

日付	献立	材 料 名				午後おやつ
		エネルギーのもとになるもの	体をつくるもとになるもの	体の調子を整えるもとになるもの	調味料	
1 水	麦ごはん なめこのみそ汁 ぶりの照り焼き だいこんとツナのあんかけ煮 オレンジ	米 さつまいも 押麦 砂糖 片栗粉 ごま	牛乳 ぶり みそ 豆腐 ツナ缶	だいこん オレンジ なめこ にんじん ねぎ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	麦茶 さつまいもごはん
2 木	ごはん こまつなのすまし汁 さばのおろし煮 かぼちゃのサラダ 梨	米 麩 砂糖 マヨネーズ オリーブ油	牛乳 さば チーズ	かぼちゃ 梨 だいこん こまつな きゅうり にんじん しょうが	だし汁 酒 しょうゆ 塩	牛乳 お麩チーズスナック
3 金	パン 野菜スープ 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ パナナ	米 パン 油 マカロニ 砂糖 マヨネーズ	牛乳 鶏肉	バナナ たまねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり コーン しめじ しいたけ えのきたけ	ケチャップ しょうゆ 塩 ソース コンソメ 酒	麦茶 きのこごはん
4 土	ツナカレーピラフ 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	米 マヨネーズ ごま	牛乳 ツナ缶 さけ 煮干し	オレンジ コーン きゅうり ほうれんそう にんじん たまねぎ ピーマン	コンソメ 塩 カレー粉	麦茶 鮭ごまおにぎり 小魚
6 月	ごはん 豆腐のすまし汁 さけのみじ焼き キャベツとほうれんそうの磯和え 梨	米 焼きそばめん マヨネーズ	牛乳 さけ みそ 豆腐 豚肉	なし キャベツ ほうれんそう ねぎ にんじん わかめ のり	だし汁 ソース 塩 みりん 酒 しょうゆ	麦茶 焼きそば
7 火	麦ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 もやしの中華風和え物 パナナ	米 食パン 押麦 砂糖 片栗粉 ごま マヨネーズ ごま油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 チーズ みそ	バナナ にんじん もやし たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ にら わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 酒 カレー粉 塩	牛乳 カレーチーズトースト
8 水	ごはん じゃがいものみそ汁 さばの塩焼き 切干大根のサラダ オレンジ	米 じゃがいも マカロニ 黒砂糖 ごま油	牛乳 さば きな粉 みそ	オレンジ にんじん ほうれんそう きゅうり 切り干しだいこん	だし汁 しょうゆ 酢 塩	牛乳 マカロニきな粉
9 木	中華丼 ちんげんさいのスープ はるさめサラダ オレンジ	じゃがいも 米 押麦 はるさめ ごま油 片栗粉 砂糖 油	牛乳 豚肉	はくさい オレンジ きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ 酢 塩	牛乳 フライドポテト
10 金	ごはん だいこんのみそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツのしらすあえ グレープフルーツ	米 食パン マヨネーズ 油 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏肉 みそ ツナ缶 しらす干し	キャベツ グレープフルーツ だいこん きゅうり にんじん こまつな しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 ツナサンド
11 土	ごはん 麩のすまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め もやしのごま酢あえ オレンジ	米 油 ごま 砂糖 麩	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ もやし オレンジ ほうれんそう こまつな にんじん たまねぎ にんにく しょうが	だし汁 酒 しょうゆ 酢 塩	麦茶 じゃごまおにぎり 小魚
13 月	ごはん ほうれん草のすまし汁 さわらの西京焼き キャベツの昆布和え オレンジ	米 砂糖	牛乳 さわら チーズ かつお節	キャベツ オレンジ ほうれんそう にんじん きゅうり たまねぎ 塩こんぶ	だし汁 みりん 酒 しょうゆ 塩	麦茶 チーズおかおにぎり 小魚
14 火	納豆チャーハン はるさめスープ もやしとわかめのナムル パナナ	米 砂糖 ごま はるさめ 油	牛乳 ヨーグルト 豚ひき肉 納豆	バナナ にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ コーン わかめ	酒 しょうゆ 塩	麦茶 バナナヨーグルト
