



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 木	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ オレンジ	米 マーマレード マヨネーズ 片栗粉 ごま 砂糖 ジャがい も	牛乳 鶏肉 ちくわ みそ 油揚げ	キャベツ かぼちゃ オレンジ に んじん たまねぎ	だし汁 しょうゆ 塩	フライドポテト 牛乳	わかめおにぎり
02 金	ちゃんぽんラーメン 大根ときゅうりの中華漬け りんご	中華めん 米 ごま 油 ごま油 砂糖	豚肉 油揚げ	りんご だいこん キャベツ きゅ うり たまねぎ もやし にんじん ひじき	しょうゆ みりん 酢 中華だし 塩	ひじきごはん 麦茶	ごま塩おにぎり
03 土	ふりかけごはん みそ汁 揚げだし豆腐 もやしの和え物 みかん	米 ジャがいも 片 栗粉 砂糖 油 ご ま	牛乳 豆腐 豚肉 みそ かつお節	みかん もやし たまねぎ にんじ ん ほうれんそう ポップコーン しめじ ひじき ねぎ わかめ しょ うが	だし汁 しょうゆ 塩 みりん	ポップコーン 牛乳	
05 月	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 切干大根のサラダ みかん	米 小麦粉 グラ ニュー糖 油 パ ター 砂糖 麩 ご ま油	牛乳 さば みそ きな粉	みかん ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん 切干大根 た まねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酢 酒 塩	クッキー 牛乳	こんぶおにぎり
06 火	中華丼 はるさめスープ もやしのナムル パナナ	米 食パン 押麦 ごま油 マヨネーズ はるさめ 片栗粉 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 しらす チーズ	パナナ ほうれんそう はくさい にんじん チンゲンサイ コーン も やし たけのこ しいたけ たまね ぎ のり しょうが にんにく	しょうゆ 中華だし 塩	じゃこのリトースト 牛乳	ゆかりおにぎり
07 水	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツの納豆和え りんご	米 ジャがいも 片 栗粉 油 砂糖	鶏肉 納豆 みそ 小魚	キャベツ りんご にんじん ごま つな ごぼう しょうが	だし汁 しょうゆ みりん	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	おかかおにぎり
08 木	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き 大根と厚揚げのどろみ煮 りんご	米 さといも マカ ロニ 砂糖 片栗粉	さわら 豆腐 厚揚 げ みそ	りんご だいこん こまつな ク リームコーン にんじん しめじ た まねぎ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩 パ セリ	コーンクリームマカロニ 麦茶	あおのりおにぎり
09 金	ごはん みそ汁 肉じゃが はくさいのおかか和え みかん	米 ジャがいも さ といも 砂糖 油	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ かつお節	りんごジュース みかん はくさい たまねぎ しらたき にんじん だ いこん ほうれんそう アガー わ かめ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	りんごゼリー ウエハース 牛乳	さけおにぎり
10 土	ごはん みそ汁 肉豆腐 もやしの和え物 パナナ	米 ジャがいも 砂 糖 ごま	豆腐 豚肉 みそ 小魚 油揚げ	パナナ もやし たまねぎ ねぎ にんじん こまつな しめじ えの き	だし汁 しょうゆ みりん	きつねおにぎり 小魚 麦茶	
12 月	麦ごはん すまし汁 さけのみそマヨ焼き ひじきの煮物 みかん	米 マヨネーズ 押 麦 砂糖	さけ 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	みかん にんじん もやし ほうれ んそう ひじき	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	そぼろごはん 麦茶	わかめおにぎり
13 火	ごはん みそ汁 鶏肉のパン焼き かぼちゃのサラダ りんご	米 マヨネーズ 小 麦粉 パン粉 油	ヨーグルト 鶏肉 みそ	かぼちゃ りんご だいこん パナ ナ しめじ にんじん きゅうり ご ぼう コーン	だし汁 ソース 塩	パナナヨーグルト 麦茶	ごま塩おにぎり
