

日	曜日	1~2歳児昼食		食 材			その他	離乳食	補食
		間 食		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)	調味料等	間 食	
1	木	ごはん ほうれん草おひたし 鶏じゃが みそ汁 牛乳/ビザトースト	ゼリー	鶏肉 油揚げ/みそ 牛乳/	米 じゃが芋.三温糖.油 /ジャムサンド	ほうれん草 いんげん.玉葱.人参 青菜.大根	酒.醤油.かつお節 かつお節	5倍粥 ほうれん草おひたし 鶏じゃが みそ汁 パン	お菓子 盛合せ
2	金	丸パン ポークソテー スティック胡瓜と人参甘煮 キャベツスープ 牛乳/鮭おにぎり	果物	豚肉 生揚げ/みそ 牛乳/鮭	丸パン 油 三温糖 /米	玉葱.ニンニク 胡瓜.人参 キャベツ.人参	酒.醤油.トマトケチャップ.白こしょう 塩 醤油.塩.かつお節	トースト 豚の野菜煮 野菜スティック キャベツスープ さけふりかけお粥	お好み 焼き
5 19	月	鶏そぼろ丼 さわやか漬 みそ汁 牛乳/さつま芋	ヨーグルト	鶏肉 油揚げ/みそ 牛乳/	米.三温糖.油 白砂糖 /さつま芋	人参.葱 キャベツ.胡瓜.人参 玉葱.なす	醤油 塩 かつお節	5倍粥 鶏肉のキャベツ煮 胡瓜と人参のサラダ みそ汁 さつま芋	ポテト フライ
6 20	火	ごはん 鶏肉のごま焼き 温野菜サラダ みそ汁 牛乳/シュガートースト	果物	鶏肉 生揚げ/みそ 牛乳/	米 白砂糖.白ごま /グラニュー糖.バター.食パン	ブロッコリー.人参.南瓜 玉葱.なす.葉葱	酒.醤油 醤油 かつお節	5倍粥 鶏の野菜あんかけ 温野菜サラダ みそ汁 パン	マカロニ きな粉
7 21	水	冷やしきつねうどん 南瓜の甘煮 牛乳/栗飯おにぎり	果物	油揚げ.かまぼこ.紅 牛乳/	干しうどん.三温糖 /米	胡瓜 南瓜	みりん.醤油.塩.かつお節.出し昆布 /塩	煮込みうどん 野菜ふりかけお粥	焼き おにぎり
8	木	鶏ごぼうピラフ コロコロサラダ 大豆と野菜のスープ 牛乳/ジャムサンドクラッカー	ゼリー	鶏肉 ローズハム 大豆水煮缶 牛乳/	米.油.バター じゃが芋.白砂糖.油 /クラッカー.いちごジャム	ごぼう.人参.ハセ 胡瓜.人参 キャベツ.青菜.玉葱	醤油.塩.白こしょう 塩.酢.白こしょう 醤油.塩.かつお節	5倍粥 鶏肉と大豆の煮物 野菜スティック 野菜スープ クラッカー	お好み 焼き
9	金	とうもろこしご飯 鶏肉の唐揚げ たんざくサラダ 天の川スープ 牛乳/マカロニきな粉	果物	鶏肉 ローズハム かまぼこ.紅 牛乳/	米.油 片栗粉.油 白砂糖.油 そうめん /白砂糖.マカロニ	玉葱.ホールコーン缶 生姜.ニンニク 胡瓜.人参 オクラ	塩 酒.醤油 塩.酢.白こしょう 醤油.塩.かつお節	5倍粥 鶏の野菜煮 野菜サラダ そうめん汁 きな粉かけお粥	かに.ぼん
12 26	月	チキンカレー グリーンサラダ オニオンスープ 牛乳/ホットケーキ	ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 牛乳/	米.じゃが芋.油 白砂糖.油 /ホットケーキミックス	玉葱.人参 キャベツ.胡瓜.人参 玉葱.ぶなしめじ	塩.カレー粉 塩.酢 醤油.塩.白こしょう.かつお節	5倍粥 鶏とあんかけ野菜 グリーンサラダ オニオンスープ ホットケーキ	ポテト フライ
13 27	火	ごはん 魚の味噌煮 おかか和え 清汁 牛乳/お菓子盛合せ	果物	魚.みそ 糸けずり節 かまぼこ.紅 牛乳/	米 三温糖 /お菓子	生姜 青菜.人参.もやし 玉葱.葉葱	酒.醤油 醤油.かつお節 醤油.塩.かつお節	5倍粥 魚と野菜のみそ煮 おかか和え 清汁 ビスケット	マカロニ きな粉
14 28	水	塩焼きそば 中華和え わかめスープ 牛乳/とうもろこし	果物	豚肉 ローズハム わかめ 牛乳/	生中華麺.片栗粉.白砂糖.ごま油.油 白砂糖.ごま油	キャベツ.人参.もやし 玉葱	酒.醤油 醤油.酢 醤油.塩.かつお節	煮込みうどん 豚と野菜の煮物 中華風サラダ とうもろこし	焼き おにぎり
15 29	木	ごはん ほうれん草おひたし 鶏じゃが みそ汁 牛乳/ジャムサンド	ゼリー	鶏肉 油揚げ/みそ 牛乳/	米 じゃが芋.三温糖.油 /ジャムサンド	ほうれん草 いんげん.玉葱.人参 青菜.大根	酒.醤油.かつお節 かつお節	5倍粥 ほうれん草おひたし 鶏じゃが みそ汁 パン	かに.ぼん
16 30	金	丸パン ポークソテー スティック胡瓜と人参甘煮 キャベツスープ 牛乳/鮭おにぎり	果物	豚肉 生揚げ/みそ 牛乳/鮭	丸パン 油 三温糖 /米	玉葱.ニンニク 胡瓜.人参 キャベツ.人参	酒.醤油.トマトケチャップ.白こしょう 塩 醤油.塩.かつお節	トースト 豚の野菜煮 温野菜 野菜スープ さけふりかけお粥	おかか おにぎり

今月の平均エネルギー 1~2歳児: 490 kcal (離乳食中期 1/2、後期 2/3)

※1~2児は毎日 午前・午後に牛乳を50cc飲んでます。

○今月の使用予定果物: パナナ・柑橘類・りんご・スイカなど(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。)

○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。献立が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。

