

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	麦ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 切干大根のサラダ みかん	じゃがいも 米 油 押 麦 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 みそ	みかん たまねぎ にんじん し めじ きゅうり 切干大根 ねぎ	だし汁 しょうゆ 酢 酒 みりん 塩	ポテトチップ 牛乳	こんぶおにぎり
02 木	ごはん みそ汁 さけのパン粉焼き もやしの昆布あえ パナナ	米 さつまいも パン粉 油 マヨネーズ 砂糖	さけ みそ しらす	バナナ もやし たまねぎ ほう れんそう キャベツ にんじん 塩こんぶ	だし汁 ソース しょうゆ 酒 塩	人参としらすのごはん 麦茶	ゆかりおにぎり
03 金	 ひなまつり献立 五目ちらし寿司 みそ汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草のしらすあえ りんご	米 食パン 砂糖 片栗 粉 油	鶏肉 ヨーグルト 生クリーム みそ しらす 油揚げ	りんご だいこん ほうれんそう もやし にんじん れんこん し いたけ いちご キウイフルーツ バナナ こまつな しょうが ご	だし汁 酢 しょう ゆ みりん 酒 塩	クリームサンド 麦茶	おかかおにぎり
04 土	ごはん みそ汁 肉じゃが 小松菜ともやしのあえ物 オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	うめジュース オレンジ たまね ぎ しらたき こまつな もやし にんじん ねぎ コーン アガー わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	うめゼリー ウエハース 牛乳	
06 月	麦ごはん すまし汁 さばのみそ煮 ポテトサラダ オレンジ	米 じゃがいも 焼きそ ば 押麦 マヨネーズ 麴 砂糖	さば 豚肉 みそ	キャベツ オレンジ こまつな きゅうり えのきたけ にんじん しょうが	だし汁 ソース み りん 酒 塩 しょう ゆ	焼きそば 麦茶	あおのりおにぎ り
07 火	豚汁うどん キャベツと厚揚げのサラダ バナナ	うどん 米 さといも ごま油	豚肉 厚揚げ ツナ みそ かつお節	バナナ にんじん だいこん キャベツ たまねぎ ビーマン ねぎ にんじん ごぼう コーン	だし汁 みりん しょうゆ コンソメ 酢 カレー粉 塩	ツナカレーピラフ 麦茶	さけおにぎり
08 水	ごはん みそ汁 かわいいの煮つけ キャベツの納豆あえ りんご	米 じゃがいも 砂糖	牛乳 かわいい 納豆 みそ 油揚げ かつ お節	キャベツ りんご にんじん こ まつな たまねぎ わかめ しょ うが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	フライドポテト 牛乳	わかめおにぎり
09 木	中華丼 わかめスープ もやしのナムル パナナ	米 食パン ごま油 片 栗粉 砂糖 バター ご ま	牛乳 豚肉	バナナ もやし はくさい キャ ベツ にんじん ほうれんそう たけのこ しいたけ コーン ね ぎ たまねぎ わかめ しょうが	しょうゆ 塩 中華 だし	シュガートースト 牛乳	ごま塩おにぎり
10 金	ごはん みそ汁 鶏つくね キャベツの胡麻マヨネーズあえ オレンジ	米 さつまいも 片栗粉 マヨネーズ ごま 砂糖	ヨーグルト 鶏肉 ちくわ みそ	キャベツ オレンジ たまねぎ バナナ にんじん こまつな ひ じき	だし汁 しょうゆ 酒 塩	バナナヨーグルト 麦茶	こんぶおにぎり
11 土	ポークハヤシライス コンソメスープ コールスローサラダ りんご	米 ホットケーキミッ クス じゃがいも 砂糖 押麦 マヨネーズ 油	牛乳 豚肉	たまねぎ キャベツ りんご に んじん マッシュルーム だいこ ん	ハヤシルウ ケ チャップ コンソメ 塩	蒸しパン 牛乳	
13 月	ツナのクリームスパゲティ コンソメスープ コールスローサラダ パナナ	スパゲティ 米 じゃが いも 小麦粉 油 砂糖	牛乳 ベーコン ツ ナ 小魚	バナナ たまねぎ キャベツ に んじん しめじ きゅうり	コンソメ 酢 塩	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	あおのりおにぎ り
14 火	ごはん みそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 もやしのごま和え オレンジ	米 小麦粉 さつまいも バター 砂糖 油 ごま	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ	もやし オレンジ はくさい た まねぎ ねぎ しらたき えのき にんじん かぶ ほうれんそう	だし汁 しょうゆ みりん	クッキー 牛乳	おかかおにぎり
15 水	ごはん みそ汁 さわらのごま照り焼き 切干し大根の煮物 キウイフルーツ	米 じゃがいも ごま 砂糖	牛乳 さわら みそ 油揚げ	キウイフルーツ にんじん たま ねぎ キャベツ 切干大根 あお のり	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	青のり粉ふきいも 牛乳	ゆかりおにぎり
