



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 火	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き はくさいの納豆あえ パナナ	米 さつまいも 片栗粉 油 砂糖 バター	鶏肉 納豆 みそ 小魚 みそ	バナナ はくさい にんじん コーン こまつな たまねぎ ねぎ しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ みりん	みそバターおにぎり 小魚 麦茶	ごま塩おにぎり
02 水	麦ごはん みそ汁 さばのおろし煮 切干大根のサラダ 柿	米 さつまいも 食パン 押麦 砂糖 バター グラニュー糖 ごま油 ごま	牛乳 さば 豆腐 みそ	だいこん なめこ きゅうり にんじん 切干大根 たまねぎ しょうが かき	だし汁 しょうゆ 酒 酢	スイートポテトトースト 牛乳	こんぶおにぎり
04 金	なすときのこのトマトスバゲティ コンソメスープ コールスローサラダ オレンジ	米 スバゲティ じゃがいも マヨネーズ 油	鶏肉 鶏肉	キャベツ オレンジ トマト たまねぎ なす しめじ だいこん にんじん きゅうり こんにゃく しめじ しいたけ	だし汁 ケチャップ 酒 しょうゆ みりん 塩 コンソメ パセリ	五目ごはん 麦茶	ゆかりおにぎり
05 土	ごはん みそ汁 肉豆腐 もやしの和え物 パナナ	米 砂糖 ごま さつまいも	豆腐 豚肉 みそ 小魚 油揚げ	バナナ もやし たまねぎ ねぎ にんじん こまつな えのき わかめ	だし汁 しょうゆ みりん	きつねおにぎり 小魚 麦茶	
07 月	麦ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 りんご	米 マカロニ じゃがいも 押麦 砂糖 油 片栗粉	牛乳 さけ みそ	キャベツ かぼちゃ りんご にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	みたらしマカロニ 牛乳	おかかおにぎり
08 火	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の煮物 みかん	米 食パン マーマレード マヨネーズ 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ チーズ	みかん キャベツ にんじん 切干大根 しめじ あおのり	だし汁 しょうゆ みりん 塩	青のりトースト 牛乳	さけおにぎり
09 水	豚肉とさつまいもの甘辛丼 みそ汁 キャベツの胡麻マヨネーズあえ りんご	じゃがいも 米 さつまいも 油 マヨネーズ ごま 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 ちくわみそ 豆腐	キャベツ りんご だいこん にんじん たまねぎ しめじ ごぼう れんこん にんにく	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	ポテトチップ 牛乳	あおのりおにぎり
10 木	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き ひじきの煮物 パナナ	米 麴 砂糖 オリーブ油	牛乳 さわら みそ 油揚げ 大豆 きな粉	バナナ はくさい えのきたけ にんじん ひじき	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	お麴ラスク 牛乳	わかめおにぎり
11 金	パン オニオンスープ ミートグラタン キャベツとツナのサラダ キウイフルーツ	米 じゃがいも ロールパン 油	ツナ チーズ 豚肉 小魚	キャベツ たまねぎ キウイフルーツ にんじん きゅうり しめじ トマト パセリ	ケチャップ 酢 コンソメ 塩 ソース	わかめおにぎり 小魚 麦茶	ごま塩おにぎり
12 土	ねぎ塩豚丼 みそ汁 もやしの中華風和え物 みかん	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	みかん たまねぎ かぼちゃ もやし にんじん こまつな ねぎ	だし汁 酒 しょうゆ 酢 中華だし 塩	ちんすこう 牛乳	
14 月	ごはん わかめスープ チャブチエ もやしのナムル りんご	米 はるさめ ごまごま油	豚肉 さけ 小魚	もやし りんご キャベツ にんじん はくさい ほうれんそう ビーマン たら 塩こんぶ しいたけ わかめ	しょうゆ 酒 中華だし 塩	さけこんぶおにぎり 小魚 麦茶	こんぶおにぎり
15 火	七五三献立 ゆかりごはん みそ汁 れんこんつくね キャベツとわかめの和え物 みかん	むらさきいも 米 さといも バター 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 小麦粉 ワンタン	牛乳 鶏肉 みそ	みかん キャベツ はくさい たまねぎ きゅうり にんじん ねぎ わかめ れんこん	だし汁 みりん 酢 しょうゆ 酒 塩	乳児:おさつステック 幼児:スティックパイ 牛乳	ゆかりおにぎり
