

18	土	おやこどん とうふのすましじる みかん (おやつ) おこさませんべい (15時おやつ) おたのしみ♪	米 お子様せんべい	卵 豆腐	玉ねぎ 人参 若芽 みかん	しょうゆ みりん 酒	エネルギー 546/445 たんぱく質 17.3/14 脂質 食塩 17.9/14.4 1/1.8	
20	月	しらすごはん つないりあつやきたまご べらべらだいこんさらだ いもじる ゼリー (おやつ) むぎちや おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう ばなな せんべい	米 砂糖 マヨネーズ 砂糖 里芋 じゃがいも ゼリー お子様せんべい せんべい	しらす干し ごま 卵 ツナ水煮 ごま 豚肉 みそ 牛乳	人参 玉ねぎ 人参 切り干し大根 大根 人参 きゅうり 人参 ごぼう 玉ねぎ バナナ	塩 塩 酒 しょうゆ 塩 酢	今日の献立は頭文字をつなげると磐田の可愛いキャラクターが隠れていますよ！本日12歳の誕生日です。	エネルギー (kcal) 483 たんぱく質 (g) 18.9 脂質 (g) 14.8 食塩 (g) 2.3/1.9
21	火	ごはん さばのごまみそやき きんぴらごぼう (れんこん入り) ほうれんそうのかきたまじる いちご (おやつ) むぎちや むらさきもちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう ばんみかりんとう	米 砂糖 ごま油 紫芋チップ 食パン 砂糖	さば みそ ごま 豚ひき肉 卵 牛乳	生姜 ごぼう れんこん ビーマン 人参 ほうれん草 玉ねぎ いちご	しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ 塩	冬に美味しいレンコンをきんぴらにも入れました。根菜類はビタミンを含みます。	エネルギー (kcal) 578 たんぱく質 (g) 27.1 脂質 (g) 21.2 食塩 (g) 2.1/1.6
22	水	しょくばん ぼーくびーんず ふれんちさらだ とうふのすーぷ りんご (おやつ) むぎちや やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう おかかちーすにぎり	食パン じゃが芋 油 油 砂糖 野菜お米せん 米	豚肉 大豆水煮 人参 玉ねぎ トマト缶 しめじ にんにく グリンピース キャベツ きゅうり パイン缶 わかめ 豆腐 牛乳 かつお節 チーズ	コンソメ ソース 塩 こしょう ワイン 酢 しょうゆ 塩 コンソメ 塩	大豆から何ができるかな？献立と合わせて大豆製品の展示を行います。	エネルギー (kcal) 554 たんぱく質 (g) 22.6 脂質 (g) 17.7 食塩 (g) 11.4 3/2.4	
23	木	ごはん まーぼーどうふ しるばーさらだ わかめすーぷ ばなな (おやつ) むぎちや にんじんちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう たいがくいち	米 砂糖 片栗粉 春雨 マヨネーズ 人参チップ さつまいも 砂糖 油	豚ひき肉 豆腐 みそ 鶏ささみ水煮 牛乳 黒ゴマ	人参 玉ねぎ にら にんにく 生姜 きゅうり コーン 若芽 白菜 人参 バナナ	中華だし しょうゆ 塩 コンソメ 塩 しょうゆ	麻婆豆腐も人気メニューの一つです。『これ大好き♡』そんな言葉に応援されています。	エネルギー (kcal) 553 たんぱく質 (g) 18.5 脂質 (g) 14.4 食塩 (g) 1.9/1.5
24	金	おやこどん ごもくなっとう すましじる いちご (おやつ) むぎちや かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう ふるーつよーぐとくらっかー	米 じゃが芋 砂糖 かぼちゃポーロ クラッカー 砂糖	鶏肉 卵 納豆 しらす干し かつお節 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース キャベツ 小松菜 人参 椎茸 白菜 えのき いちご みかん缶 りんご缶 パイン缶 バナナ	酒 みりん しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ	つきぐみさんのリクエストメニューはたくさんすぎて今月の献立表にいくつか隠れています。	エネルギー (kcal) 541 たんぱく質 (g) 20 脂質 (g) 16.2 食塩 (g) 1.6/1.2
