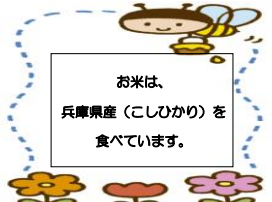


日付	献立	材料	日付	献立	材料
1月	鶏そぼろ丼	精白米、鶏ミンチ、木綿豆腐、にんじん、青ねぎ、しょうが、きび砂糖、なたね油、ごま油、片栗粉	9(火)	ごはん	精白米
	キャベツ味噌汁	油揚げ、にんじん、青ねぎ、さば節、キャベツ、えのきたけ、味噌		豆腐入りハンバーグ	ソフト豆腐、鶏ミンチ、たまねぎ、半生パン粉、調整豆乳
りす組おやつ	じゃがいももち	じゃがいも、片栗粉、プロセスチーズ、青のり、塩	りす組おやつ	お茶	ビスケット、果物
2(火)	ごはん	精白米	10(水)	ごはん	精白米
	豚肉コロッケ	豚肉コロッケ(加工品)、トマトケチャップ、サフラワー油		海苔のふりかけ	海苔のふりかけ
りす組おやつ	炭酸せんべい、レーズン	炭酸せんべい、レーズン	りす組おやつ	お茶	ふかしさつまいも
3(水)	きつねうどん	ゆでうどん、油揚げ、きび砂糖、にんじん、にんじん型さつまいも、さば節、青ねぎ、ほうれんそう、薄口しょうゆ	11(木)	ごはん	精白米
	ふかしさつまい芋	さつまいも		鮭塩焼き	甘塩鮭
りす組おやつ	おほかおにぎり	精白米、塩、かつお節、醤油	りす組おやつ	お茶	ごまマカロニ
4(木)	ハヤシライス	精白米、豚肉、たまねぎ、にんじん、エリンギ、青ピーマン、サフラワー油、ホールトマト、トマトケチャップ、米粉	12(金)	チャーハン	精白米、焼き豚、たまねぎ、にんじん、生しいたけ、青ねぎ、薄口しょうゆ、ごま油
	鶏肉サラダ	レタス、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、岩輪むね(皮なし)、ホースラディッシュ、いりごま		ポークシュウマイ	無添加ポークシュウマイ
りす組おやつ	レーズンパン	レーズンパン	りす組おやつ	お茶	カニパン、プロセスチーズ
5(金)	ハムサンド	白パン、ロースハム、トマトケチャップ	13(土)	ケチャップライス	精白米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、なたね油、トマトケチャップ
	ポテトサンド	白パン、じゃがいも、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、まぐろ水煮缶		チキンナゲット	チキンナゲット(加工品)
りす組おやつ	五平もち	精白米、きび砂糖、ごま、本みりん、味噌	りす組おやつ	お茶	ドーナツ
6(土)	豚丼	精白米、豚肉、たまねぎ、サフラワー油、にんじん、きび砂糖、しょうが、焼きのり	15(月)	麻婆豆腐丼	精白米、豚ミンチ、木綿豆腐、にんじん、乾しいたけ、青ねぎ、しょうが、赤色辛みそ、本みりん、きび砂糖
	キャベツ味噌汁	油揚げ、にんじん、青ねぎ、さば節、えのきたけ、味噌		中華スープ	濃口しょうゆ、なたね油、鶏がらだし、ごま油、片栗粉
りす組おやつ	ワッフル	ワッフル	りす組おやつ	お茶	チーズパンサンド
8(月)	カレーピラフ	精白米、若鶏もも(皮なし)、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、なたね油、エリンギ	16(火)	焼きそば	中華めん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、お好みソース、中濃ソース、サフラワー油、あおのり
	ポイルウィンナー	ウインナーソーセージ		ポイルウィンナー	ウインナーソーセージ
りす組おやつ	じゃこおにぎり	精白米、しらす干し	りす組おやつ	お茶	ゆかりじゃこおにぎり

