

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		
01 木	ごはん みそ汁 鶏肉のおろし煮 もやしの納豆和え オレンジ	米 さつまいも 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 納豆 みそ	だいこん オレンジ もやし にんじん こまつな ほうれん そう ねぎ 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
02 金	冷やしうどん キャベツと厚揚げのサラダ パナナ	うどん 米 砂糖 ご ま油	厚揚げ 豚肉 さけ 小魚 かつお節	パナナ キャベツ トマト に んじん コーン きゅうり 塩 こんぶ わかめ こま	だし汁 しょうゆ み りん 酢 塩	さけこんぶおにぎり 小魚 麦茶	わかめおにぎり
03 土	ごはん みそ汁 肉じゃが はるさめサラダ キウイフルーツ	米 じゃがいも ホッ トケーキミックス は るさめ 砂糖 油 こ ま油	牛乳 豚肉 みそ 卵	もやし きゅうり にんじん たまねぎ しらすたき キウイフ ルーツ わかめ	だし汁 しょうゆ 酢 酒 みりん	ホットケーキ 牛乳	
05 月	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 キャベツのごま酢あえ オレンジ	さつまいも 米 じゃ がいも 砂糖	牛乳 さば みそ	キャベツ オレンジ にんじん しめじ こま しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 酒 みりん 塩	ふかし芋 牛乳	ごま塩おにぎり
06 火	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 油 砂糖	豆腐 鶏肉 みそ 小魚 かつお節	パナナ もやし はくさい た まねぎ きゅうり ねぎ だい こん しらすたき えのきたけ えだめめ にんじん なめこ	だし汁 しょうゆ み りん 酒 塩 だし汁	枝豆おにぎり 小魚 麦茶	こんぶおにぎり
07 水	たなばたメニュー たなばたカレーライス 野菜スープ ポテトサラダ バイナッブル 	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 油	牛乳 豚肉	たまねぎ バイナッブル うめ ジュース ほうれんそう にん じん きゅうり コーン ビー マン トマト アガー にんにく しょうが オクラ	カレールウ ソース コンソメ 塩	うめゼリー ウエハース 牛乳	ゆかりおにぎり
08 木	ごはん 野菜スープ さけのコーンマヨネーズ焼 き キャベツとツナのサラダ すいか	米 じゃがいも マヨ ネーズ 油 小麦粉	さけ ツナ チーズ	すいか キャベツ たまねぎ たまねぎ にんじん コーン きゅうり	酢 コンソメ コンソ メ 塩 パセリ	ピラフ 麦茶	おかかおにぎり
09 金	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 はくさいのゆかりあえ パナナ	米 食パン マヨネー ズ 麩 砂糖	牛乳 鶏肉 納豆 しらす みそ チーズ	パナナ はくさい こまつな えのきたけ にんじん きゅう り ねぎ こま のり	だし汁 しょうゆ み りん 塩	納豆チーズトースト 牛乳	あおのりおにぎ り
10 土	チャーハン もやしのナムル わかめスープ オレンジ	米 砂糖 油 ごま油	牛乳 卵 豚肉	たまねぎ ほうれんそう オレ ンジ にんじん もやし こま わかめ あおのり	酒 しょうゆ 塩 中 華だし	プリン 麦茶	
12 月	ごはん みそ汁 かいの煮つけ はくさいのしらすあえ パナナ	米 小麦粉 バター 砂糖	牛乳 かいの みそ しらす	パナナ はくさい たまねぎ ほうれんそう にんじん わか め しょうが 野菜パウダー こま	だし汁 しょうゆ 酒 塩	クッキー 牛乳	さけおにぎり
13 火	ごはん コンソメスープ チキンラタトゥイユ マカロニサラダ すいか	米 マカロニ マヨ ネーズ 砂糖 オリーブ 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉	どうもろこし すいか たまね ぎ キャベツ にんじん きゅ うり なす トマト スツキーニ バブリカ にんにく	コンソメ 塩	ゆでどうもろこし 牛乳	わかめおにぎり
14 水	マーボーなす丼 はるさめスープ ほうれん草のナムル グレープフルーツ	米 はるさめ 砂糖 片栗粉 ごま油	ヨーグルト 豚肉 みそ	なす グレープフルーツ ほう れんそう もやし キャベツ パナナ ねぎ にんじん ごま しょうが にんにく	酒 しょうゆ 中華だ し 塩	パナナヨーグルト 麦茶	ごま塩おにぎり
15 木	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き 切干し大根の煮物 パナナ	米 マカロニ 黒砂糖 砂糖	牛乳 さわら きな 粉 油揚げ みそ	パナナ こまつな にんじん えのきたけ 切り干しだいこ ん たまねぎ	だし汁 しょうゆ み りん 酒 塩	マカロニきな粉 牛乳	こんぶおにぎり
