

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 水	ごはん みそ汁 さわらの煮つけ もやしのおかか和え バナナ	米 じゃがいも 砂糖	さわら 豚肉 みそ かつお節	バナナ もやし ほうれんそう たまねぎ こまつな にんじん レタス しょうが あおのり	だし汁 酒 しょうゆ 中華だし 塩	レタスチャーハン 麦茶	こんぶおにぎり
02 木	あじのかばやし丼 みそ汁 大根のとうみ煮 りんご	米 食パン 片栗粉 押麦 油 マヨネーズ 砂糖	牛乳 あじ 卵 厚 揚げ みそ	りんご だいこん キャバツ にん じん わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒	たまごサンド 牛乳	ゆかりおにぎり
03 金	ごはん 野菜スープ 鶏肉のカレーマヨ焼き キャバツとツナのサラダ オレンジ	米 じゃがいも マヨネーズ 油	鶏肉 ツナ	キャバツ オレンジ たまねぎ にんじん コーン あおのり	酢 しょうゆ 塩 コ ンソメ カレー粉	あおのりおにぎり 麦茶 	おかかおにぎり
04 土	ごはん みそ汁 肉豆腐 もやしのごま酢あえ バナナ	米 さつまいも 砂糖 ごま	豆腐 豚肉 みそ 小魚 油揚げ	バナナ もやし ねぎ たまねぎ にんじん えのき	だし汁 酢 しょう ゆ みりん 塩	きつねおにぎり 小魚 麦茶	
06 月	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ひじきの煮物 バナナ	米 砂糖 じゃがいも	牛乳 さば 豆腐 大豆 みそ 油揚げ	バナナ なめこ にんじん ねぎ ひじき	だし汁 しょうゆ 塩	フライドポテト 牛乳	あおのりおにぎり
07 火	しょうゆラーメン キャバツとわかめのごま酢和え りんご	中華めん 米 砂糖 油 ご ま ごま油	豚肉 しらす	りんご キャバツ もやし いら きゅうり にんじん コーン わか め	しょうゆ 酢 中華 だし 塩	ゆかりごはん 麦茶	さけおにぎり
08 水	麦ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き もやしのおかか和え りんご	米 スパゲティ 押麦 麩 油 砂糖	さけ ウインナー みそ かつお節	キャバツ りんご もやし ほうれ んそう こまつな にんじん しめ じ だいこん ビーマン たまねぎ	だし汁 ケチャップ しょうゆ みりん コンソメ 酒 塩	ナポリタン 麦茶	わかめおにぎり
09 木	スタミナ納豆丼 みそ汁 キャバツとほうれんそうの磯和え パイナップル	米 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 納豆 豆腐 みそ	パイナップル キャバツ にんじん ぶどうジュース たまねぎ ほうれ んそう ねぎ きゅうり アガー わかめ のり	だし汁 しょうゆ 酒	ゼリー ウエハース 麦茶	ごま塩おにぎり
10 金	ごはん はるさめスープ 酢豚 もやしとわかめのナムル バナナ	米 食パン 片栗粉 油 は るさめ 砂糖 バター ごま ごま油	牛乳 豚肉	バナナ にんじん たまねぎ もや し だいこん ビーマン コーン わかめ しょうが	しょうゆ 酢 ケ チャップ 中華だし 塩	シュガートースト 牛乳	こんぶおにぎり
11 土	親子丼 みそ汁 小松菜ともやしのあえ物 キウイフルーツ	米 じゃがいも	卵 鶏肉 みそ 小 魚	たまねぎ こまつな キウイフル ーツ もやし ほうれんそう にんじ ん コーン のり	だし汁 しょうゆ みりん	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	
13 月	ごはん みそ汁 かわいいの煮つけ キャバツの昆布和え バナナ	米 焼きそば 砂糖	かわいい みそ 豚肉 油揚げ	バナナ キャバツ なす たまねぎ にんじん きゅうり 塩こんぶ しょうが	だし汁 ソース しょうゆ 酒	焼きそば 麦茶	ゆかりおにぎり
14 火	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 切干し大根の煮物 オレンジ	米 麩 砂糖 バター ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	オレンジ こまつな にんじん し めじ 切り干しだいこん キャバツ	だし汁 しょうゆ みりん 塩	キャラメルお麩ラスク 牛乳	おかかおにぎり
15 水	なめこおろしうどん キャバツと厚揚げのサラダ キウイフルーツ	うどん 米 ごま油	厚揚げ 鶏肉 さけ 小魚 油揚げ かつ お節	だいこん キウイフルーツ にんじ ん キャバツ なめこ ねぎ コー ン 塩こんぶ	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	あおのりおにぎり
16 木	麦ごはん すまし汁 豚肉とキャバツのみそ炒め おくらときゅうりの梅和え りんご	米 食パン 小麦粉 じゃが いも 押麦 バター グラ ニュー糖 油 砂糖	牛乳 豚肉 卵 み そ かつお節	キャバツ もやし りんご きゅう り ほうれんそう オクラ たまね ぎ にんじん うめ干し ねぎ に んにく しょうが	だし汁 酒 しょう ゆ 塩	メロンパントースト 牛乳	さけおにぎり