*食事摂取基準(3~5歳児)をもとに基準を◎とし、おやつ(180cc)も含めました。
 *だしは、煮干し・削り節(さば節)・だし昆布・しいたけ・野菜などで作っています。
 *生肉・生野菜は、産地にもこだわり国産を使用しています。
 *地元収田の平野農園(江坂町)の野菜を中心に、地場産物や旬の物を取り入れ、地産地消に努めています。又、園で収穫できる野菜も使います。
 *デザートは、子どもたちにとって、とても楽しみの一つです。
 果物は、産地を吟味し季節の美味しい果物を食べられるように配慮しています。
 ◎献立内の果物の記載は空欄にしています。
 衛生面を考え(生肉・生魚の使用時等)、献立の内容によりゼリー等が増えることもあります。
 ご理解いただきますようお願いいたします。
 *食の安全を考え加工品・調味料も十分吟味し、おいしい手作りの昼食を心がけています。





日付	献立	材料	日付	献立	材料		
17 (水)	三色丼	精白米、鶏ミンチ、本みりん、きび砂糖、濃口しょうゆ、にんじん、鶏卵、ほうれんそう、薄口しょうゆ	I献 - 469 Kcal 蛋白質 18.9g 脂質 13.2g 塩分 1.2g	25 (木)	ごはん	精白米	I献 - 506 Kcal 蛋白質 23.2g 脂質 19.5g 塩分 1.4g
	豆腐すまし汁	ソフト豆腐、にんじん、えのきたけ、青ねぎ、さば節、まこんぶ			海苔のふりかけ	海苔のふりかけ	
りす組 おやつ	いちごジャムサンド	食パン、いちごジャム	りす組 おやつ	ホットケーキ	ホットケーキ		
18 (木)	ごはん	精白米	26 (金)	ごはん	精白米	I献 - 500 Kcal 蛋白質 20.4g 脂質 21.0g 塩分 1.2g	
	豚肉コロッケ	豚肉コロッケ(加工品)、トマトケチャップ、サフラワー油		手作りハンバーグ	にんじん、合挽きミンチ、たまねぎ、生パン粉、豆乳、塩、トマトケチャップ		
りす組 おやつ	ビスケット	ハードビスケット	りす組 おやつ	お茶			
19 (金)	ひじきの五目煮	乾ひじき、にんじん、ごぼう、焼き竹輪、本みりん、サフラワー油、薄口しょうゆ、ごま油、さやいんげん、きび砂糖	I献 - 484 Kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.5g 塩分 1.8g	27 (土)	フライポテト	じゃがいも、サフラワー油	I献 - 426 Kcal 蛋白質 12.6g 脂質 7.8g 塩分 1.1g
	白菜味噌汁	はくさい、油揚げ、にんじん、青ねぎ、さば節、ぶなしめじ、味噌			フロッキーサラダ	フロッキー、にんじん、プロセスチーズ、ノンエッグマヨネーズ、ゆで冷凍スイートコーン	
りす組 おやつ	いちごゼリー	いちごゼリー	りす組 おやつ	お茶			
20 (土)	たけのこごはん	精白米、にんじん、ゆでたけのこ、若鶏もも(皮なし)、油揚げ、薄口しょうゆ、サフラワー油、きび砂糖、焼きのり	I献 - 514 Kcal 蛋白質 20.2g 脂質 18.2g 塩分 2.1g	29 (月)	中華丼	精白米、豚肉、はくさい	I献 - 471 Kcal 蛋白質 17.0g 脂質 6.5g 塩分 2.1g
	高野豆腐の煮物	凍り豆腐、きび砂糖、本みりん、薄口しょうゆ、なばな			わかめスープ	わかめ、しょうが、片栗粉、ごま油	
りす組 おやつ	ツナサンド	食パン、まぐろ水煮缶、ノンエッグマヨネーズ	りす組 おやつ	お茶			
22 (月)	竹輪のすまし汁	焼き竹輪、にんじん、青ねぎ、さば節	I献 - 560 Kcal 蛋白質 29.9g 脂質 25.4g 塩分 1.7g	30 (火)	伊予柑フレッシュ	伊予柑ゼリー	I献 - 471 Kcal 蛋白質 17.0g 脂質 6.5g 塩分 2.1g
	果物	薄口しょうゆ、まこんぶ、えのきたけ			伊予柑フレッシュ	伊予柑ゼリー	
りす組 おやつ	お茶		りす組 おやつ	お茶			
23 (火)	ごはん	精白米	I献 - 518 Kcal 蛋白質 18.3g 脂質 18.4g 塩分 1.3g	30 (火)	五目味噌ラーメン	中華めん、焼き豚、鶏卵、コーン缶詰粒、りよくとろもやし、にんじん、青ねぎ、カットわかめ、味噌ラーメンスープ	I献 - 471 Kcal 蛋白質 17.0g 脂質 6.5g 塩分 2.1g
