

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 さわらの煮つけ キャベツの塩昆布和え なし	米 焼きそば 砂糖	さわら みそ 豚肉	キャベツ なし キャベツ かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん 塩こんが 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
02 金	ごはん みそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 もやしのおかか和え パナナ	米 さつまいも 食 パン 砂糖 バター	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かつお節	バナナ もやし はくさい たまねぎ ねぎ しらたき えのき にんじん こまつな わかめ	だし汁 しょうゆ みりん	シュガートースト 牛乳	おかかおにぎり
03 土	ごはん わかめスープ 酢鶏 もやしのナムル りんご	米 さつまいも 片 栗粉 油 砂糖 バ ター ごま ごま油	牛乳 鶏肉 生ク リーム	たまねぎ りんご もやし にんじん ほうれんそう コーン ビーマン わかめ しょうが	しょうゆ 酢 ケ チャップ 中華だ し	キャラメルポテ ト牛乳	
05 月	ごはん みそ汁 かいの煮つけ キャベツのごま酢和え パナナ	米 じゃがいも 砂 糖 油 ごま ごま 油	かいの 豚肉 みそ 納豆 しらす	バナナ キャベツ たまねぎ きゅうり ほうれんそう に んじん わかめ しょうが	だし汁 酢 酒 しょ うゆ 中華だし 塩	納豆チャーハン 麦茶	あおりのおにぎり
06 火	麦ごはん わかめスープ 鶏肉のねぎソースがけ はるさめサラダ りんご	米 マカロニ はる さめ 砂糖 ごま油 ごま 押麦	牛乳 鶏肉	りんご きゅうり キャベツ にんじん トマト たまねぎ ねぎ わかめ にんにく しょうが	ケチャップ 酢 しょ うゆ ソース 塩 中華だし	トマトソースマカロニ 牛乳	さけおにぎり
07 水	カレーうどん さつまいものココロサラダ パナナ	うどん 米 さつま いも マヨネーズ	豚肉 油揚げ 小魚	バナナ たまねぎ にんじん きゅうり コーン ねぎ	だし汁 カレールウ しょうゆ みりん 塩	わかめおにぎり 小魚 麦茶	ごま塩おにぎり
08 木	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 キャベツのおかか和え オレンジ	米 麩 砂糖 オ リーブ油	牛乳 さば みそ きな粉 かつお節	オレンジ きゅうり キャベ ツ ほうれんそう だいこん にんじん しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	お麩ラスク 牛乳	わかめおにぎり
09 金	さけと根菜の炊き込み御飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツの胡麻マヨネーズ あえなし	米 さつまいも 砂 糖 片栗粉 マヨ ネーズ 油 ごま	牛乳 鶏肉 さけ ちくわ みそ	キャベツ なし もやし に んじん こまつな たまねぎ れんこん ごぼう しょうが	だし汁 酒 しょう ゆ みりん	十五夜 さつまいものみたらし団子 牛乳	こんぶおにぎり
10 土	親子丼 みそ汁 もやしのおかか和え りんご	米 じゃがいも	牛乳 卵 鶏肉 み そ かつお節	りんご もやし たまねぎ にんじん ほうれんそう と うもろこし のり わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 塩	ポップコーン 牛乳	
12 月	ごはん みそ汁 さけの照り焼き キャベツの納豆あえ パナナ	米	ヨーグルト さけ 豆腐 納豆 みそ	バナナ キャベツ りんご なめこ にんじん こまつな ねぎ	だし汁 しょうゆ みりん 酒	りんごヨーグルト 麦茶	ゆかりおにぎり
13 火	パン 野菜スープ ポークビーンズ コールスローサラダ なし	じゃがいも 米 ロールパン マヨ ネーズ 砂糖 ごま 油 油	豚肉 大豆 油揚げ	たまねぎ キャベツ なし トマト にんじん ほうれん そう コーン きゅうり に んじん ひじき にんにく	ケチャップ コンソ メ しょうゆ 酒 塩 みりん パセリ粉	ひじきごはん 麦茶	おかかおにぎり
14 水	ごはん みそ汁 おろしハンバーグ かぼちゃサラダ オレンジ	米 小麦粉 砂糖 バター マヨネーズ 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 卵 みそ 油 揚げ	かぼちゃ オレンジ きゅう り だいこん にんじん た まねぎ キャベツ コーン	だし汁 しょうゆ 酒 塩	マドレーヌ 牛乳	あおりのおにぎり