14 水	ごはん すまし汁 かわいいのねぎみそ焼き キャベツとわかめの和えもの パナナ	米 ジャがいも さ つまいも 砂糖 ご ま ごま油	牛乳 かわいい みそ	パナナ キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ ほうれんそう ごぼう わかめ あおのり	だし汁 酢 しょう ゆ 酒 塩	青のり粉ふきいも 牛乳	こんぶおにぎり
15 木	食パン かぶのスープ ドライカレー コールスローサラダ グレープフルーツ	食パン 米 油 マ ヨネーズ	豚肉 小魚	たまねぎ キャベツ グレープフ ルーツ かぶ にんじん えのき きゅうり ビーマン トマト にんに く しょうが	カレーウ ソース 塩 コンソメ 酢	わかめおにぎり 麦茶 小魚	ゆかりおにぎり
16 金	ごはん わかめスープ しゅうまい はるさめサラダ みかん	米 食パン バター 砂糖 はるさめ しゅうまいの皮 片 栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	みかん たまねぎ きゅうり キャ ベツ にんじん わかめ しょうが	しょうゆ 酢 酒 塩 中華だし	ココアトースト 牛乳	おかかおにぎり
19 月	麦ごはん みそ汁 さばの塩焼き 白菜のこんぶ和え りんご	米 焼きそば 押麦	さば みそ 豚肉 油揚げ	はくさい りんご キャベツ にん じん キャベツ こまつな ほうれ んそう 塩こんぶ	だし汁 ソース しょうゆ 塩	焼きそば 麦茶	あおのりおにぎり
20 火	ごはん みそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 もやしのごま和え パナナ	米 ごま 油 砂糖 砂糖	豆腐 豚肉 みそ 油揚げ	パナナ もやし たまねぎ はくさい こまつな しらたき ねぎ だ いこん えのき しめじ しいたけ まいたけ ほうれんそう にんじん なめこ	だし汁 しょうゆ みりん 酒	きのこごはん 麦茶	さけおにぎり
21 水	ごはん みそ汁 かわいいの煮つけ キャベツの昆布あえ キウイフルーツ	米 さつまいも 麩 砂糖 バター	牛乳 かわいい みそ	キャベツ キウイフルーツ にんじ ん ほうれんそう こまつな ねぎ 塩こんぶ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	キャラメルお麩ラスク 牛乳	わかめおにぎり
22 木	冬至献立 根菜の炊き込みごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの五目煮 みかん	米 さつまいも パ ン粉 油 砂糖 ご ま 油	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	かぼちゃ みかん はくさい えの き たまねぎ にんじん こんにゃ く ごぼう だいこん ひじき れ んこん	だし汁 しょうゆ ソース みりん 塩 塩	かぼちゃコロツク 麦茶	ごま塩おにぎり
23 金	クリスマス・おたんじょうび献立 ツナピラフ コーンポタージュ ローストチキン ポテトサラダ パナナ	米 ジャがいも 小 麦粉 グラニュー糖 マヨネーズ バター きょうざの皮 ごま 油 ごま	牛乳 鶏肉 ツナ 生クリーム 卵	パナナ クリームコーン きゅうり にんじん たまねぎ ビーマン に んにく しょうが	しょうゆ コンソメ みりん 塩	クリスマスケーキ 牛乳	こんぶおにぎり
24 土	オムライス コンソメスープ マカロニサラダ みかん	米 食パン ジャが いも いちごジャム マカロニ 油 マヨ ネーズ 砂糖	牛乳 卵 鶏肉	たまねぎ みかん にんじん きゅ うり	ケチャップ コンソ メ 塩	ジャムサンド 牛乳	
26 月	ごはん みそ汁 さけの照り焼き 切干大根の煮物 パナナ	さつまいも 米 砂 糖 油 ごま	牛乳 さけ 豆腐 みそ 油揚げ	パナナ なめこ にんじん たまね ぎ 切干大根	だし汁 しょうゆ みりん 酒	大学芋 牛乳	ゆかりおにぎり
27 火	麦ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き キャベツのしらすあえ りんご	米 スパゲティ さ といも 押麦 油 砂糖	豚肉 みそ しらす ウインナー	キャベツ りんご にんじん たま ねぎ かぶ ほうれんそう ビーマ ン たまねぎ しょうが	だし汁 ケチャップ しょうゆ 酒 コン ソメ	ナポリタン 麦茶	おかかおにぎり
28 水	わかめうどん 白菜と油揚げのお浸し みかん	うどん 米	鶏肉 油揚げ	はくさい みかん にんじん たま ねぎ 塩こんぶ わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 塩	こんぶごはん 麦茶	あおのりおにぎり

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)	530
たんぱく質(g)	18.7
脂質(g)	13.7
炭水化物(g)	83.1
食塩相当量(g)	2.2