	星形ハンバーグ	星形ハンバーグ(加工品)、トマトケチャップ			五穀ひじきおにぎり	精白米、五穀ひじきごはんの素	
りす組 おやつ	お茶		りす組 おやつ	お茶			
24 (水)	玉ねぎ味噌汁	たまねぎ、ソフト豆腐、油揚げ、にんじん、青ねぎ、ぶなしめじ、さば節、味噌	I献 - 480 Kcal 蛋白質 23.6g 脂質 15.2g 塩分 2.2g	30 (火)	ヨーグルト	ヨーグルト	I献 - 471 Kcal 蛋白質 17.0g 脂質 6.5g 塩分 2.1g
	日向夏みかんゼリー	日向夏みかんゼリー			ヨーグルト	ヨーグルト	
りす組 おやつ	お茶		りす組 おやつ	お茶			
24 (水)	鶏のからあげ	若鶏もも(皮なし)、サフラワー油、米粉から揚げ粉	I献 - 480 Kcal 蛋白質 23.6g 脂質 15.2g 塩分 2.2g	30 (火)	スイーツ	スイーツ	I献 - 471 Kcal 蛋白質 17.0g 脂質 6.5g 塩分 2.1g
	ポテトサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、まぐろ水煮、ブロッコリー、コーン缶詰粒、ノンエッグマヨネーズ			スイーツ	スイーツ	
りす組 おやつ	お茶		りす組 おやつ	お茶			
24 (水)	ABCマカロニスープ	マカロニ、たまねぎ、パセリ、にんじん、無添加ブイヨン	I献 - 480 Kcal 蛋白質 23.6g 脂質 15.2g 塩分 2.2g	30 (火)	スイーツ	スイーツ	I献 - 471 Kcal 蛋白質 17.0g 脂質 6.5g 塩分 2.1g
	マスカットゼリー	マスカットゼリー(誕生日会おやつ)			スイーツ	スイーツ	
りす組 おやつ	お茶		りす組 おやつ	お茶			
24 (水)	牛乳	精白米、きび砂糖、ごま、本みりん、味噌	I献 - 480 Kcal 蛋白質 23.6g 脂質 15.2g 塩分 2.2g	30 (火)	スイーツ	スイーツ	I献 - 471 Kcal 蛋白質 17.0g 脂質 6.5g 塩分 2.1g
	五平もち	精白米、きび砂糖、ごま、本みりん、味噌			スイーツ	スイーツ	
りす組 おやつ	お茶		りす組 おやつ	お茶			
24 (水)	牛丼	精白米、牛肉、たまねぎ、サフラワー油、にんじん、本みりん、濃口しょうゆ、きび砂糖、しょうが、焼きのり	I献 - 480 Kcal 蛋白質 23.6g 脂質 15.2g 塩分 2.2g	30 (火)	スイーツ	スイーツ	I献 - 471 Kcal 蛋白質 17.0g 脂質 6.5g 塩分 2.1g
	もやしと胡瓜のナムル	きゅうり、にんじん、カットわかめ、きび砂糖、もやし、薄口しょうゆ、ごま油、米酢、さつま揚げスライス			スイーツ	スイーツ	
りす組 おやつ	お茶		りす組 おやつ	お茶			
24 (水)	ももゼリー	ももゼリー	I献 - 480 Kcal 蛋白質 23.6g 脂質 15.2g 塩分 2.2g	30 (火)	スイーツ	スイーツ	I献 - 471 Kcal 蛋白質 17.0g 脂質 6.5g 塩分 2.1g
	みかんゼリー	みかんゼリー			スイーツ	スイーツ	
りす組 おやつ	お茶		りす組 おやつ	お茶			
24 (水)	小松菜の和え物	にんじん、油揚げ、こまつな、きび砂糖、薄口しょうゆ	I献 - 480 Kcal 蛋白質 23.6g 脂質 15.2g 塩分 2.2g	30 (火)	スイーツ	スイーツ	I献 - 471 Kcal 蛋白質 17.0g 脂質 6.5g 塩分 2.1g
	大根すまし汁	だいこん、青ねぎ、さば節、まこんぶ			スイーツ	スイーツ	
りす組 おやつ	お茶		りす組 おやつ	お茶			
24 (水)	じゃがいももち、クラッカー	じゃがいも、片栗粉、プロセスチーズ、青のり、塩、クラッカー	I献 - 480 Kcal 蛋白質 23.6g 脂質 15.2g 塩分 2.2g	30 (火)	スイーツ	スイーツ	I献 - 471 Kcal 蛋白質 17.0g 脂質 6.5g 塩分 2.1g
	みかんゼリー	みかんゼリー			スイーツ	スイーツ	
りす組 おやつ	お茶		りす組 おやつ	お茶			



