

令和3年

3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとどめる	(その他の食品)
2	月	ごはん 洋風スープ ピザ風チキン フレンチサラダ	牛乳 マーレードマフィン 牛乳	普通牛乳・鶏もも プロセスチーズ・鶏卵	米・なたね油・車糖・薄力粉 無塩バター・マーレード	こまつな・えのきたけ・たまねぎ トマト缶詰・青ピーマン・キャベツ きゅうり・にんじん	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・穀物酢・こしょう ベーキングパウダー
3	火	ごはん みそ汁 鯖のねぎ味噌焼き 白菜とちくわの煮浸し	牛乳 スイートパンプキン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・焼き竹輪	米・車糖・有塩バター	チンゲンサイ・りよくとうもろやし こねぎ・はくさい・にんじん えのきたけ・生しいたけ 西洋かぼちゃ	本みりん・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし
4	水	なつやさいカレー わかめともやしのサラダ すいか	牛乳 りんごゼリー 牛乳	普通牛乳・豚もも	米・なたね油・じゃがいも さつまいも・車糖	たまねぎ・にんじん・なす 西洋かぼちゃ・ズッキーニ・オクラ トマト・赤ピーマン・黄ピーマン りよくとうもろやし・レタス・きゅうり カットわかめ・スイートコーン・すいか りんご飲料・寒天	カレールー・穀物酢 こいくちしょうゆ
5	木	麦ごはん みそ汁 小松菜チーズハンバーグ 鉄骨サラダ	牛乳 ぱりせんのり塩 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・豚ひき肉 プロセスチーズ・脱脂粉乳 しらす干し	米・押麦・パン粉・車糖 ごま油・マヨネーズ ぎょうざの皮・なたね油	根深ねぎ・わかめ・たまねぎ にんじん・こまつな・ほしひじき きゅうり・キャベツ・スイートコーン あまのり	こしょう・ケチャップ ウスターソース・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩
6	金	どうもろこしご飯 洋風スープ 鮭のムニエル みかんサラダ	牛乳 おつゆ麩のココアみる 牛乳	普通牛乳・しろさげ	米・有塩バター・薄力粉 なたね油・車糖・焼きふ	スイートコーン・はくさい・ほんしめじ キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・みかん缶詰	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・パセリ・穀物酢 ミルクココア
7	土	ごはん すまし汁 鶏肉の甘味噌焼き 切り昆布の煮物	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・さつま揚げ	赤ちゃんせんべい・米 じゃがいも・車糖・なたね油 市販菓子	こまつな・刻み昆布・にんじん さやいんげん	麦茶・うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 しらたき・だし・本みりん こいくちしょうゆ
10	火	ごはん 洋風スープ タンダーチキン お揚げのサラダ	牛乳 きなこ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・鶏もも ヨーグルト・油揚げ・きな粉	米・ごま・車糖・ごま油 薄力粉・なたね油	こまつな・スイートコーン・たまねぎ しょうが・にんにく・レモン キャベツ・りよくとうもろやし・きゅうり にんじん・ほしひじき	だし・うすくちしょうゆ カレー粉・食塩・こしょう 穀物酢 ベーキングパウダー
11	水	ごはん みそ汁 かじきのオニオン照り焼き ほうれん草のソテー	牛乳 ハムチーズトースト 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ めかじき・ベーコン プロセスチーズ・ロースハム	米・焼きふ・車糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・ごま油 食パン	りよくとうもろやし・こねぎ・たまねぎ ほうれん草・キャベツ・にんじん エリンギ	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・食塩
12	木	ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き 野菜のおかかチーズ和え	牛乳 ツナパンネ 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 かつお節・煮干し・豚もも プロセスチーズ かつお削り節・まぐろ缶詰	米・なたね油 マカロニ・スパゲッティ	わかめ・オクラ・たまねぎ 青ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・しょうが・キャベツ にんじん・きゅうり・えのきたけ ほんしめじ	うすくちしょうゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ
13	金	ごはん みそ汁 酢部煮 酢の物	牛乳 ヨーグルトケーキ 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・かに風味かまぼこ 鶏卵・ヨーグルト・脱脂粉乳	米・かたくり粉・焼きふ じゃがいも・車糖・なたね油 薄力粉・無塩バター	切干しだいこん・にんじん ほうれん草・おんこん 生しいたけ・きゅうり・カットわかめ レモン	料理酒・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 穀物酢・食塩 ベーキングパウダー
