

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	なすのミートスパゲティ コンソメスープ キャベツのツナマヨネーズあえ りんご	スパゲティ 米 じゃがいも マヨ ネーズ 油 砂糖 ごま油	豚肉 ツナ 油揚げ	キャベツ りんご たまねぎ にん じん だいこん トマト きゅうり なす ほうれんそう にんじん ひ じき パセリ	ケチャップ ソース しょうゆ みりん 塩 コンソメ	ひじきごはん 麦茶	こんぶおにぎり
02 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 パナナ	米 ワンタン 油 ごま ごま油	牛乳 豚肉 納豆	バナナ もやし にんじん たまね ぎ チンゲンサイ わかめ ポップ コーン	酒 しょうゆ 中華 だし 塩	ポップコーン 牛乳	
04 月	ごはん みそ汁 きれいの煮つけ キャベツの昆布和え パナナ	米 砂糖	かれい みそ	うめジューズ パナナ キャベツ た まねぎ にんじん たまねぎ きゅ うり ビーマン にんじん 塩こんぶ わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 コンソメ カ レー粉 塩	カレーピラフ うめジューズ	ゆかりおにぎり
05 火	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 切干大根のサラダ りんご	米 食パン マヨ ネーズ ごま 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 チーズ ツナ みそ	りんご こまつな きゅうり にんじ ん 切干大根 しめじ のり	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 塩	照りツナトースト 牛乳	おかかおにぎり
06 水	ごはん みそ汁 さわらのごま照り焼き 昆布の煮物 パナナ	じゃがいも 米 ご ま 砂糖 ごま油	牛乳 さわら みそ ちくわ	バナナ もやし にんじん たまね ぎ キャベツ こんぶ	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
07 木	たなはたこんだて そぼろごはん みそ汁 おくらときゅうりの梅和え りんご	米 麩 砂糖 ごま 油	牛乳 鶏肉 卵 み そ かつお節	もやし りんご たまねぎ きゅう りにんじん パナナ バイナップル すいか キウイフルーツ オクラ な す さやえんどう うめ干し	だし汁 しょうゆ 酒	フルーツポンチ 牛乳	さけおにぎり
08 金	ごはん わかめスープ 鶏肉のねぎソースがけ はるさめサラダ オレンジ	米 麩 はるさめ 砂糖 オリーブ油 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 きな粉	オレンジ きゅうり キャベツ にん じん コーン ねぎ わかめ にん じく しょうが	酢 しょうゆ 塩 中華だし	お麩ラスク 牛乳	わかめおにぎり
09 土	豚丼 みそ汁 もやしの和え物 パナナ	米 じゃがいも 油 ごま	豚肉 みそ 小魚	バナナ たまねぎ もやし にんじ ん しめじ ねぎ こまつな にんに く しょうが	だし汁 しょうゆ みりん	わかめおにぎり 小魚 麦茶	
11 月	ごはん みそ汁 さけの照り焼き 切干し大根の煮物 パナナ	さつまいも 米 じゃがいも 砂糖	牛乳 さけ みそ 油揚げ	バナナ にんじん こまつな 切干 大根	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	ふかし芋 牛乳	ごま塩おにぎり
12 火	ごはん みそ汁 鶏肉のパン粉焼き キャベツの納豆あえ りんご	米 パン粉 油 砂 糖	鶏肉 納豆 みそ 油揚げ 小魚 油揚 げ かつお節	りんご だいこん キャベツ こまつ な にんじん しめじ しいたけ えのき ほうれんそう	だし汁 しょうゆ 酒 塩 ソース	きのごおにぎり 小魚 麦茶	こんぶおにぎり
13 水	ごはん みそ汁 さばのおろし煮 キャベツとわかめのごま酢あえ オレンジ	米 さつまいも 食 パン 砂糖 バター ごま	牛乳 さば みそ	キャベツ だいこん オレンジ ね ぎ きゅうり わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 酢	シユガートースト 牛乳	ゆかりおにぎり
14 木	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきの五目煮 パナナ	米 さつまいも 油 片栗粉 砂糖	鶏肉 みそ 油揚げ しらす	バナナ たまねぎ こまつな なす こんにやく にんじん キャベツ ひ じき しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	菜飯ごはん 麦茶	おかかおにぎり