15 水	秋野菜のみそうどん 大根と厚揚げのとろみ煮 梨	米 うどん さといも さつまいも 砂糖 片栗粉 ごま油	鶏肉 生揚げ 煮干し みそ	梨 だいこん にんじん しめじ かぼちゃ 塩こんぶ	だし汁 みりん しょうゆ	麦茶 こんぶおにぎり 小魚
16 木	麦ごはん 麩のすまし汁 さばのみそ煮 切干し大根の煮物 パナナ	米 じゃがいも 押麦 砂糖 麩	牛乳 さば 油揚げ みそ	バナナ にんじん ほうれんそう えのきたけ 切り干しだいこん しょうが あおのり	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 青のり粉ふきいも
17 金	ごはん じゃがいものすまし汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの納豆和え 梨	米 マカロニ 砂糖 マーマレード じゃがいも 片栗粉	牛乳 鶏肉 納豆 かつお節	もやし 梨 キャベツ たまねぎ にんじん しめじ こまつな トマト	だし汁 しょうゆ 酒 ケチャップ 塩 ソース	牛乳 トマトソースマカロニ
18 土	ごはん なすのみそ汁 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え パナナ	米 砂糖	豆腐 豚肉 みそ 煮干し 油揚げ かつお節	バナナ たまねぎ ほうれんそう なす もやし ねぎ にんじん えのきたけ	だし汁 しょうゆ みりん	麦茶 ゆかりおにぎり 小魚
21 火	栗ごはん もやしのみそ汁 さけのパン粉焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ オレンジ	米 さつまいも 栗 いちごジャム パン粉 ごま マヨネーズ 油	牛乳 さけ ちくわ みそ	オレンジ キャベツ ねぎ にんじん わかめ	だし汁 ソース しょうゆ	🌕お月見おやつ🌕 牛乳 お月見さつまいももち
22 水	🍱まごわやさしい献立🍱 大豆の炊き込みごはん じゃがいものみそ汁 さわらのごま照り焼き 小松菜の納豆あえ ぶどう	米 じゃがいも 砂糖 ごま	牛乳 さわら 納豆 大豆 みそ きな粉 かつお節	ぶどう にんじん もやし こまつな だいこん こんにやく しいたけ ごま わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	🍷お彼岸🍷 麦茶 おはぎ
24 金	🍰おたんじょうび会🍰 ジャンバラヤ風 かぼちゃのポタージュ コールスローサラダ パナナ	米 コーンフレーク 砂糖 マヨネーズ バター	牛乳 豆乳 ヨーグルト 鶏肉 生クリーム	ぶどうジュース パナナ キャベツ たまねぎ かぼちゃ にんじん コーン パプリカ ピーマン パセリ かんてん にんにく きゅうり	ケチャップ コンソメ 塩 カレー粉	牛乳 ぶどうゼリーパフェ
25 土	豚丼 にんじのみそ汁 もやしの和え物 パナナ	米 油	牛乳 豚肉 みそ	たまねぎ パナナ もやし にんじん こまつな コーン ごま にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 ポップコーン
27 月	ごはん たまねぎのすまし汁 さけの照り焼き ひじきの煮物 オレンジ	米 さつまいも 油 砂糖	牛乳 さけ 大豆 油揚げ	オレンジ にんじん たまねぎ ひじき	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 ふかし芋
28 火	ツナときのこのカレーライス コンソメスープ さつま芋のサラダ グレープフルーツ	米 さつまいも 砂糖 じゃがいも 押麦 マヨネーズ 油	牛乳 ツナ缶	オレンジジュース グレープフルーツ きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ たまねぎ エリンギ しめじ かんてん	カレールウ コンソメ 塩	牛乳 オレンジゼリー ウエハース
29 水	ごはん 豆腐すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 昆布の煮物 パナナ	米 麩 砂糖 ごま オリーブ油 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ きな粉 みそ	バナナ ほうれんそう しめじ にんじん こんぶ	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 お麩ラスク
30 木	秋鮭のクリームスパゲティ コンソメスープ キャベツとツナのサラダ オレンジ	米 スパゲティ 油	豆乳 さけ ツナ缶	にんじん キャベツ たまねぎ オレンジ かぼちゃ きゅうり ほうれんそう しめじ	酢 塩 コンソメ	麦茶 わかめごはん

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
 ※昼食時は麦茶の提供があります。
 ※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。



エネルギー(kcal)	502
たんぱく質(g)	20.2
脂質(g)	13.3
食塩相当量(g)	1.9