15 木	マーボー豆腐丼 はるさめスープ もやしのナムル りんご	米 食パン 押麦 マヨネーズ 片栗粉 はるさめ ごま油 砂糖 ごま 油	牛乳 豆腐 豚肉 しらす みそ チー ーズ	りんご ほうれんそう もやし ねぎ チンゲンサイ に んじん たまねぎ のり しょうが	しょうゆ 酒 中華 だし 塩	じゃこのりトースト 牛乳	さけおにぎり
16 金	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き ひじきの煮物 グレープフルーツ	米 ごま油 砂糖	さわら 豆腐 油揚 げ みそ 小魚 大 豆	グレープフルーツ しめじ しいたけ えのき たまねぎ ほうれんそう にんじん ひ じき	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	きのこおにぎり 小魚 麦茶	わかめおにぎり
17 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 油揚げ	バナナ たまねぎ もやし ねぎ にんじん しめじ こ まつな 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	
20 火	敬老の日献立 大豆ときのこのごはん すまし汁 かいのねぎみそ焼き キャベツのごま和え りんご	米 砂糖 ごま ご ま	牛乳 かいの 豆腐 大豆 みそ きな粉	りんご キャベツ ねぎ ま いたけ にんじん ほうれん そう たまねぎ エリンギ しめじ わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	お彼岸 おはぎ 牛乳	ごま塩おにぎり
21 水	スタミナ納豆丼 みそ汁 ほうれん草の白あえ なし	米 小麦粉 さとい も バター ごま 砂糖 ごま油 押麦	牛乳 鶏肉 納豆 豆腐 みそ 卵	なし ほうれんそう にんじ ん だいこん たまねぎ し めじ ねぎ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	クッキー 牛乳	こんぶおにぎり
22 木	ごはん すまし汁 鶏肉のマーレード焼き ひじきの五目煮 パナナ	米 じゃがいも さ つまいも ママー レード 砂糖 片栗 粉 油	牛乳 鶏肉 油揚げ	バナナ こまつな にんじん えのき こんにゃく ひじき あおりのり	だし汁 しょうゆ みりん 塩	青のり粉ふきいも 牛乳	ゆかりおにぎり
24 土	ツナときのこのカレーライス コンソメスープ コールスローサラダ なし	米 ホットクレーキ ミックス じゃがい も バター 砂糖 押麦 マヨネーズ 油	牛乳 クリームチー ズ ツナ	キャベツ なし たまねぎ かぼちゃ にんじん エリン ギ しめじ コーン きゅう り	カレールウ コンソ メ 塩	チーズまんじゅう 牛乳	
26 月	ごはん みそ汁 さばの塩焼き きんぴらごぼう なし	米 小麦粉 バター 砂糖 ごま ごま油	牛乳 さば みそ 油揚げ	なし にんじん なす ごぼ う たまねぎ かぼちゃ わ かめ	だし汁 しょうゆ 塩	かぼちゃスコーン 牛乳	おかかおにぎり
27 火	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き ビーフンのサラダ オレンジ	米 ビーフン ごま 砂糖 ごま油 じゃ がいも	牛乳 鶏肉 みそ	オレンジ にんじん たまね ぎ しめじ かぼちゃ わか め	だし汁 しょうゆ みりん 米酢 塩	フライドポテト 牛乳	あおりのおにぎり
28 水	さけのクリームスパゲティ 野菜スープ キャベツとツナのサラダ りんご	スパゲティ 米 じゃがいも さつま いも 小麦粉 油 砂糖	牛乳 さけ 鶏肉 ツナ	キャベツ りんご にんじん たまねぎ きゅうり しめじ	コンソメ 酢 酒 みりん しょうゆ 塩	そばろごはん 麦茶	さけおにぎり
29 木	麦ごはん すまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根のサラダ パナナ	米 砂糖 油 ごま 油 押麦	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	バナナ キャベツ ぶどう ジュース にんじん だいこ ん きゅうり ほうれんそう 切り干しだいこん たまね ぎ しめじ アガー にんに	だし汁 しょうゆ 酒 酢 塩	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	わかめおにぎり
30 金	おたんじょうび献立 ソースかつ丼 みそ汁 マカロニサラダ ぶどう	米 さつまいも さ といも コーンフ レーク マカロニ マヨネーズ 小麦粉 パン粉 砂糖 油	牛乳 鶏肉 ヨーグ ルト 豆腐 生ク リーム みそ	ぶどう キャベツ きゅうり にんじん コーン アガー わかめ	だし汁 ケチャップ ソース みりん 塩	おいもパフェ 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)	557
たんぱく質(g)	20.2
脂質(g)	15.4
炭水化物(g)	84.4
食塩相当量(g)	2.1