16 金	チキンバーガー コーンスープ かぼちゃのサラダ パナナ	パン 米 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ	パナナ かぼちゃ キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん コーン えだめめ しいたけ ひじき にんにく しょうが	だし汁 酒 しょうゆ みりん ケチャップ コンソメ カレー粉 塩 パセリ	五目ご飯 麦茶	ゆかりおにぎり
17 土	ごはん みそ汁 たら照り焼き もやしの和え物 パナナ	米	たら みそ 油揚げ	パナナ もやし なす たまね ぎ にんじん こまつな ねぎ わかめ	だし汁 しょうゆ み りん 酒	わかめごはん 麦茶	
19 月	夏まつりメニュー 焼きそば わかめスープ 枝豆 フライドポテト すいか 	米 焼きそば マヨ ネーズ じゃがいも	豚肉 かつお節 か つお節	すいか キャベツ えだめめ にんじん もやし にんじん こま わかめ あおのり	ソース 塩 中華だし	たこやき風おにぎり 麦茶 	おかかおにぎり
20 火	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 大根サラダ バイナッブル	米 麩 砂糖 オリーブ 油 油	牛乳 さけ みそ きな粉 豆腐	バイナッブル キャベツ だい こん にんじん ほうれんそう きゅうり しめじ ねぎ こま	だし汁 しょうゆ み りん 酢 酒 塩	お麩ラスク 牛乳	あおのりおにぎ り
21 水	ごはん みそ汁 かじきの照り焼き 昆布の煮物 キウイフルーツ	じゃがいも 米 油 砂糖 ごま油	牛乳 かじき みそ ちくわ	にんじん なす キウイフルー ツ たまねぎ こんぶ	だし汁 しょうゆ み りん 酒 塩	ポテトチップ 牛乳	さけおにぎり
24 土	豚丼 みそ汁 キャベツのおかか和え りんご	米 さつまいも 油	豚肉 みそ 小魚 かつお節	たまねぎ りんご キャベツ にんじん こま わかめ にん にく しょうが	だし汁 しょうゆ み りん	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	
26 月	ごはん みそ汁 さばの塩焼き キャベツの昆布サラダ オレンジ	米 スパゲティ 油	さば みそ	キャベツ オレンジ トマト た まねぎ かぼちゃ にんじん なす ほうれんそう ねぎ 塩 こんぶ	だし汁 ケチャップ 塩 しょうゆ パセリ	なすのトマトスパゲ ティ 麦茶	わかめおにぎり
27 火	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 パナナ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ 大豆	パナナ なめこ にんじん ね ぎ ひじき わかめ しょうが あおのり	だし汁 しょうゆ み りん 塩	青のり粉ふきいも 牛乳	ごま塩おにぎり
28 水	土用の丑の日 あしの蒲焼丼 みそ汁 切干大根のサラダ すいか	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	あじ 豆腐 みそ 小魚 油揚げ かつ お節	すいか ほうれんそう きゅう り にんじん 切り干しだいこ ん うめ干し しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 酒	梅おにぎり 小魚 麦茶	こんぶおにぎり
29 木	ごはん コンソメスープ 鶏肉の粉チーズ焼き さつまいものコロコロサラダ パナナ	米 さつまいも 食パ ン マヨネーズ パン 粉 油	牛乳 鶏肉 チーズ	パナナ にんじん きゅうり キャベツ いちごジャム だい こん コーン	塩 酒 コンソメ パ セリ	型抜きジャムサンド 牛乳	ゆかりおにぎり
30 金	お誕生日メニュー  タコライス マカロニスー プ キャベツの胡麻マヨネーズあえ バイナッブル	米 砂糖 マヨネーズ マカロニ 油 ホット ケーキミックス	牛乳 豚肉 生ク リーム チーズ ちく わ 卵	バイナッブル キャベツ たま ねぎ いちご トマト レタス にんじん こま にんにく しょうが	ケチャップ ソース コンソメ 塩 しょう ゆ カレー粉	いびき組・わかほ組 蒸しパン いちごアイスクリーム 麦茶	おかかおにぎり
31 土	親子丼 みそ汁 ほうれん草のおかか和え オレンジ	さつまいも 米 じゃ がいも 砂糖 バター	牛乳 鶏肉 みそ 卵 かつお節	オレンジ もやし ほうれんそ う たまねぎ チンゲンサイ にんじん のり わかめ	だし汁 しょうゆ み りん	スイートポテト 牛乳	

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)	521
たんぱく質(g)	18.7
脂質(g)	12.3
炭水化物(g)	83.8
食塩相当量(g)	2.0