

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02月	ごはん みそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 もやしのおかか和え パナナ	米 マカロニ 麩 砂糖 油 片栗粉	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ かつお節	バナナ もやし はくさい たまねぎ きゅうり ねぎ だいこん しらすたぎ えのき こまつな にんじん	だし汁 しょうゆ みり りん しょうゆ	みたらしまカロニ 牛乳	あおりのおにぎり
03火	ごはん みそ汁 カレイの煮つけ キャベツとちくわの和え物 オレンジ	米 砂糖	かれい ちくわ みそ ツナ	キャベツ オレンジ なめこ にんじん ねぎ こまつな しょうゆ わかめ たまねぎ ピーマン	だし汁 しょうゆ 酒 酢 カレー粉 コンソ メ	ツナカレーピラフ 麦茶	さけおにぎり
4水	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き 冬瓜とツナのあんかけ煮 グレープフルーツ	米 食パン バター 砂糖 麩	牛乳 さわら ツナ みそ	とうがん グレープフルーツ えのき にんじん ねぎ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	シュガートースト 牛乳	わかめおにぎり
5木	夏野菜のジャージャーうどん 野菜スープ キャベツと厚揚げのサラダ パナナ	うどん 米 片栗粉 ごま油 砂糖	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ 小魚 かつお節	バナナ にんじん チンゲン サイ たまねぎ キャベツ なす パプリカ ピーマン コーン ごま	しょうゆ 酒 酢 塩	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	ごま塩おにぎり
06金	ごはん コンソメスープ 鶏肉のマーメレード 焼き ココロサラダ バイナップル	米 さつまいも マヨ ネーズ 油	鶏肉	バイナップル きゅうり キャベツ にんじん たまね ぎ マーメレード すいか りんご キウイフルーツ パ ナナ	塩 コンソメ コンソ メ しょうゆ	フルーツポンチ 麦茶	こんぶおにぎり
07土	中華丼 わかめスープ もやしの和え物 キウイフルーツ	米 ごま油 片栗粉 砂糖	豚肉 小魚 しらす	もやし はくさい キウイフ ルーツ にんじん こまつな ねぎ たまねぎ しいたけ わかめ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 中華だ し	じゃこねぎおにぎり 小魚 麦茶	じゃこねぎおにぎり
10火	ごはん みそ汁 さけのパン粉焼き 高野豆腐の煮物 パナナ	米 さつまいも パン 粉 油 マヨネーズ 砂糖	牛乳 さけ みそ 高 野豆腐	バナナ キャベツ にんじん だいこん	だし汁 しょうゆ ソース みりん 塩	ふかし芋 牛乳	ゆかりおにぎり
11水	ごはん みそ汁 鶏肉のカレーマヨ焼き 昆布の煮物 オレンジ	焼きそば 米 マヨ ネーズ 砂糖 ごま油	鶏肉 豚肉 みそ ち くわ	オレンジ なす キャベツ にんじん たまねぎ こんぶ	だし汁 ソース しょ うゆ カレー粉 塩	焼きそば 麦茶	おかかおにぎり
12木	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 パナナ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	鶏肉 みそ 油揚げ 大豆	バナナ にんじん なめこ たまねぎ ひじき わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ み りん	わかめごはん 麦茶	あおりのおにぎり
13金	ごはん みそ汁 さばのおろし煮 もやしの納豆和え グレープフルーツ	じゃがいも 米 さつ まいも 砂糖	牛乳 さば 納豆 み そ	だいこん グレープフルーツ もやし にんじん こまつな ほうれんそう しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	フライドポテト 牛乳	さけおにぎり
14土	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き 小松菜のおかかあえ りんご	米 じゃがいも 油	豚肉 みそ さけ 小 魚 かつお節	こまつな りんご ほうれん そう にんじん こまつな しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	さけごまおにぎり 小魚 麦茶	さけごまおにぎり
16月	ごはん みそ汁 さけの照り焼き キャベツの塩昆布サラダ パナナ	米 じゃがいも ごま 油	牛乳 さけ 豆腐 み そ	バナナ キャベツ にんじん ねぎ きゅうり 塩こんぶ わかめ あおりの	だし汁 しょうゆ み りん 塩 塩	あおりの粉ふき芋 牛乳	わかめおにぎり
17火	夏野菜のトマトスバグッティ コンソメスープ コールスローサラダ すいか	スパグッティ 米 マヨ ネーズ 砂糖	ツナ	すいか キャベツ たまねぎ えだまめ ホールトマト に んじん きゅうり なす スツ キニー コーン パプリカ にんにく	コンソメ 塩	えだまめごはん 麦茶	ごま塩おにぎり
