

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 さばの塩焼き 切干大根のサラダ パナナ	米 片栗粉 黒砂糖 砂糖 ごま油	牛乳 さば 豆腐 みそ きな粉	バナナ きゅうり たまねぎ にんじん 切干大根 ほうれんそ う	だし汁 しょうゆ 酢 塩	牛乳もち 麦茶	おかかおにぎり
06金	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き 昆布の煮物 オレンジ	米 砂糖 麩 ごま油	さわら みそ ちく わ	オレンジ だいこん にんじん こまつな こんぶ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	わかめごはん 麦茶	あおりおにぎり
07土	豚丼 みそ汁 もやしのおかか和え キウイフルーツ	米 じゃがいも 油 ごま	豚肉 みそ 小魚 油揚げ かつお節	たまねぎ もやし ほうれんそ う キウイフルーツ ねぎ にん じん わかめ にんにく しょう が	だし汁 しょうゆ みりん	きつねおにぎり 小魚 麦茶	
09月	ごはん みそ汁 さけの野菜あんかけ キャベツとわかめのごま酢和え りんご	さつまいも 米 じゃがい も 片栗粉 グラニュー糖 砂糖 油 ごま ごま油	牛乳 さけ みそ しらす きな粉	りんご キャベツ きゅうり か ぶ にんじん たまねぎ しめじ わかめ	だし汁 酢 しょう ゆ	おいもきな粉 牛乳	さけおにぎり
10火	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 もやしのナムル パイナップル	米 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	豆腐 豚肉 みそ	パイナップル もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ ほうれん そう しいたけ しょうが	しょうゆ 酒 中華 だし 塩	ゆかりごはん 麦茶	わかめおにぎり
11水	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 グレープフルーツ	米 食パン マヨネーズ 砂糖 片栗粉 油 ごま油	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 油揚げ 大豆	グレープフルーツ にんじん だいこん こまつな なめこ ひじき しょうが あおりの	だし汁 しょうゆ みりん	青のりトースト 牛乳	ごま塩おにぎり
12木	ごはん すまし汁 かわいいのねぎみそ焼き キャベツのおかか和え パナナ	焼きそば 米 油 砂糖	かわいい 豚肉 みそ かつお節	バナナ きゅうり ねぎ キャベ ツ もやし しめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう	だし汁 酒 しょう ゆ 中華だし 塩	塩焼きそば 麦茶	こんぶおにぎり
13金	ドライカレーライス 野菜スープ キャベツのツナマヨネーズあえ オレンジ	米 砂糖 マヨネーズ さ つまいも じゃがいも 押 麦 油	牛乳 鶏肉 ツナ	ぶどうジュース たまねぎ オ レンジ キャベツ にんじん きゅうり だいこん トマト ビューレ アガー にんにく	カレールウ ソース コンソメ 塩	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	ゆかりおにぎり
14土	ごはん みそ汁 肉じゃが ほうれん草のごま和え パナナ	米 じゃがいも ごま 砂 糖	豚肉 みそ 豆腐 小魚	バナナ こまつな もやし ほう れんそう たまねぎ しらすき にんじん ねぎ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	わかめおにぎり 小魚 麦茶	
16月	麦ごはん みそ汁 さばのおろし煮 もやしのおかか和え キウイフルーツ	米 押麦 砂糖	さば 鶏肉 みそ かつお節	だいこん もやし ほうれんそ う キウイフルーツ キャベツ にんじん わかめ しょうが あ おりの	だし汁 酒 みりん しょうゆ	そばろごはん 麦茶	おかかおにぎり
17火	ごはん みそ汁 豚肉のはんぺんチーズ焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ パナナ	米 食パン ブルーベリー ジャム 片栗粉 マヨネー ズ ごま	牛乳 豚肉 豆腐 はんぺん クリーム チーズ チーズ ち くわ みそ	バナナ キャベツ にんじん た まねぎ こまつな	だし汁 しょうゆ 塩	ジャムチーズサンド 牛乳	あおりおにぎり
