



# 献立表

日	曜	献立名	主な材料	身体を動かすエネルギーになる(黄)	血や骨・肉になる(赤)	身体の調子を整えるもの(緑)	おやつ					
1	火	ご飯・鶏と根菜の炒り煮・ヨーク		米 里芋 砂糖 油 片栗粉 ごま油 強化米	ヨーク がんもどき 鶏肉 竹輪	大根 人参 こんにゃく ごぼう 蓮根 いんげん	プチシュー					
2	水	味噌煮込みうどん・南瓜煮付		うどん 砂糖 油	卵 鶏肉 蒲鉾 油揚げ	南瓜 白菜 玉葱 人参 葱 干し椎茸	*じゃこおかかおにぎり					
3	木	白パン・カレーシチュー・コアいちご		じゃが芋 パン 米粉 マカロニ 油 蜂蜜	ヨーグルト 牛乳 ウィナー 大豆 スキムミルク	玉葱 人参 しめじ グリンピース	黄桃・菓子					
4	金	ご飯・鮭の和風あんかけ・卵の花・ヨーク		米 米粉 油 砂糖 片栗粉 強化米	鮭 ヨーク おから 鶏挽肉 油揚げ	玉葱 ほうれん草 人参 えのき ピーマン 葱 干し椎茸	*人参きんぴらトースト					
5	土	◆ご飯・ひじきとじゃが芋の煮物・黄桃		じゃが芋 米 砂糖 油 強化米	豚肉 はんぺん 高野豆腐 ひじき	玉葱 人参 桃缶 いんげん	菓子					
7	月	◆菜飯・豚汁		米 里芋 油 強化米	豆腐 豚肉 油揚げ	大根 人参 ごぼう こんにゃく 葱 干し椎茸	オレンジ・菓子					
8	火	ご飯・すき焼き風煮・ソファール		米 砂糖 油 強化米	ヨーグルト 焼き豆腐 卵 豚肉	白菜 玉葱 人参 こんにゃく 椎茸 葱	*スイートポテト					
9	水	チキンピラフ・卵スープ		米 バター オリーブ油 片栗粉 強化米	豆腐 鶏肉 卵 ハム	玉葱 人参 青梗菜 しめじ コーン ピーマン ニラ	*マカロニきな粉					
10	木	モーニングロール・ポークチャップ・ヨーク		パン 油 片栗粉	ヨーク 豚肉	キャベツ もやし 玉葱 人参 青梗菜 エリンギ ピーマン	バウムクーヘン					
11	金	ご飯・かじきの生姜煮 がんもの蟹かまあんかけ・コアぶどう		米 砂糖 片栗粉 強化米	かじき ヨーグルト がんもどき 蟹蒲鉾	大根 人参 三つ葉 生姜	*おからいり甘辛だんご					
12	土	◆麻婆丼・みかん缶		米 油 砂糖 片栗粉 強化米 ごま油	豆腐 豚挽肉 牛挽肉	みかん缶 玉葱 人参 青梗菜 なら 葱 干し椎茸	菓子					
15	火	◆わかめご飯・さつまいの甘辛煮		さつまい 米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 強化米	生揚げ 豚肉 わかめ	玉葱 人参 こんにゃく いんげん 干し椎茸	牛乳パン					
16	水	超熟ロール・カラスカレイのムニエル ラタトゥイユ・ヨーク		パン 米粉 バター 油 オリーブ油 砂糖	カラスカレイ ヨーク ベーコン	ホールトマト 南瓜 玉葱 茄子 人参 パプリカ しめじ 大蒜 生姜	*焼きじゃが					
17	木	五目ラーメン・ひじきのミルクィサラダ		中華麺 マヨドレ 油 砂糖	卵 豚挽肉 ツナ ナルト ひじき	キャベツ 玉葱 もやし 人参 青梗菜 胡瓜 葱 干し椎茸	バナナ・菓子					
18	金	食育の日「食事のマナー I」 きのご飯・味噌汁・ソファール		米 砂糖 油 強化米	ヨーグルト 豆腐 鶏肉 竹輪 油揚げ わかめ	白菜 人参 こんにゃく しいたけ 舞茸 しめじ えのき 椎茸 グリンピース	*ジャムサンド					
19	土	◆ご飯・豚肉と根菜の煮物・パイン缶		米 里芋 油 片栗粉 砂糖 ごま油 強化米	生揚げ 豚肉 はんぺん	大根 人参 パイン缶 しらたき いんげん	菓子					
21	月	ご飯・八宝豆腐・ヨーク		米 片栗粉 油 ごま油 強化米	ヨーク 豆腐 豚肉 蒲鉾	キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 干し椎茸	オレンジ・菓子					
22	火	10月誕生会 サラダ巻き寿司・すまし汁・りんご		米 マヨドレ 砂糖 強化米	豆腐 ツナ 蟹蒲鉾 蒲鉾 海苔 わかめ	りんご キャベツ 胡瓜 コーン 三つ葉	ケーキ					
23	水	超熟ロール・秋刀魚のから揚げ(乳児鱈)・ ジャーマンポテト		じゃが芋 パン 米粉 油 砂糖	幼児秋刀魚(乳児鱈) ウィナー	人参 ピーマン コーン 生姜	*フルーツヨーグルト					
24	木	ご飯・豚肉の柳川風煮・コアもも		米 砂糖 油 強化米	ヨーグルト 生揚げ 豚肉 卵 はんぺん 海苔	玉葱 ごぼう 人参 小松菜	*コーンマヨトースト					
25	金	お弁当の日	☆食物アレルギー児は生活管理指導表にて除去依頼をされている食品は不使用でおねがいします。				アイスクリーム・菓子					
26	土	◆ゆかりご飯・けんちん煮		さつまい 米 砂糖 油 ごま油 強化米	鶏肉	大根 南瓜 人参 こんにゃく 干し椎茸	菓子					
28	月	ご飯・根菜の胡椒味噌煮・コアヨーグルト		米 里芋 砂糖 油 ごま 強化米	ヨーグルト 豚肉 竹輪 油揚げ	大根 人参 こんにゃく ごぼう 蓮根 いんげん	バナナ・菓子					
29	火	ツナクリームスパゲッティー キャベツと卵のサラダ		スパゲッティー 油 米粉 砂糖 オリーブ油	牛乳 ツナ 卵 スキムミルク	キャベツ 南瓜 玉葱 人参 胡瓜 しめじ いんげん コーン	*りんごのアップケーキ					
30	水	ご飯・味付け海苔・生揚げの吹寄せ		米 里芋 砂糖 油 片栗粉 強化米	生揚げ 豚肉 はんぺん 味付け海苔	白菜 人参 玉葱 椎茸 いんげん	*海鮮ちぢみ					
31	木	☆Halloween🎃 ハヤシライス・ヨーク		じゃが芋 米 油 砂糖 強化米	ヨーク 牛肉 ナルト 海苔	玉葱 人参 南瓜 ホールトマト しめじ グリンピース	*ツナドック					
3歳以上児 1か月平均	1kgあたり kcal		たんぱく質 g	脂質 g	加鈣 mg	ナトリウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩相当量 g
	593	24.0	20.3	296	661	3.1	271	0.58	0.46	27		

都合により献立内容を変更することがあります。牛乳はおやつにつきます。\*マークは手作りおやつです。

◆マークは全園児が食べられるメニューです。(除去なし)

除去食を依頼されているアレルギー児、土曜日出席の回答されていて欠席をされる場合は、必ずコドモンで連絡を入れて下さい。

お弁当についてのお願いは4月の給食メモをご参照ください。

