



# 献立表

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 金	ごはん みそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 キャベツのゆかりあえ パナナ	米 じゃがいも パ ター 油 砂糖	牛乳 豆腐 鶏肉 み そ 油揚げ ベーコン	バナナ キャベツ もやし はく さい たまねぎ ねぎ しらたき えのき にんじん ほうれんそう わかめ パセリ	だし汁 しょうゆ みりん コンソメ 塩	ジャーマンポテト 牛乳	あおりのおにぎり
02 土	ねぎ塩豚丼 みそ汁 もやしの和え物 グレープフルーツ	米 砂糖 ごま油	豚肉 豆腐 みそ さ け 小魚	たまねぎ グレープフルーツ も やし にんじん こまつな 塩こ んぶ わかめ	だし汁 酒 しょう ゆ 酢 中華だし 塩	さけごまおにぎり 小魚 麦茶	
04 月	ごはん すまし汁 さけのパン焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ オレンジ	さつまいも 米 マ ヨネーズ パン粉 油 ごま	牛乳 さけ 豆腐 ち くわ	キャベツ オレンジ こまつな にんじん だいこん	だし汁 ソース しょうゆ 塩	ふかし芋 牛乳	さけおにぎり
05 火	中華丼 わかめスープ もやしのナムル りんご	米 食パン 押麦 ごま油 片栗粉 砂 糖 バター ごま	牛乳 豚肉	もやし りんご はくさい キャ ベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ しいたけ わかめ しょうが にんにく	しょうゆ 塩 中華 だし	シュガートースト 牛乳	わかめおにぎり
06 水	ごはん みそ汁 さわらの煮つけ 白菜のごま酢あえ パナナ	米 砂糖 ごま	さわら みそ	バナナ はくさい だいこん こ まつな にんじん きゅうり な めこ しょうが	だし汁 酢 しょう ゆ 酒 塩	わかめごはん 麦茶	ごま塩おにぎり
07 木	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 昆布の煮物 グレープフルーツ	米 麩 砂糖 オ リーブ油 ごま こ ま油	牛乳 鶏肉 ちくわ きな粉 みそ	グレープフルーツ たまねぎ キャベツ しめじ にんじん こ んぶ	だし汁 しょうゆ みりん 塩	お麩ラスク 牛乳	こんぶおにぎり
08 金	チキンカレーライス コンソメスープ キャベツのツナマヨあえ オレンジ	米 じゃがいも マ ヨネーズ 油	ヨーグルト 鶏肉 ツ ナ	たまねぎ オレンジ キャベツ かぶ にんじん きゅうり パナ ナ	カレールー コンソ メ 塩	バナナヨーグルト 麦茶	ゆかりおにぎり
09 土	ちゃんぽんラーメン もやしの和え物 パナナ	中華めん 米 ごま 油 ごま	豚肉 小魚	バナナ もやし キャベツ にん じん たまねぎ ほうれんそう	しょうゆ 中華だし 塩	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	
11 月	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の磯あえ パナナ	米 マカロニ じゃ がいも 黒砂糖 砂 糖 油	牛乳 さけ きな粉 みそ	バナナ キャベツ はくさい ほ うれんそう にんじん たまねぎ しめじ こまつな のり	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	マカロニきな粉 牛乳	おかかおにぎり
12 火	パン 野菜スープ 鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ グレープフルーツ	米 じゃがいも 食 パン マヨネーズ 油 砂糖 砂糖	鶏肉 しらす	グレープフルーツ たまねぎ だいこん きゅうり にんじん しめじ キャベツ にんじん ピーマン	ケチャップ しょう ゆ ソース コンソ メ 塩	人参としらすのごはん 麦茶	あおりのおにぎり
13 水	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き はるさめサラダ パナナ	米 じゃがいも は るさめ 片栗粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 み そ	バナナ きゅうり にんじん た まねぎ わかめ しょうが あお りのり	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 塩	青のり粉ふきいも 牛乳	さけおにぎり
14 木	ごはん みそ汁 かわいいの煮つけ キャベツの納豆あえ オレンジ	米 焼きそば さつ まいも 砂糖	かわいい 納豆 みそ 豚肉 油揚げ	キャベツ キャベツ オレンジ ねぎ にんじん ほうれんそう しょうが	だし汁 ソース しょうゆ 酒	焼きそば 麦茶	わかめおにぎり
15 金	たけのこ御飯 みそ汁 さわらのごま照り焼き 春キャベツとアスパラガスのサラダ いちご	米 小麦粉 砂糖 バター ごま マヨ ネーズ	牛乳 さわら みそ 卵 油揚げ	アスパラガス かぶ にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ コーン しめじ いち ご	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	クッキー 牛乳	ごま塩おにぎり
