



曜日	日	献立名	果物	おやつ	材料名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
月	5 ・ 19	ケチャップライス コロコロサラダ オニオングーセンスープ	パイン	ジャム クラッカー 麦茶	ツナ・ベーコン	米 (代替)・油・砂糖 クラッカー・マヨネーズ	トマト・玉ねぎ・人参 葉ねぎ・じゃが芋・コーン バイン	462	13.8	10.3	1.6
火	6 ・ 20	麻婆豆腐 ナムル かきたま汁	りんご	さつま芋 ガレット 麦茶	豚肉・卵・粉チーズ	米・ホットケーキミックス 油・バター	ねぎ・人参・もやし・玉ねぎ にら・ほうれん草・りんご さつま芋	424	15.1	13.0	1.6
水	7 ・ 21	ご飯・鯛の西京焼き 高野豆腐の煮物 けんちん汁	オレンジ	菓子 果物 麦茶	鮭・高野豆腐・油揚げ 鶏肉	米・油・砂糖・菓子	人参・椎茸・いんげん・大根 オレンジ・ルビー	411	19.0	9.7	1.4
木	8	ご飯 スペイン風オムレツ グリーンサラダ・コンソメスープ	キウイ	わかめ おにぎり 麦茶	鶏肉・卵	油・マヨネーズ・米 (代替)	人参・ビーマン・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・大根 茄子・キウイ・わかめ	435	13.6	8.7	1.3
金	9 ・ 23	ご飯・回鍋肉 もやしサラダ わかめスープ	バナナ	バウム クーベン 麦茶	豚肉	米・油・砂糖 バウムクーヘン	キャベツ・人参・玉ねぎ もやし・きゅうり・ねぎ わかめ・ほうれん草・木耳	400	14.8	9.1	1.6
土	10 ・ 24	ご飯・野菜炒め 大根ソテー お麸スープ	オレンジ	菓子 バナナ 麦茶	豚肉・ベーコン	米 (代替)・焼き麸・油 菓子	キャベツ・人参・いんげん 大根・玉ねぎ・青梗菜 バナナ・オレンジ	454	16.3	10.8	1.4
月	26	ご飯・餃子 ブロッコリーサラダ 春雨スープ	みかん	おにぎり 麦茶	豚肉	米 (代替)・春雨・餃子の皮 砂糖・油	白菜・にら・ブロッコリー 人参・わかめ・みかん	421	16.0	7.8	1.6
火	13 ・ 27	ご飯 揚げ鶏のおろしソース レンコンサラダ・味噌汁	バナナ	じゃが バター 麦茶	鶏肉・油揚げ	米・油・砂糖・マヨネーズ バター・片栗粉	大根・葉ねぎ・レンコン 人参・かぶ・玉ねぎ じゃが芋・バナナ	422	15.1	11.5	1.9
水	14 ・ 28	ご飯 タラのチーズピカタ 人参グラッセ・コンソメスープ	りんご	ココア フリッキン 麦茶	たら・チーズ・卵・牛乳	米 (代替)・砂糖・油	人参・大根・玉ねぎ・コーン キャベツ・りんご	456	18.2	8.9	1.4
木	15 ・ 29	豚と野菜のあんかけ丼 キャベツサラダ ヤクルト	キウイ	ポンデ ケージョ 麦茶	豚肉・粉チーズ	米 (代替)・小麦粉・砂糖 ヤクルト・油	白菜・人参・竹の子・胡瓜 キャベツ・コーン・キウイ	512	17.9	12.4	1.2
金	16 ・ 30	ご飯 鶏の生姜焼き ごま和え・味噌汁	オレンジ	コンポート パイ 麦茶	鶏肉・油揚げ	米・餃子の皮・砂糖・油	玉ねぎ・ほうれん草・人参 大根・エリンギ・ねぎ りんご・オレンジ	414	16.1	7.8	1.6
土	17 ・ 31	二色丼 コールスローサラダ すまじけ	バナナ	菓子 オレンジ 麦茶	鶏肉	米・砂糖・油・マヨネーズ	いんげん・キャベツ・人参 コーン・大根・玉ねぎ・ねぎ オレンジ・バナナ	406	13.0	9.3	1.3
誕生日	22	ご飯 タンドリーチキン トマトサラダ・野菜たっぷりスープ	キウイ	バースデー パレフェ 麦茶	鶏肉・ヨーグルト	米 (代替)・油・砂糖 生クリーム・スポンジ	アボカド・キャベツ・トマト・ズッキーニ 胡瓜・白菜・人参・玉ねぎ キウイ・みかん缶・りんご	577	26.6	17.9	2.4

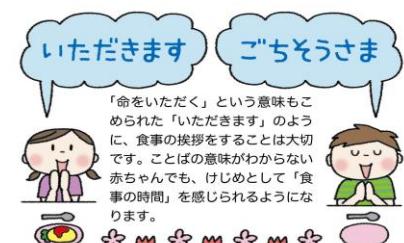
* 乳児は10時に麦茶 (代替) と菓子を食べます。

* 食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願い致します。

* 献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。

* 献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。

	園における基準量		今月の栄養所要量	
	乳児	幼児	乳児	幼児
エネルギー	525kcal	610kcal	エネルギー	539kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	21.9g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	17.6g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	1.8g
				2.1g



今月のレシピ：ポンデケージョ				
★材料 (幼児1人分)				
・小麦粉…20g・食塩…0.1g				
・粉チーズ…5g・ベーキングパウダー…0.5g				
・油…1.6g・牛乳…16ml・バター…3g				
★作り方				
①電子レンジでバターを完全に溶かし油と牛乳と混ぜ合わせる。				
②別のボウルに小麦粉・食塩・ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。				
③②と①と粉チーズをしっかりと混ぜ合わせる。				
④等分に切り分け丸め、鉄板に並べる。				
⑤180°Cで12~15分ほど焼いて完成。				
※フライパンで焼く場合弱火で10分蒸し焼きにして、焼けたら裏返して6分蒸し焼きにして完成。				