16 木	麦ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き キャベツのおかか和え りんご	米 麴 砂糖 押麦 オ リーブ油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ きな粉 かつ お節	キャベツ りんご たまねぎ な めこ にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	お麴ラスク 牛乳	さけおにぎり
17 金	チキンカレーライス コンソメスープ にんじんごまサラダ パナナ	米 じゃがいも さつま いも マヨネーズ 砂糖 油 ごま	牛乳 鶏肉 みそ ツナ ワインナー ベーコン	りんごジュース きゅうり たま ねぎ パナナ だいこん アガー ほうれんそう しょうが にんじ ん	カレールウ コンソ メ 塩	りんごゼリー ウエハース 牛乳	わかめおにぎり
20 月	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き ひじきの煮物 パナナ	さつまいも 米 油 砂 糖 ごま油 ごま	牛乳 さわら 大豆 みそ 油揚げ	バナナ こまつな にんじん は くさい ひじき	だし汁 みりん 酒 しょうゆ 塩	大学芋 牛乳	ごま塩おにぎり
22 水	ふりかけごはん みそ汁 揚げだし豆腐 白菜のおかか和え りんご	米 片栗粉 砂糖 油 ごま	豆腐 豚肉 こしあ ん みそ きな粉 かつお節	はくさい りんご にんじん だ いこん たまねぎ ほうれんそ う こまつな しめじ ひじき ねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	お彼岸 ぼたもち 麦茶	こんぶおにぎり
23 木	麦ごはん みそ汁 さけの照り焼き キャベツとほうれんそうの磯和え オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 押麦 ホットケーキミッ クス	牛乳 さけ 生ク リーム みそ 油揚 げ	キャベツ オレンジ もやし い ちご にんじん ほうれんそう のり わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 酒	ホットケーキ(乳児) アイスクリーム(幼児) 牛乳	ゆかりおにぎり
24 金	味噌ラーメン もやしとわかめのナムル りんご	中華めん 米 ごま油 ごま	豚肉 さけ みそ 小魚	もやし りんご キャベツ にん じん たまねぎ 塩こんぶ わか め にんにく しょうが	中華だし しょうゆ 塩	さけこんぶおにぎり 小魚 麦茶	おかかおにぎり
25 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 にん じん ほうれんそう ねぎ こま つな 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	
27 月	ごはん みそ汁 さばの塩焼き キャベツとわかめの和えもの りんご	米 麴 砂糖 バター さ つまいも ごま ごま油	牛乳 さば みそ	キャベツ りんご だいこん きゅうり ほうれんそう わかめ	だし汁 酢 しょう ゆ 塩	キャラメルお麴ラスク 牛乳	あおのりおにぎ り
28 火	ハンバーガー コーンスープ フライドポテト パナナ	じゃがいも ロールパン マヨネーズ パン粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	バナナ キャベツ たまねぎ に んじん コーン ひじき	ソース ケチャップ しょうゆ 塩 コンソ メ みりん パセリ 粉	ひじきごはん 麦茶	さけおにぎり
29 水	おたんじょうび献立 チャーハン はるさめスープ ぎょうざ もやしのナムル いちご	米 ホットケーキミッ クス ぎょうざの皮 バ ター 砂糖 はるさめ ごま油 ごま	牛乳 豚肉 ホイッ プクリーム	もやし たまねぎ にんじん は くさい パナナ キャベツ ねぎ ほうれんそう にら いちご しょうが にんにく	しょうゆ 酒 中華 だし 塩 オイス ターソース	バナナケーキ 牛乳	わかめおにぎり
30 木	ごはん すまし汁 かわいいのねぎみそ焼き ひじきの五目煮 オレンジ	米 さつまいも じゃが いも 砂糖 油	かわいい 豆腐 小魚 油揚げ みそ	オレンジ ほうれんそう ねぎ こんにゃく しめじ にんじん ひじき	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	わかめおにぎり 麦茶 小魚	ごま塩おにぎり
31 金	麦ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き さつまいものコロコロサラダ パナナ	米 さつまいも 食パン バター 小麦粉 押麦 マヨネーズ グラニュー 糖 マーマレード 片栗	牛乳 鶏肉 みそ	バナナ にんじん だいこん こ まつな きゅうり コーン なめ こ	だし汁 しょうゆ 塩	メロンパントースト 牛乳	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)	553
たんぱく質(g)	19.5
脂質(g)	14.9
炭水化物(g)	85.1
食塩相当量(g)	2.1