

| 日  | 曜  | 主 食 | 副 食             | おやつ                                   | 主 な 材 料                      |                                                                                                         |
|----|----|-----|-----------------|---------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 22 | 土   | ご飯              | みそかんぶら ひじきのごま煮<br>豆腐のスープ              | ◇スコーン<br>ミックスキャロット           | 米・じゃが芋・ひじき・人参・油揚げ・ごま・ごま油・木綿豆腐・さつまいも・玉葱・わかめ・かいわれ大根・ミックスキャロット・薄力粉・ベーキングパウダー・マーガリン・牛乳                      |
|    | 17 | 月   | ご飯              | 黒酢酢鶏 涼拌三絲<br>挽肉とわかめのスープ               | ◎◇◆ブラウニー<br>麦茶               | 米・鶏肉・生姜・片栗粉・人参・さつまいも・玉葱・ピーマン・干椎茸・黒酢・春雨・きゅうり・ロースハム・ごま・豚肉・木綿豆腐・わかめ・冬瓜・ごま油・薄力粉・アーモンド・マーガリン・卵・ココアパウダー・牛乳・麦茶 |
| 4  | 18 | 火   | 肉うどん            | ★桜えびのかき揚げ<br>もやしの薬味だれ<br>くだもの         | そぼろボール<br>緑茶                 | 乾麺・豚肉・玉葱・人参・ほうれん草・椎茸・生姜・さつまいも・さくらえび・薄力粉・もやし・きゅうり・ねぎ・ごま・ごま油・バナナ・米・鶏肉・のり・緑茶                               |
| 5  | 19 | 水   | ご飯              | 青椒肉絲<br>わかめの中華風サラダ<br>◆のりと卵のスープ       | ◇◆カントリークッキー<br>◇牛乳           | 米・豚肉・片栗粉・ピーマン・たけのこ・ぶなしめじ・オイスターソース・ごま油・わかめ・人参・もやし・きゅうり・しらす・生姜・のり・卵・ねぎ・かぼちゃ・マーガリン・卵・薄力粉・牛乳                |
| 6  | 20 | 木   | ◇◆バター<br>ロール    | 豆腐ハンバーグ<br>かぶとみかんのサラダ<br>角切り野菜のスープ    | 鬼まんじゅう<br>◇牛乳                | バターロール・豚肉・絹ごし豆腐・里芋・白みそ・サラダ菜・かぶ・きゅうり・みかん缶・大根・ベーコン・玉葱・人参・じゃが芋・さやいんげん・さつま芋・薄力粉・ベーキングパウダー・牛乳                |
| 7  | 21 | 金   | きのこカレー          | レタスと梨のサラダ<br>チキンブロス                   | つぶせんべい<br>◎◇りんごジャムサンド<br>◇牛乳 | 米・舞茸・ぶなしめじ・マッシュルーム・豚肉・人参・玉葱・さつま芋・にんにく・カレールウ・レタス・きゅうり・トマト・梨・ごま・鶏肉・セロリ・キャベツ・じゃが芋・つぶせんべい・りんごジャムサンド・牛乳      |
| 8  | 29 | 土   | さっぱりクッパ         | 中華風肉じゃが<br>かぶのちりめん和え                  | ◇フルーツヨーグルト<br>◇牛乳            | 米・豚肉・玉葱・人参・もやし・わかめ・ごま油・じゃが芋・さやいんげん・にんにく・かぶ・しらす・ヨーグルト・バナナ・パイン缶・牛乳                                        |
| 10 |    | 月   | ご飯              | からあげ<br>白菜と竹輪のサラダ<br>舞茸とあおさのみそ汁       | くだもの<br>水ようかん<br>◇牛乳         | 米・鶏肉・玉葱・にんにく・生姜・片栗粉・サラダ菜・白菜・竹輪・りんご・ごま・きゅうり・ごま油・舞茸・絹ごし豆腐・キャベツ・もやし・あおさ・さらしあん・寒天・みかん・牛乳                    |
| 11 | 25 | 火   | ◇食パン            | ◇◆ジャーマンオムレツ<br>グリーンサラダ<br>小松菜のペッパースープ | ★アロス・デ<br>・アトゥム<br>◇牛乳       | 食パン・卵・じゃが芋・アスパラ・ウインナー・ミックスチーズ・トマト・パセリ・牛乳・レタス・まぐろ水煮缶・きゅうり・ロースハム・コーン缶・玉葱・豚肉・人参・ねぎ・小松菜・白ワイン・チリパウダー・米・オリーブ油 |
| 12 | 26 | 水   | ご飯              | 鮭の塩焼き ジャコサラダ<br>さつま芋のみそ汁              | ◇◆ココアマーブル<br>クッキー<br>◇牛乳     | 米・鮭・大根・きゅうり・わかめ・レタス・木綿豆腐・しらす・ごま油・鶏肉・さつまいも・人参・ねぎ・マーガリン・粉砂糖・卵・薄力粉・ココアパウダー・牛乳                              |
| 13 | 27 | 木   | わかめご飯           | かぼちゃと鶏肉の甘煮<br>白菜とごまの梅肉和え<br>ねぎ豚汁      | のりポップコーン<br>◇牛乳              | 米・わかめ・ごま・かぼちゃ・鶏肉・人参・小松菜・白菜・きゅうり・昆布・かつお節・梅干・ねぎ・えのき・豚肉・ごま油・ポップコーン粒・あおのり・牛乳                                |
| 14 | 28 | 金   | ミートソース<br>スパゲティ | パイナップルのグリーンサラダ<br>お米と人参のスープ           | ◇じゃがバター<br>◇ヨーグルト<br>麦茶      | スパゲティ・豚肉・玉葱・なす・人参・エリンギ・ホールトマト缶・ケチャップ・レタス・アスパラ・きゅうり・ロースハム・パイン缶・コーン缶・セロリ・舞茸・米・じゃが芋・無塩バター・ヨーグルト・麦茶         |
| 15 |    | 土   | 高野豆腐の<br>そぼろ丼   | しょう油フレンチ<br>すまし汁                      | ◇◆ホットケーキ<br>◇牛乳              | 米・高野豆腐・人参・干椎茸・生姜・片栗粉・万能ねぎ・鶏肉・竹輪・小松菜・キャベツ・わかめ・木綿豆腐・玉葱・かいわれ大根・ホットケーキミックス・卵・牛乳・無塩バター・メープルシロップ              |

代替え食(アレルギー等)

献立名に下線がしてあるものは除去対象の食品を使用する予定のものです。  
それらの献立は代替えもしくは除去の対応を行ないます

◆=卵・卵製品等

◇乳・乳製品等



★世界 『アロス・デ・アトゥム』 カーボベルデ共和国  
☆郷土 『桜えびのかき揚げ』 静岡県



今月の栄養価平均(3歳以上児) エネルギー540cal たんぱく質20.8g 脂質17.3g 塩分1.4g