16 土	ごはん みそ汁 肉じゃが ほうれん草のごま和え キウイフルーツ	米 じゃがいも こ ま 砂糖 さつまい も	豚肉 みそ チーズ かつお節	こまつな もやし ほうれんそう たまねぎ しらたき キウイフ ルーツ にんじん ねぎ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	チーズおかかごはん 麦茶	
18 月	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ひじきとさつまいもの煮物 パナナ	米 小麦粉 じゃが いも さつまいも 砂糖 油	牛乳 さば 卵 みそ 油揚げ	バナナ にんじん こんにゃく こまつな ひじき	だし汁 しょうゆ みりん 塩	マラーカオ 牛乳	こんぶおにぎり
19 火	麦ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き 切干し大根の煮物 グレープフルーツ	米 砂糖 押麦 油	牛乳 豚肉 みそ 油 揚げ	りんごジュース グレープフル ーツ キャベツ にんじん たまね ぎ 切り干しだいこん アガー しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	りんごゼリー ウエハース 牛乳	ゆかりおにぎり
20 水	みそ煮込みうどん キャベツと厚揚げのサラダ パナナ	米 うどん ごま油	厚揚げ 鶏肉 みそ 油揚げ さけ 小魚 かつお節	バナナ はくさい にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ コ ーン 塩こんぶ	だし汁 みりん しょうゆ 酢 塩	さけこんぶおにぎり 小魚 麦茶	おかかおにぎり
21 木	ごはん みそ汁 さけの照り焼き ひじきの煮物 オレンジ	米 じゃがいも 砂 糖	牛乳 さけ みそ 油 揚げ 大豆 豆腐	オレンジ にんじん ほうれんそ う ひじき	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	フライドポテト 牛乳	あおりのおにぎり
22 金	おたんじょうびメニュー ピラフ 野菜スープ ハンバーグ マカロニサラダ いちご	米 マカロニ マヨ ネーズ パン粉 片 栗粉 砂糖 バター 小麦粉	豚肉 豆腐 鶏肉 ツ ナ クリーム 卵	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう コーン いちご パナナ キウイフルーツ みかん缶	ソース ケチャップ 塩 コンソメ パセ リ	フルーツケーキ 麦茶	さけおにぎり
23 土	親子丼 みそ汁 もやしのおかか和え パナナ	さつまいも 米 砂 糖 バター	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 みそ かつお節	バナナ もやし ほうれんそう たまねぎ なめこ ねぎ にんじ んのり	だし汁 しょうゆ みりん	スイートポテト 牛乳	
25 月	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 キャベツの昆布あえ オレンジ	米 砂糖	さば 小魚 みそ 油 揚げ しらす	オレンジ キャベツ だいこん にんじん こまつな えのき きゅうり 塩こんぶ しょうが	だし汁 みりん しょうゆ 酒 塩	菜飯おにぎり 小魚 麦茶	わかめおにぎり
26 火	ごはん みそ汁 鶏肉のおろし煮 もやしのおかか和え パナナ	米 麩 砂糖 パ ター	牛乳 鶏肉 豆腐 み そ かつお節	バナナ もやし だいこん なめ こ ほうれんそう たまねぎ に んじん しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	キャラメルお麩ラスク 牛乳	ごま塩おにぎり
27 水	春キャベツとツナのスパゲティ コンソメスープ さつまいものココロサラダ キウイフルーツ	スパゲティ さつま いも 米 マヨネ ーズ ごま油 オリー ブ油	ツナ 油揚げ	たまねぎ しめじ キウイフル ーツ キャベツ きゅうり コ ーン にんじん ひじき にんにく	しょうゆ 塩 みり ん コンソメ パセ リ	ひじきごはん 麦茶	こんぶおにぎり
28 木	ごはん すまし汁 さけの西京焼き 大根とあげの煮物 パナナ	米 食パン マヨ ネーズ 砂糖 麩	牛乳 さけ 油揚げ みそ チーズ	バナナ だいこん ほうれんそう にんじん はくさい	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩 パ セリ カレー粉	カレーチーストースト 牛乳	ゆかりおにぎり
30 土	納豆チャーハン 中華スープ もやしとわかめのナムル りんご	米 油 ごま油 ご ま	牛乳 豚肉 納豆	りんご たまねぎ もやし にん じん チンゲンサイ ポップコー ン コーン わかめ あおりのり	酒 しょうゆ 中華 だし 塩	のり塩ポップコーン 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)	507
たんぱく質(g)	19.2
脂質(g)	12.3
炭水化物(g)	79.9
食塩相当量(g)	2.1