22 (月)	全粒入り白パン	全粒入り白パン	I献 - 560 Kcal 蛋白質 29.9g 脂質 25.4g 塩分 1.7g	30 (火)	五目味噌ラーメン	中華めん、焼き豚、鶏卵、コーン缶詰粒、りよくとろもやし、にんじん、青ねぎ、カットわかめ、味噌ラーメンスープ	I献 - 471 Kcal 蛋白質 17.0g 脂質 6.5g 塩分 2.1g
りす組 おやつ	お茶				りす組 おやつ	お茶	
りす組 おやつ	お茶		りす組 おやつ	お茶			

監修：片岡 恵子 近藤 祐美(栄養士)

4月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介します。

18日 ・ ・ 豚肉コロッケ (小麦含む) (卵・乳含まない)
 22日 ・ ・ 米粉から揚げ粉 (小麦・卵・乳含まない)
 24日 ・ ・ 白身魚のフリッター (たら・小麦含む) (卵・乳・ごま含まない)
 25日 ・ ・ チキンカツ (卵・乳・小麦・ごま含まない)
 30日 ・ ・ 五穀ひじきごはんの素 (ごま・小麦含む) (卵・乳含まない)

＝年間を通して中で使用する加工食品＝

*ポークハム・ベーコン・チキンウィナー・ポークウインナー・焼むぎき豚
 無添加・無着色・発色剤・リン酸塩不使用 (乳・卵・小麦も含んでいません)
 *焼きたて 肉屋さん自家製 (乳・卵含まない) 醤油に含まれる小麦一部を含んでいます。
 *竹輪 (乳・卵・小麦を含んでいません) 無添加・無着色・リン酸塩不使用
 *マヨネーズ 除去対応ノンエッグマヨネーズ(ケンコーマヨネーズ)を使用します。
 *ごまドレッシングは、手作りドレッシングです。
 (ノンエッグマヨネーズ使用醤油・ごま含む)
 *油は菜種油・削り節はサバ節です。
 *うどん・中華麺は、同じ製造ラインにそばの取り扱いがあります。
 *砂糖は、沖縄のサトウキビ100%使用のキビ砂糖を使用しています。
 *塩は自らの塩です。味噌は、無添加味噌(米・大豆)
 *パンには、バター・生クリームが入っています。
 *海苔のふりかけ・若菜ごはんの素 (ごま含む) (小麦・卵・乳含まない)
 その他製造ライン(コンタミネーション)の内容等、気になる点が
 ありましたらお気軽にお尋ねください。

URL <http://senriyama.grace.jp/>
 上記のホームページにて昼食・おやつの写真を掲載しています。ご覧ください。

りす組のおやつのメニュー及び栄養量を載せています。
 * 昼食の栄養量には、おやつのカロリーは含んでいません。(事情により変更する場合があります)

