

日付	曜日	10時	献立名	材料	15時	18時	栄養価	
1	29	金	牛乳 ちゃんぽんうどん さつま芋と干しぶどうのサラダ トマト 果物 麦茶	干しうどん、鶏ひき肉、にんじん、キャベツ、にら、もやし、ねぎ、鳥がらだし汁、しょうゆ さつま芋、干しぶどう、食塩、マヨネーズ ミニトマト バナナ 麦茶	あずきケーキ せんべい 麦茶	みそ雑炊 麦茶 (1日の補食はありません)	エネルギー 501 Kcal	
2	16 30	土	牛乳 ゆかりご飯 みそ汁(しめじ、大根、白菜) ツナの卵とじ 果物 麦茶	米、ゆかり しめじ、だいこん、はくさい、油揚げ、かつおだし汁、みそ ツナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、卵、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、酒 なし 麦茶	あげぼん 果物(バナナ) 麦茶	小松菜おやき 麦茶	エネルギー 444 Kcal	
4	月	牛乳	納豆ご飯 みそ汁(なす、里芋、小松菜) 切干し大根の旨煮 果物 麦茶	米、納豆、しょうゆ なす、さといも、こまつな、かつおだし汁、みそ 切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん バナナ 麦茶	マカロニかりんとう せんべい 麦茶	あずき粥 麦茶	エネルギー 458 Kcal	
5	18	月	お休み					
5	19	火	ジュース 中華丼 わかめスープ きゅうりと大根の和え物 果物 麦茶	米、鶏ひき肉、はくさい、きくらげ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、うずら卵、鳥がらだし汁、油、食塩、しょうゆ、片栗粉 わかめ、コーン、生揚げ、鳥がらだし汁 きゅうり、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 バナナ 麦茶	蒸しパン(ほうれん草) チーズ 麦茶	マカロニ黄粉 麦茶	エネルギー 453 Kcal	
6	20	水	牛乳 パン 春雨スープ 鮭のクリーム煮 果物 麦茶	食パン はるさめ、チンゲンサイ、コーン、にんじん、鳥がらだし汁 さけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、シチュールウ、片栗粉 なし 麦茶	ひじきチャーハン ビスケット 麦茶	豆腐ホットパン 麦茶	エネルギー 477 Kcal	
7	21	木	牛乳 しらすご飯 なめこ汁 里芋と生揚げのそぼろ煮 果物 麦茶	米、しらす干し、食塩 木綿豆腐、なめこ、糸みつば、かつおだし汁、みそ さといも、生揚げ、鶏ひき肉、いんげん、かつおだし汁、砂糖、みりん、しょうゆ バナナ 麦茶	パン ミネストローネスープ 麦茶	納豆おやき 麦茶	エネルギー 495 Kcal	
8	金	牛乳	ミートスパゲティ 野菜スープ きゃべつとしめじの和え物 果物 麦茶	スパゲティ、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、油、ホールトマト、トマトピューレ、鳥がらだし汁、砂糖、片栗粉 しめじ、もやし、チンゲンサイ、鳥がらだし汁 キャベツ、しめじ、にんじん、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 なし 麦茶	フルーツ杏仁豆腐 魚肉ソーセージ 麦茶	ワカメ粥 麦茶	エネルギー 463 Kcal	
9	23	土	牛乳 あんかけ焼そば みそ汁(なす、大根、小松菜) わかめとしらすの酢の物 果物 麦茶	焼きそばめん、鶏ひき肉、きくらげ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、はくさい、油、鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、片栗粉 なす、だいこん、こまつな、かつおだし汁、みそ わかめ、しらす干し、コーン、酢、砂糖、食塩 バナナ 麦茶	チーズおやき りんごゼリー 麦茶	きのご雑炊 麦茶	エネルギー 460 Kcal	
11	25	月	牛乳 ワカメご飯 みそ汁(ひじき、もやし、しめじ) 生揚げの味噌炒め 果物 麦茶	米、わかめ、食塩 ひじき、もやし、しめじ、かつおだし汁、みそ 生揚げ、豚ひき肉、ピーマン、パプリカ、たまねぎ、油、みそ、砂糖、しょうゆ バナナ 麦茶	お好み焼き ビスケット 麦茶	しらす粥 麦茶	エネルギー 503 Kcal	
12	26	火	ジュース ツナカレーライス 野菜スープ ほうれん草の白和え 果物 麦茶	米、ツナ、コーン、たまねぎ、じゃがいも、カレールウ しめじ、にんじん、チンゲンサイ、鳥がらだし汁 ほうれん草、にんじん、しめじ、木綿豆腐、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 バナナ 麦茶	おからドーナツ クラッカー 麦茶	お好み焼き 麦茶	エネルギー 488 Kcal	
13	27	水	牛乳 パン 豆乳スープ マカロニサラダ 果物 麦茶	食パン 鶏ひき肉、ほうれん草、はくさい、しめじ、にんじん、たまねぎ、豆乳、鳥がらだし汁 マカロニ、にんじん、きゅうり、マヨネーズ バナナ 麦茶	おにぎり(おかか) ウエハース 麦茶	ひじきおやき 麦茶	エネルギー 472 Kcal	
14	28	木	牛乳 ふりかけご飯 みそ汁(豆腐、ほうれん草、じゃが芋) 白身魚のきのこあんかけ 果物 麦茶	米、ふりかけ 木綿豆腐、ほうれん草、じゃがいも、かつおだし汁、みそ たら、酒、食塩、しめじ、えのきたけ、もやし、にんじん、万能ねぎ、鳥がらだし汁、しょうゆ、片栗粉 バナナ 麦茶	パン コーンポタージュ 麦茶	蒸かし芋 麦茶	エネルギー 484 Kcal	
15	金	ジュース	遠足					
22	金	牛乳	お子様ランチ さつま芋ご飯 すまし汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ 果物、麦茶	米、酒、食塩、さつま芋 焼ふ、はくさい、しめじ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、ひじき、パン粉、牛乳、卵、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 なし、麦茶	フルーツ杏仁豆腐 魚肉ソーセージ 麦茶	ワカメ粥 麦茶	エネルギー 473 Kcal	