18水	ごはん みそ汁 鶏肉の玉ねぎソースかけ キャベツのゆかりあえ バイナップル	じゃがいも 米 パン 粉 油 片栗粉 砂糖	鶏肉 豆腐 ツナ み そ	バイナップル キャベツ な めこ たまねぎ きゅうり にんじん ねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ ソース 酢 酒 塩	コロケ 麦茶	こんぶおにぎり
19木	ごはん みそ汁 かれいの甘酢あんかけ きゅうりの中華風和えもの パナナ	米 砂糖 片栗粉 ご ま油	かれい みそ 油揚げ	キャベツ パナナ にんじん たまねぎ きゅうり しいた け ひじき こまつな わかめ	だし汁 ケチャップ 酢 しょうゆ みりん 塩	ひじきごはん 麦茶	ゆかりおにぎり
20金	お誕生日メニュー ガバオライス風 グリーンチュートアフォー ヤムウンセン バイナップル	米 はるさめ 砂糖 ごま油	牛乳 生クリーム 豆 腐 鶏肉	バイナップル たまねぎ に んじん きゅうり いちご パプリカ しょうが ピーマ ン	しょうゆ 酢 酒 コン ソメ オイスターソー ス 塩	いぶき細・わかば組 クッキー いちごアイスクリーム 麦茶	おかかおにぎり
21土	野菜たっぷり塩ラーメン もやしの中華和え パナナ	中華めん 米 ごま油	豚肉 小魚	バナナ もやし キャベツ にんじん たまねぎ こまつ な コーン	中華だし 塩 しょう ゆ	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	ゆかりおにぎり
23月	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き キャベツとわかめのごま酢あえ オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 油	さけ みそ 牛乳	キャベツ とうもろこし オ レンジ しめじ にんじん も やし ねぎ こまつな わかめ りんごジュース アガー	だし汁 酢 みりん 酒 しょうゆ 塩	ビールゼリー 牛乳	あおりのおにぎり
24火	スタミナ納豆丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 りんご	米 食パン 砂糖 ご ま油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 納豆 み そ 高野豆腐 油揚げ ハム	だいこん にんじん りんご たまねぎ ねぎ きゅうり	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	サンドウィッチ 牛乳	さけおにぎり
25水	ごはん 野菜スープ 鶏肉のトマト煮 キャベツのごまマヨサラダ パナナ	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 ちくわ	バナナ キャベツ にんじん ホールトマト たまねぎ し めじ コーン ごま にんに く しょうが パセリ とうも ろこし	ケチャップ ソース コンソメ しょうゆ 塩	とうもろこし 麦茶	ごま塩おにぎり
26木	すいか割り ごはん すまし汁 さばのみそ煮 切干し大根の煮物 すいか	米 じゃがいも 麩 砂糖 オリーブ油	牛乳 さば 油揚げ みそ きな粉	すいか にんじん しめじ 切干大根 しょうが	だし汁 しょうゆ み りん 酒 塩	お麩ラスク 牛乳	わかめおにぎり
27金	夏野菜カレーライス トマトスープ キャベツの胡麻マヨネーズあえ オレンジ	米 マカロニ 黒砂糖 砂糖 マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 ちくわ きな粉	キャベツ たまねぎ オレ ンジ にんじん なす ホール トマト パプリカ ピーマン ごま	カレールウ コンソメ 塩 しょうゆ	マカロニきな粉 牛乳	こんぶおにぎり
28土	チャーハン わかめスープ もやしのナムル パナナ	米 油 ごま油	牛乳 豚肉	バナナ たまねぎ ほうれん そう もやし にんじん ポッ プコーン ごま わかめ あ おりの	酒 しょうゆ 中華だ し 塩	ポップコーン 牛乳	ポップコーン
30月	サラダうどん 厚揚げのとろみ煮 パナナ	うどん 米 マヨネ ーズ 砂糖 片栗粉 ご ま油	厚揚げ ツナ 小魚	バナナ にんじん たまねぎ キャベツ コーン えのき きゅうり 塩こんぶ	だし汁 しょうゆ み りん 酒	こんぶおにぎり 小魚 麦茶	ゆかりおにぎり
31火	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 キャベツの磯和え オレンジ	米 食パン マヨネ ーズ 砂糖	牛乳 鶏肉 ツナ み そ	キャベツ オレンジ ほうれ んそう たまねぎ しめじ にんじん ごま のり	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	ツナマヨトースト 牛乳	おかかおにぎり

乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。

昼食時は毎食麦茶が出ます。

都合により 食材や献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

エネルギー(kcal)	519
たんぱく質(g)	19.5
脂質(g)	11.8
炭水化物(g)	83.7
食塩相当量(g)	2.2