25	土	ごはん さけのしおやき じゃがいもに とうふみそする くだもの (おやつ) おこさませんべい (15時おやつ) おたのしみ♪	米 じゃが芋 お子様せんべい	鮭 豆腐 みそ	若芽 玉ねぎ 人参 グリンピース くだもの	塩 しょうゆ みりん 酒	エネルギー 540/440 たんぱく質 23.5/18.9 脂質 食塩 11.1/8.9 1.8/1.5	
27	月	ごはん ぶたにくのねぎみそやき さんしょくおひたし かぶとしめじのすましじる りんご (おやつ) むぎちや おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう ふういとほてと	米 砂糖 じゃがいも 油 お子様せんべい じゃがいも 油	豚肉 みそ かつお節 牛乳	長ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 もやし かぶ しめじ かぶの葉 人参 りんご	みりん しょうゆ しょうゆ 塩 塩	磐田産の白ネギをふんだんに使ったねぎみそ焼き！お肉と白飯がよく合います。	エネルギー (kcal) 528 たんぱく質 (g) 23.8 脂質 (g) 18.7 食塩 (g) 1.7/1.4
28	火	ごはん あつあげのおろしそーすかけ かぼちゃのにも もやしのみそする ばなな (おやつ) むぎちや むらさきもちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう やきそば	米 砂糖 紫芋チップ 中華麺	厚揚げ みそ 牛乳 豚肉 かつお節	大根 かぼちゃ もやし 玉ねぎ 若芽 バナナ キャベツ 人参 玉ねぎ 青のり	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ みりん 酒	焼きそばは定番おやつしかも大人気！みんな好きだね！おいしいよね♪	エネルギー (kcal) 526 たんぱく質 (g) 20.7 脂質 (g) 14.5 食塩 (g) 14.7 10 2.1/1.6
29	水	ごはん こうやどうふのたまごとし さつまいものさらだ とうふとじゃがいものみそする いちご (おやつ) むぎちや やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう あずきむしばん	米 砂糖 さつまいも マヨネーズ じゃがいも 野菜お米せん 砂糖 小麦粉	高野豆腐 鶏肉 卵 豆腐 みそ 牛乳 小豆	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン 人参 きゅうり わかめ いちご	みりん しょうゆ 酒 塩	高野豆腐も大豆からできます。野菜と食べることで鉄分の吸収を良くしてくれます。	エネルギー (kcal) 598 たんぱく質 (g) 21.3 脂質 (g) 16.7 食塩 (g) 13.5 2/1.6
30	木	ごはん さばのしおやき ひじきのいために なまあげのみそする りんご (おやつ) むぎちや にんじんちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう ついすとばん	米 砂糖 じゃがいも 人参チップ ツイストパン	さば 油揚げ 生揚げ みそ 牛乳	人参 ひじき 干しいたけ しめじ 玉ねぎ ねぎ りんご	塩 しょうゆ みりん 酒	脂のつた旬の鯖はEPAやDHAがたっぷり補給できます。	エネルギー (kcal) 539 たんぱく質 (g) 23 脂質 (g) 18.4 食塩 (g) 1.6/1.3
31	金	しーちきんごはん とりにくのごまてりやき じゃがいものかおりあえ きゃべつのみそする ばなな (おやつ) むぎちや かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう どーなつ	米 砂糖 砂糖 じゃが芋 かぼちゃポーロ ドーナツ	ツナ水煮 鶏肉 白ごま 黒ゴマ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ	しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 ゆかり粉	鶏肉の上に白ごま・黒ゴまたっぷりかけて…照り焼きにします。	エネルギー (kcal) 543 たんぱく質 (g) 23.1 脂質 (g) 17.8 食塩 (g) 15.1 1.9/1.5

行事・食材料の入荷等により、献立を変更することがあります。

[マークの説明] ★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