15 金	ドライカレーライス コンソメスープ かぼちゃのサラダ バイナップル	米 じゃがいも 油 マヨネーズ	ヨーグルト 豚肉	バイナップル たまねぎ かぼちゃ だいこん にんじん パナナ ほう れんそう きゅうり トマト にんに く しょうが	カレーパウダー ソース コンソメ 塩	バナナヨーグルト 麦茶	あおりのおにぎり
16 土	親子丼 みそ汁 小松菜のおかかあえ キウイフルーツ	米 さつまいも 小 麦粉 バター グラ ニュー糖 砂糖	牛乳 卵 鶏肉 み そ かつお節	もやし こまつな たまねぎ キウ イフルーツ ねぎ にんじん ほう れんそう のり	だし汁 しょうゆ みりん	ぐるぐるパン 牛乳	
19 火	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ひじきの煮物 グレープフルーツ	米 砂糖 ごま油	さば みそ 大豆 油揚げ	だいこん グレープフルーツ にん じん ひじき たまねぎ しめじ	だし汁 しょうゆ 塩	わかめごはん 麦茶	さけおにぎり
20 水	ごはん 野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き ラタトゥイユ パナナ	米 マカロニ さつ まいも 黒砂糖 砂 糖 マーマレード 片栗粉 オリーブ油	牛乳 鶏肉 きな粉	バナナ たまねぎ トマト なす キャベツ トマト ズッキーニ パ プリカ にんにく	コンソメ しょうゆ 塩	マカロニきな粉 牛乳	わかめおにぎり
21 木	サラダうどん とうがんのそぼろあんかけ バイナップル	うどん 米 マヨ ネーズ 砂糖 油 片栗粉 ごま油	ツナ 鶏肉 小魚 かつお節	バイナップル とうがんにんじん キャベツ コーン きゅうり トマト うめ干し こんぶ	だし汁 しょうゆ みりん 酒	梅おかかおにぎり 小魚 麦茶	ごま塩おにぎり
22 金	なつまつりこんだて さけごはん はるさめスープ フライドポテト 焼きとうもろこし すいか	米 じゃがいも 小 麦粉 砂糖 バター はるさめ	牛乳 さけ 卵	とうもろこし すいか だいこん にんじん コーン	しょうゆ 塩 中華 だし	クッキー 牛乳	こんぶおにぎり
23 土	なつまつり						
25 月	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き 大根とあけの煮物 オレンジ	米 じゃがいも 砂 糖	牛乳 さわら 豆腐 油揚げ みそ	だいこん オレンジ にんじん た まねぎ わかめ あおりの	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	青のり粉ふきいも 牛乳	ゆかりおにぎり
26 火	パン コーンスープ ハンバーグ コールスローサラダ パナナ	米 食パン 片栗粉 マヨネーズ 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 さけ 小魚	バナナ キャベツ たまねぎ きゅ うり にんじん コーン 塩こんぶ	ソース ケチャップ 塩 コンソメ パセ リ粉	さけこんぶおにぎり 小魚 麦茶	おかかおにぎり
27 水	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き もやしのおかか和え キウイフルーツ	米 砂糖 油	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ かつお節	りんごジュース もやし キャベツ キウイフルーツ たまねぎ きゅ うり にんじん ほうれんそう ア ガー しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	りんごゼリー ウエハース 牛乳	あおりのおにぎり
28 木	ごはん みそ汁 きれい五目あんかけ キャベツの胡麻マヨネーズあえ パナナ	米 うどん マヨ ネーズ ごま油 片 栗粉 砂糖 ごま	かれい 豚肉 ちく わ みそ	バナナ キャベツ たまねぎ にん じん たまねぎ だいこん こまつ な なめこ しいたけ えのき しめ じ しょうが	だし汁 ソース しょうゆ みりん 酒	焼きうどん 麦茶	さけおにぎり
29 金	おたんじょうびこんだて タコライス 野菜スープ キャベツとツナのサラダ すいか	米 砂糖 油 食パ ン いちごジャム じゃがいも	牛乳 豚肉 生ク リーム チーズ ツ ナ	すいか キャベツ たまねぎ いち ご レタス ほうれんそう コーン トマト きゅうり にんじん にんに く しょうが	ケチャップ ソース 酢 カレー粉 塩	いちごアイスクリーム 麦茶 いぶき組・わかば組 ジャムサンド	わかめおにぎり
30 土	しょうゆラーメン もやしのナムル りんご	中華めん 米 ごま 油 ごま	豚肉 チーズ 小魚 かつお節	りんご ほうれんそう キャベツ も やし たまねぎ にんじん	しょうゆ 中華だし 塩	チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶	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)	535
たんぱく質(g)	19.6
脂質(g)	13.3
炭水化物(g)	84.4
食塩相当量(g)	2.1