18水	ごはん みそ汁 さけの照り焼き 大根のとうろ煮 オレンジ	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖	牛乳 さけ みそ 油揚げ	だいこん オレンジ もやし こ まつな にんじん	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	フライドポテト 牛乳	さけおにぎり
19木	肉みそうどん キャベツと厚揚げのサラダ りんご	うどん 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	豚肉 生揚げ みそ さけ 小魚 かつお 節	りんご たまねぎ にんじん キャベツ コーン 塩こんぶ し いたけ	しょうゆ 酒 酢 塩	さけこんぶおにぎり 小魚 麦茶	わかめおにぎり
20金	ごはん わかめスープ ローストチキン はるさめサラダ パナナ	米 小麦粉 はるさめ 砂 糖 バター ごま油 ご ま	牛乳 鶏肉 卵	バナナ きゅうり キャベツ に んじん コーン にんにく しょ うが わかめ	しょうゆ 酢 中華 だし みりん 塩	クッキー 牛乳	ごま塩おにぎり
21土	納豆チャーハン ワンタンスープ もやしとわかめのナムル グレープフルーツ	米 ワンタン 油 ごま ごま油	牛乳 豚肉 納豆	グレープフルーツ もやし に んじん たまねぎ チンゲンサ イ ポップコーン わかめ	酒 しょうゆ 中華 だし 塩	ポップコーン 牛乳	
23月	三色そばろ丼 みそ汁 ほうれん草の白あえ パナナ	米 マカロニ 砂糖 ごま 油	牛乳 豆腐 鶏肉 さけ 卵 みそ	バナナ ほうれんそう にんじ ん たまねぎ トマト たまねぎ えのき しょうが	だし汁 しょうゆ ケチャップ 酒 ソース 塩	トマトソースマカロニ 牛乳	こんぶおにぎり
24火	パン トマトスープ ツナポテトグラタン きゅうりとにんじんのサラダ グレープフルーツ	じゃがいも 米 ロールパ ン マヨネーズ バター ごま油	牛乳 ツナ チーズ 油揚げ	たまねぎ グレープフルーツ きゅうり キャベツ にんじん トマト にんじん コーン ひじ き	しょうゆ 塩 コン ソメ みりん	ひじきごはん 麦茶	ゆかりおにぎり
25水	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 切干大根の煮物 パナナ	米 じゃがいも 砂糖 ご ま	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	バナナ キャベツ にんじん た まねぎ えのき 切干大根 あ おりの	だし汁 しょうゆ みりん 塩 塩	青のり粉ふきいも 牛乳	おかかおにぎり
26木	ごはん みそ汁 かわいいの煮つけ キャベツの納豆あえ りんご	米 食パン バター グラ ニュー糖 砂糖	牛乳 かわいい 納豆 みそ 油揚げ	りんご だいこん キャベツ ほ うれんそう パナナ にんじん しめじ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	バナナトースト 牛乳	あおりおにぎり
27金	おたんじょうび献立 ハヤシライス コンソメスープ さつまいものココロサラダ パイナップル	米 さつまいも じゃがい も いちごジャム マヨ ネーズ グラニュー糖 パ ター 油	ヨーグルト 牛肉 生クリーム クリー ムチーズ	たまねぎ パイナップル にん じん きゅうり マッシュルーム キャベツ コーン ほうれんそ う レモンアガー	ハヤシルウ ケ チャップ 塩 コン ソメ	レアチーズケーキ 麦茶	さけおにぎり
28土	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き もやしの和え物 キウイフルーツ	米 片栗粉 さつまいも グラニュー糖	牛乳 豚肉 卵黄 みそ	もやし キウイフルーツ にんじ ん こまつな たまねぎ しめじ しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ 酒	たまごボーロ 牛乳	
30月	麦ごはん すまし汁 さばのみそ煮 キャベツの昆布和え オレンジ	米 押麦 砂糖	ヨーグルト さば 豆腐 みそ	キャベツ オレンジ パナナ に んじん きゅうり こまつな 塩 こんぶ しょうが	だし汁 みりん しょうゆ 酒 塩	バナナヨーグルト 麦茶	わかめおにぎり
31火	ごはん 野菜スープ 鶏肉のマーメレード焼き ビーフンのサラダ パナナ	米 麩 ビーフン じゃがい も 砂糖 オリーブ油 マーメレード 片栗粉 ご ま油	牛乳 鶏肉 きな粉	バナナ にんじん たまねぎ だいこん わかめ	しょうゆ 酢 塩 コ ンソメ	お麩ラスク 牛乳	ごま塩おにぎり

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)	528
たんぱく質(g)	19.1
脂質(g)	13.8
炭水化物(g)	81.9
食塩相当量(g)	2.0