※材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。  
※給与栄養量は18時を除いています。



1・2歳児平均 477kcal  
今月の当園平均 492kcal

大豆製品を食べよう!!

「畑の肉」と称される、非常に優れた食品です。  
タンパク質、脂肪、ビタミン、カルシウム、カリウム、鉄など多く有しています。動物性の脂肪のようにコレステロールが多くないので安心して食べられます。  
疲労回復、貧血改善、小腸に働いて体脂肪の減少、整腸作用、美肌効果、神経の発育促進、血中の老廃物を除去し、血管を丈夫にする働きがあります。  
豆腐、納豆、みそ、豆乳、おからなど食事やおやつに毎日取り入れましょう!

《豆腐ホットパンの作り方》 約8名分 9カ月頃から

- <材料>  
・木綿豆腐 100g  
・ホットケーキミックス 90g  
・水 80g  
・油 2g
- <作り方>  
①豆腐を耐熱容器に入れ、電子レンジで1分加熱し、水を切り、泡だて器で潰す。  
②ホットケーキミックスと水をよく混ぜる。  
③②に①を加えてよく混ぜる。  
④フライパンに油を薄く伸ばす。  
⑤弱火で中心までじっくり加熱する。  
⑥裏返してじっくり加熱する。  
⑦お子さまの食べやすいサイズにカットして出来上がり!



《おからドーナツの作り方》 約10名分 1歳半頃から

- <材料>  
・生おから 110g  
・小麦粉 110g  
・砂糖 60g  
・ベーキングパウダー 10g  
・塩 3g  
・調整豆乳 100cc  
・揚げ油 適量
- <作り方>  
①豆乳以外の材料をよく混ぜる。  
②豆乳を入れてよく混ぜる。  
③170℃の油にスプーンで落とすと揚げる。  
④きつね色になったら油から上げ、キッチンペーパーで油をきる。  
⑤カリカリふわふわドーナツの出来上がり!



※やけどには十分注意しましょう!



※やけどには十分注意しましょう!

保育園でも人気のおやつです!