17 金	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き 昆布の煮物 バナナ	さつまいも 米 麩 片栗粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 みそ ちくわ	バナナ にんじん たまねぎ こん ぶ わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	ふかし芋 牛乳	わかめおにぎり
18 土	豚丼 みそ汁 もやしの和え物 オレンジ	米 油	豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ もやし オレンジ ねぎ にんじん こまつな わかめ にん じんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん	わかめごはん 麦茶	
20 月	麦ごはん みそ汁 さけの照り焼き 大根とあけの煮物 グレープフルーツ	米 さつまいも 押麦 砂糖	さけ 鶏肉 油揚げ みそ	だいこん グレープフルーツ にん じん たまねぎ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	そぼろごはん 麦茶	ごま塩おにぎり
21 火	チキンカレーライス 野菜スープ マカロニサラダ オレンジ	米 じゃがいも マカロニ マヨネーズ 油	ヨーグルト 鶏肉	たまねぎ オレンジ にんじん バ ナナ キャバツ きゅうり ほうれ んそう コーン	カレールー コンソ メ 塩	バナナヨーグルト 麦茶	こんぶおにぎり
22 水	ごはん みそ汁 鶏肉のおろし煮 キャバツとちくわの和え物 りんご	米 砂糖 ごま	鶏肉 ちくわ みそ 小魚 油揚げ	キャバツ りんご だいこん もや し にんじん うめ干し こんぶ わかめ わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 酢 塩	わかめ梅おにぎり 小魚 麦茶	ゆかりおにぎり
23 木	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き ひじきの五目煮 バナナ	米 じゃがいも さつまいも 砂糖 油	牛乳 さわら みそ 豆腐 油揚げ	バナナ ほうれんそう えのき に んじん こんにゃく ひじき あお のり	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	青のり粉ふきいも 牛乳	おかかおにぎり
24 金	おたんじょうび献立 チキンバーガー コーンスープ フライドポテト りんご	パン 小麦粉 グラニュー糖 バター 粉糖 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 鶏肉 クリー ムチーズ ヨーグル ト 卵	りんご たまねぎ キャバツ コー ン レモン にんにく しょうが	酒 しょうゆ ケ チャップ 塩 コン ソメ カレー粉 パ セリ	カップケーキ 牛乳 	あおのりおにぎり
25 土	ごはん 中華スープ ヤンニョムチキン 大根ときゅうりの中華漬け オレンジ	米 グラニュー糖 油 片栗 粉 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 卵	オレンジ だいこん きゅうり チ ンゲンサイ たまねぎ にんじん しょうが	酒 しょうゆ ケ チャップ 酢 塩 中華だし	たまごボーロ 牛乳	
27 月	ごはん みそ汁 かわいいのねぎソースがけ キャバツの納豆あえ バナナ	米 ごま ごま油 砂糖	かわいい 納豆 みそ しらす 小魚	バナナ キャバツ だいこん こま つな ほうれんそう にんじん な めこ ねぎ にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 塩	人参としらすのおにぎり 小魚 麦茶	さけおにぎり
28 火	ごはん みそ汁 大葉と梅の照り焼きつくね キャバツの胡麻マヨネーズあえ オレンジ	米 じゃがいも マカロニ グラニュー糖 卵粉 マヨ ネーズ 片栗粉 ごま ごま 油	牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ みそ 油揚 げ	キャバツ オレンジ たまねぎ に んじん うめ干し しそ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	マカロニココア 牛乳	わかめおにぎり
29 水	豚肉の甘辛丼 わかめスープ はるさめサラダ パイナップル	米 麩 はるさめ 押麦 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉 きな粉	パイナップル きゅうり キャバツ にんじん たまねぎ コーン しめ じ いら わかめ にんにく	しょうゆ 酢 酒 み りん 中華だし 塩	お麩ラスク 牛乳	ごま塩おにぎり
30 木	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 切干大根のサラダ バナナ	米 小麦粉 砂糖 油 ごま	さば 豆腐 みそ かつお節	バナナ キャバツ きゅうり にん じん にんじん ほうれんそう 切 り干しだいこん しめじ しょうが あおのり	だし汁 しょうゆ ケチャップ みりん ソース 酢 酒 塩	お好み焼き 麦茶	こんぶおにぎり

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)	521
たんぱく質(g)	19.4
脂質(g)	12.1
炭水化物(g)	83.6
食塩相当量(g)	2.0