16 水	ごはん みそ汁 かいりの煮つけ もやしのおかかあえ パナナ	米 砂糖 じゃがいも	牛乳 かいり みそ かつお節	バナナ もやし かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	フライドポテト 牛乳	おかかおにぎり
17 木	ごはん みそ汁 からあげ はくさいの磯あえ グレープフルーツ	米 じゃがいも 油 片栗粉	ヨーグルト 鶏肉 みそ	はくさい グレープフルーツ だいこん しめじ にんじん ほうれんそう みかん りんご キウイフルーツ パナナ のり しょうが にんにく	だし汁 しょうゆ 酒	フルーツヨーグルト 麦茶	あおのりおにぎり
18 金	カレーライス コンソメスープ さつまいものコロコロサラダ みかん	米 さつまいも じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 押麦 マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 卵	たまねぎ みかん にんじん きゅうり キャベツ	カレールーウ 塩 コンソメ	マドレーヌ 牛乳	さけおにぎり
19 土	塩ラーメン もやしのナムル パナナ	中華めん 米 ごま油 ごま	豚肉 小魚	バナナ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ コーン あおのり	中華だし しょうゆ 塩	あおのりおにぎり 小魚 麦茶	
21 月	ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き 大根とあげの煮物 パナナ	米 さつまいも 砂糖	牛乳 ぶり みそ 油揚げ	バナナ だいこん ぶどう ジュース にんじん ごぼう アガー	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	わかめおにぎり
22 火	ほうとう風うどん キャベツと厚揚げのサラダ りんご	米 うどん ごま油 砂糖	厚揚げ 鶏肉 みそ 油揚げ かつお節	りんご かぼちゃ キャベツ にんじん はくさい しいたけ だいこん しめじ しいたけ にんじん ねぎ コーン	だし汁 しょうゆ 酒 酢 みりん 塩	きのこごはん 麦茶	ごま塩おにぎり
24 木	麦ごはん みそ汁 さばの塩焼き はるさめサラダ みかん	米 じゃがいも 小麦粉 はるさめ 砂糖 押麦 片栗粉 油 ごま油	さば 豚肉 みそ	みかん きゅうり たまねぎ ほうれんそう にんじん	だし汁 酢 ドライイースト しょうゆ 塩 中華だし	肉まん 麦茶	こんぶおにぎり
25 金	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 昆布の煮物 りんご	米 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 ちくわみそ	りんご こまつな にんじん えのき こんぶ あおのり	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
26 土	豚丼 みそ汁 もやしのおかか和え パナナ	米 じゃがいも 油 ごま	豚肉 みそ かつお節	バナナ たまねぎ もやし ほうれんそう ねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん	わかめごはん 麦茶	
28 月	ごはん みそ汁 かいりの五目あんかけ 白菜のおかか和え りんご	米 焼きそば 米 片栗粉 油 砂糖	かいり みそ 豚肉 かつお節	はくさい りんご たまねぎ キャベツ ほうれんそう しめじ しいたけ キャベツ にんじん ねぎ こまつな しょうが	だし汁 ソース しょうゆ みりん 酒	そばめし 麦茶	おかかおにぎり
29 火	おたんじょうび献立 ピラフ コーンスープ ミートボール キャベツとツナのサラダ みかん	米 小麦粉 グラニュー糖 バター 片栗粉 パン粉 砂糖 油	牛乳 豚肉 豆腐 ヨーグルト 卵 ツナ ペーコン	みかん キャベツ たまねぎ クリームコーン にんじん コーン レモン	ケチャップ ソース 酢 しょうゆ コンソメ 塩 パセリ	カップケーキ 牛乳	あおのりおにぎり
30 水	さけの照り焼き丼 みそ汁 キャベツの昆布あえ パナナ	米 食パン 押麦 砂糖 バター 片栗粉	牛乳 さけ みそ	バナナ キャベツ だいこん なめこ にんじん きゅうり ほうれんそう 塩こんぶ にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん	シュガートースト 牛乳	さけおにぎり

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)	540
たんぱく質(g)	19.4
脂質(g)	13.6
炭水化物(g)	85.1
食塩相当量(g)	2.2