

日	曜日	1~2歳児昼食	食 材			その他	離乳食 <後期> きざみ
		間食(おやつ)	血や肉を作るもの(赤)	熱や力となるもの(黄)	体の調子をよくするもの(緑)		間食(おやつ)
15	月	ご飯 鶏肉の香味焼き 小松菜のおかか和え みそ汁 牛乳/お菓子盛り合わせ	鶏肉 糸けずり節 豆腐、みそ 牛乳/(チーズ)	米 白砂糖、ごま油 人参、白菜、小松菜 葱 /お菓子(せんべい)	生姜、ニンニク、葱 人参、白菜、小松菜 葱	酒、醤油 醤油、かつお節 かつお節	軟飯 鶏肉の柔らか煮 小松菜のおかか和え みそ汁 せんべい、チーズ
16	火	カレーライス わかめサラダ もやしのスープ 牛乳/さつま芋きな粉	豚肉 わかめ ベーコン 牛乳/きな粉	米じやが芋、油 白砂糖、ごま油 葱、もやし /白砂糖	玉葱、人参 キャベツ、人参 葱、もやし /さつま芋	カレーの王子さま 醤油、酢 醤油、塩、かつお節	野菜のあんかけ丼 わかめサラダ もやしのスープ さつま芋きな粉
17	水	きつねうどん 青のりポテト 牛乳/おかかおにぎり	油揚げ、鶏肉 青のり 牛乳/糸けずり節	うどん じやがいも /米	玉葱、人参、青菜 青菜、玉葱	みりん、醤油、かつお節 塩 /醤油、塩	きつねうどん 青のりポテト おかか雑炊
18	木	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 大根の甘酢和え みそ汁 牛乳/ジャムサンド	豚肉 みそ 牛乳/	米 片栗粉、白砂糖、油 白砂糖、白ゴマ、油 /パン、いちごジャム	玉葱 人参、大根 青菜、玉葱	ケチャップ 酢、塩 かつお節	軟飯 豚肉のケチャップ煮 大根の甘酢和え みそ汁 ジャムサンド
19	金	パン 魚の磯辺揚げ ブロッコリー 大根のサイコロスープ 牛乳/きのこの混ぜご飯	魚、青のり ゼリー、ベーコン	パン 油、片栗粉 油 /油	アーロンコリー 大根、玉葱、人参	塩、酒(みりん、醤油) 塩 醤油、塩、かつお節 /醤油、塩	パン 魚の照り煮 ブロッコリー 大根のサイコロスープ きのこの混ぜご飯(軟飯)
22	月	豚丼 青菜のお浸し かぼちゃのみそ汁 牛乳/マカロニきな粉	豚肉 油揚げ、みそ 牛乳/きな粉	米、白砂糖 /白砂糖、マカロニ	玉葱 人参、青菜 南瓜、玉葱	醤油、酒、みりん 醤油、かつお節 かつお節	豚丼(軟飯) 青菜のお浸し かぼちゃのみそ汁 マカロニきな粉
23	火	ご飯 煮魚 三色野菜のごま和え みそ汁 牛乳/シュガートースト	魚 果物 生揚げ、みそ 牛乳/	米 白砂糖 白砂糖、白ごま /パン、白砂糖、バター	生姜 青菜、人参、もやし 大根 /(野菜ペースト)	酒、醤油、みりん 醤油 果物 かつお節	軟飯 煮魚 三色野菜のごま和え みそ汁 野菜のペーストサンド
10	水	スパゲッティナポリタン コーンサラダ オニオンスープ 牛乳/塩昆布おにぎり	ベーコン、粉チーズ 鶏肉	スパゲッティ、油(うどん) 白砂糖、油 油 /米(ふりかけ)	玉葱、人参ビーマン キャベツ、ホールコーン缶、人参 玉葱、ぶなしめじ /いちご、バナナ、みかん	塩、トマトケチャップ 塩、酢 醤油、塩、かつお節 /いちご、バナナ、みかん	ミートソースうどん コーンサラダ オニオンスープ ふりかけご飯
24	水	キヤロットライス フライドチキン かぼちゃのサラダ キャベツのスープ 牛乳/ホットケーキ、フルーツ盛合せ	鶏肉 ベーコン	米、油 南瓜、白砂糖、油、ヨネーズ、卵不使用 /ホットケーキミックス	人参、ホールコーン缶 生姜、ニンニク 人参、胡瓜 キャベツ、人参 /いちご、バナナ、みかん	塩 酒、醤油(みりん) 塩、酢 醤油、塩、かつお節 /いちご、バナナ、みかん	キヤロットライス(軟飯) 鶏煮 かぼちゃのサラダ キャベツスープ ホットケーキ、フルーツ盛合せ
11	木	中華丼 もやしのナムル わかめスープ 牛乳/ジャムサンドクラッカー	豚肉 ロースハム わかめ 牛乳/(チーズ)	米、片栗粉、ごま油、油 白砂糖、ごま油 片栗粉 /ジャムクラッカー(ウエハース)	玉葱、チソーケン葉、人参、白菜 胡瓜、人参、もやし 葱 /ウエハース	酒、醤油、塩 醤油、酢 醤油、塩、かつお節 /ウエハース	中華丼(軟飯) もやしのナムル わかめスープ ウエハース、チーズ
12	金	パン チキンカツ コールスローサラダ 野菜スープ 鮭おにぎり	鶏肉 ゼリー、ベーコン	パン 小麦粉、パン粉、油(白砂糖) 白砂糖 玉葱、人参	中濃ソース、塩、ケチャップ(醤油、みりん) 塩 醤油、塩、かつお節 /塩	パン 鶏肉のうま煮 コールスローサラダ 野菜スープ 鮭雑炊	

※給与栄養目標量(離乳食後期 2/3)

1~2歳児 エネルギー: 480 kcal たんぱく質: 19.4g  
脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.4g

※今月の平均栄養価(離乳食後期 2/3)

1~2歳児 エネルギー: 475 kcal たんぱく質: 19.1g  
脂質: 16.2g 食塩相当量: 1.4g

※0歳児は目安として1歳過ぎから、及び1・2歳児は毎日、午前・午後に牛乳を50cc飲んでいます

○今月の使用予定果物: オレンジ・りんご・バナナ・みかん(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)

(デザートは、果物からヨーグルト、ゼリーに変更している日があります。上記の献立をご覧ください。)

○ベーコンがハムに変更になる場合があります。

○今月の補食は、お好み焼き・ポテトフライ・かにぱん・焼きおにぎり・マカロニきな粉です。

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。変更になった場合はお知らせします。

☆毎日、実際の給食の写真を潮保育室のホームページに掲載しています。

こちらのQRコードからご覧になれます ⇒