14	土	ごはん みそ汁 鮭のバター醤油焼き 五目煮	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節 淡色辛みそ・しろさげ だいず	赤ちゃんせんべい・米 さつまいも・有塩バター じゃがいも・車糖・なたね油 市販菓子	たまねぎ・ごぼう・にんじん 生しいたけ・さやいんげん	麦茶・こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 板こんにやく・だし
18	水	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 中華サラダ	牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・ベーコン 木綿豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ・鶏卵	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま油 食パン	わかめ・とうがん・こねぎ にんじん・しょうが・にんにく きゅうり・キャベツ・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・ケチャップ 穀物酢
19	木	夏野菜スパゲッティ スープ コーンサラダ バナナ	牛乳 おかかおにぎり 牛乳	普通牛乳・ウインナー ベーコン・かつお削り節	マカロニ・スパゲッティ・なたね油 車糖・米	たまねぎ・青ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン トマト缶詰・なす・ズッキーニ ほうれん草・エリンギ・キャベツ にんじん・きゅうり・わかめ スイートコーン缶詰・レモン・バナナ	ケチャップ・だし・こしょう うすくちしょうゆ・穀物酢 こいくちしょうゆ
20	金	ごはん みそ汁 鮭のムニエル みかんサラダ	牛乳 おつゆ麩のココアみる 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ しろさげ	米・薄力粉・有塩バター なたね油・車糖・焼きふ	はくさい・ほんしめじ・キャベツ きゅうり・にんじん・たまねぎ みかん缶詰	食塩・こしょう・パセリ 穀物酢・ミルクココア
24	火	ロールパン スープ チリコンカーン マカロニサラダ	牛乳 きつねのおにぎり 牛乳	普通牛乳・ロースハム 豚ひき肉・だいず・油揚げ	ロールパン・じゃがいも 車糖・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・米	オクラ・キャベツ・たまねぎ にんじん・にんにく・トマトジュース きゅうり・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ カレー粉・ケチャップ・だし 食塩・こしょう・だし 本みりん・料理酒 こいくちしょうゆ
25	水	ごはん みそ汁 かじきのオニオン照り焼き ほうれん草のソテー	牛乳 季節のケーキ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ めかじき・ベーコン・鶏卵 脱脂粉乳・ホイップクリーム クリームチーズ	米・焼きふ・車糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・ごま油 ホットケーキミックス・無塩バター	りよくとうもろやし・こねぎ・たまねぎ ほうれん草・キャベツ・にんじん エリンギ・パインアップル缶詰 もも缶詰	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・食塩
27	金	パミヤ スープ サラダ・パラディ	牛乳 オレンジゼリー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ベーコン	米・有塩バター・なたね油 車糖・じゃがいも	たまねぎ・オクラ・トマト缶詰 ほうれん草・エリンギ・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん 黄ピーマン・赤ピーマン ズッキーニ・レモン・オレンジ飲料 寒天	にんにくおろし・だし ケチャップ・食塩・こしょう うすくちしょうゆ・穀物酢
31	火	麦ごはん みそ汁 鯖の竜田揚げ ゆかり和え	牛乳 ぱりせんのり塩 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ まさば	米・押麦・かたくり粉 なたね油・ぎょうざの皮	こまつな・ほんしめじ・しょうが 切干しだいこん・きゅうり りよくとうもろやし・にんじん 梅びしお・あまのり	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・食塩

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
488 kcal	20.7 g	13.6 g	68.0 g	316 mg	1.8 mg	191 μg	0.30 mg	0.43 mg	20 mg

- ☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。
- ☆ 土曜おやつ(市販菓子)は当日、メニューを掲示させていただきます。
- ☆ ふじ組以降に提供する食品(除去:もち・こんにやく・しらたき  
変更:雑穀・押麦→ごはん)



野菜の日



骨水の日



世界の料理  
「エジプト」



カミカミの日