乳	おにぎり	米、食パン、じゃがいも、てんさい糖、バター、パン粉、なたね油、押麦、きび、あわもち	牛乳、ぶた肉、米みそ、にほし、白いりごま	りんご、たまねぎ、きゅうり、もやし、グリーンピース、しめじ、にんじん、こんぶ(だし用)	528 kcal 17.6 g 15 g 2.1 g
10 24 火	ごはん 新玉ねぎのみそ汁 あじのから揚げ 土佐炒め 春キャベツのゆかり和え	茶飯おにぎり せんべい くだもの 麦茶	パン	米、糸こんにゃく、なたね油、片栗粉、押麦、きび、あわもち、ごま油	あじ、ツナ、米みそ、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが、こんぶ(だし用)	541 kcal 17.4 g 13 g 1.7 g
11 25 水	わかめごはん かぶのみそ汁 春キャベツのハンバーグ じゃがバター もやしのナムル	冷やしうどん 芋けんぴ くだもの 麦茶	おにぎり	米、さつまいも、ゆでうどん、じゃがいも、てんさい糖、パン粉、なたね油、押麦、きび、あわもち	ぶた肉、米みそ、バター、油あげ	りんご、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、グリーンアスパラガス、かぶ(葉)、かぶ、にら、ねぎ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	544 kcal 14.9 g 15.6 g 1.8 g
12 26 木	ごはん もやしのみそ汁 さわらのごま照り焼き ひじきの煮物 きゅうりおおか和え	きなこおはぎ 揚げマカロニ くだもの 麦茶	パン	米、もち米、マカロニ、なたね油、しらたき、てんさい糖、押麦、きび、あわもち	さわら、きなこ、米みそ、油あげ、白すりごま、かつお節	みかん、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、ひじき、カットわかめ	470 kcal 17.7 g 12.9 g 1.2 g
13 27 金	チキンカレーライス キャベタマスープ スナップエンドウのサラダ	フルーツボンチ クラッカー そら豆 牛乳	おにぎり	米、じゃがいも、小麦粉、なたね油	牛乳、とり肉、ベーコン	りんごジュース、バナナ、たまねぎ、みかん(缶)、にんじん、キャベツ、りんご、スナップえんどう、ニンニク、しょうが、こんぶ(だし用)	514 kcal 20.2 g 12.7 g 2 g
14 28 土	ピピン丼 わかめスープ くだもの	ホットドッグ くだもの 牛乳	市販菓子	米、ロールパン、なたね油、てんさい糖、ごま油	牛乳、ぶた肉、ウインナー、白すりごま	バナナ、みかん、もやし、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、ニンニク、しょうが、こんぶ(だし用)	522 kcal 20.4 g 15.2 g 1.8 g



★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、すいか、メロン

★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