

日 曜	おひる	おやつ	延長補食	材料名(屋食・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	★ドライカレー(2.16日) ★チキンカレー(30日) 大根サラダ コーンスープ	アメリカンドック レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、小麦粉、三温糖、押 麦(七分つき)、ごま油、なたね油、 きび(精白粒)、あわもち	牛乳、ぶたひき肉、ウイン ナー、ツナ缶、高野豆腐	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、だ いこん、もやし、干しぶどう、コーン、 ピーマン、にんじん、きゅうり、ニンニ ク、しょうが、こんぶ	581 kcal 19.7 g 19.9 g 1.6 g
3 火	ひなまつりちらし ごまサラダ お麩のすまし汁	いちごサンド フルーツポンチ 牛乳	クラッカー サンド	米(胚芽米)、食パン(8枚切)、三 温糖、麩、白ねりごま、なたね油、 ごま油	牛乳、油あげ、豆乳クリーム、 ツナ缶、白すりごま	りんごジュース、みかん缶、バナナ、ね ぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、 もやし、いちごジャム、れんこん、いち ご、コーン、さやえんどう、きざみのり、 カットわかめ、こんぶ	524 kcal 16.2 g 14.8 g 1.5 g
4 18 水	ごはん 豚汁 ★照り焼きチキン ブロッコリーボン酢 みそこんにゃく	フライドポテト ビスケット くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、じゃがいも、糸こんに ゃく、なたね油、三温糖、押麦(七 分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、とりもも、米みそ、ぶた ひき肉、白すりごま、にほし粉	バナナ、ブロッコリー、にんじん、だい こん、ねぎ、ごぼう、あおのり	568 kcal 20.8 g 19.6 g 1.6 g
5 19 木	★納豆ひき肉丼 れんこんソース炒め 白菜スープ	★塩こんぶおにぎり クラッカー くだもの 麦茶	ラスク	米(胚芽米)、なたね油、ごま油	ぶたひき肉、なっとう、木綿豆 腐、白すりごま	みかん、たまねぎ、れんこん、はくさい、 にんじん、塩こんぶ、たけのこ、こんぶ、 あおのり	539 kcal 16.5 g 12.8 g 1.8 g
6 金	ごはん かじきカツ ほうれん草おかか和え 高野豆腐のみそ汁	黒糖みそ蒸しパン せんべい くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、小麦粉、黒糖、パン 粉、なたね油、押麦(七分つき)、き び(精白粒)、あわもち	牛乳、かじき、米みそ、高野豆 腐、米みそ、にほし粉、かつお 節	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、もや し、えのきたけ	600 kcal 21.9 g 17.9 g 1.7 g
7 21 土	ロールパン 豆乳シチュー ポパイサラダ くだもの	ごへいもち レーズン くだもの 麦茶	市販菓子	ロールパン、米(精白米)、もち 米、小麦粉、なたね油、三温糖	豆乳、ぶたひき肉、米みそ	バナナ、みかん、かぼちゃ、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじん、干しぶどう、 コーン	501 kcal 16 g 15.1 g 1.5 g
9 23 月	★バリバリはるさめ丼 じゃこサラダ じゃがいも野菜スープ	★たぬきうどん 芋けんぴ くだもの 麦茶	おにぎり	米(胚芽米)、干しうどん、さつま いも、じゃがいも、片栗粉、天か す、ぎょうざの皮、なたね油、はる さめ、三温糖、ごま油	ぶたひき肉、ベーコン、しらす 干し	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、きゅうり、コーン、万能ねぎ、 干しいたけ、ニンニク、しょうが、こん ぶ	540 kcal 10.9 g 12.6 g 1.7 g
10 24 火	ごはん キャベツのみそ汁 さわら玉ねぎソース 人参しりしり こまつな海苔和え	青のりラスク ポップコーン くだもの 牛乳	クラッカー サンド	米(胚芽米)、食パン、ポップコー ン、なたね油、小麦粉、押麦(七分つ き)、三温糖、きび(精白粒)、あわ もち	牛乳、さわら、ベーコン、米み そ、にほし粉	いちご、にんじん、たまねぎ、こまつな、 もやし、キャベツ、しめじ、のり佃煮、き ざみのり、あおのり	573 kcal 22.4 g 22.3 g 1.9 g
11 25 水	ごはん まいたけのすまし汁 ★鶏のから揚げ 切干大根煮 春キャベツの浅漬け	★きなこおはぎ 煮豆 くだもの 麦茶	おにぎり	米(胚芽米)、もち米、片栗粉、な たね油、押麦(七分つき)、きび(精 白粒)、あわもち、三温糖	とりもも、きなこ、金時まめ (乾)、油あげ	みかん、たまねぎ、キャベツ、まいたけ、 にんじん、こまつな、きゅうり、切り干し だいこん、塩こんぶ、ニンニク、しょう が、こんぶ	514 kcal 18.5 g 12.1 g 1.3 g
12 26 木	ゆかりごはん あじのかば焼き もやしごま酢和え 豆腐となめこのみそ汁	★鮭おにぎり 揚げマカロニ くだもの 麦茶	トースト	米(胚芽米)、片栗粉、小麦粉、マ カロニ、三温糖、押麦(七分つき)、 なたね油、きび(精白粒)、あわも ち、白ねりごま、ごま油、	あじ、木綿豆腐、さけ、米み そ、にほし粉、白いりごま	バナナ、ほうれんそう、もやし、なめこ、 ねぎ	525 kcal 19.6 g 10.5 g 1.4 g
13 27 金	ごはん ハンバーグ ブロッコリーサラダ かぶとベーコンのスープ	★お祝いケーキ(13日) バナナケーキ(27日) 干し芋 くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、小麦粉、干しいも、 三温糖、パン粉、マカロニ、押麦 (七分つき)、なたね油、きび(精白 粒)、あわもち	牛乳、ぶたひき肉、木綿豆腐、 豆乳、豆乳クリーム、ベーコン	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじ ん、いちご、かぶ(葉)、かぶ、コーン、 こんぶ	601 kcal 20.2 g 23.5 g 1.5 g
14 28 土	豚汁風うどん かぼちゃの煮物 くだもの	ジャムトースト せんべい くだもの 牛乳	市販菓子	ゆでうどん、食パン、なたね油、三 温糖	牛乳、ぶたひき肉、米みそ	かぼちゃ、バナナ、いちご、だいこん、プ ルーベリージャム、ねぎ、にんじん、こん ぶ	504 kcal 18.8 g 14.3 g 1.6 g
17 31 火	ごはん かき揚げ ごまサラダ お麩のすまし汁	メープルサンド 田作り風いりこ くだもの 牛乳	クラッカー サンド	米(胚芽米)、食パン、じゃがい も、小麦粉、なたね油、メープルシ ロップ、麩、押麦(七分つき)、きび (精白粒)、あわもち、白ねりごま	牛乳、しらす干し、ツナ缶、に ほし、白いりごま、白すりごま	みかん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ね ぎ、にんじん、えのきたけ、カットわか め、こんぶ、あおのり	525 kcal 15.8 g 16.8 g 1.6 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、17時00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。

★献立表を確認の上、食べたことがない食材はご家庭で複数回食べてください。

＜今月の果物＞  
みかん  
バナナ、いちご

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

★マークはと組さんのリクエストメニューです♪