



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月	麦ごはん すまし汁 さばのみそ煮 キャベツの昆布あえ パナナ	米 じゃがいも 押麦 砂糖	さば ベーコン みそ	バナナ キャベツ たまねぎ たまねぎ しめじ にんじん きゅうり トマト しめじ 塩こんぶ コーン しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 みりん コンソメ 塩 パセリ粉	洋風炊き込みごはん 麦茶	こんぶおにぎり
02火	こどもの日献立 ドライカレー コンソメスープ キャベツのマヨネーズあえ オレンジ	米 じゃがいも しゅうまいの皮 マヨネーズ 油	豚肉 ツナ チーズ ベーコン	たまねぎ キャベツ オレンジ にんじん ほうれんそう アスパラ ビーマン トマト にんにく しょうが	カレールウ ソース コンソメ 塩	かぶと揚げ 麦茶	 ゆかりおにぎり
06土	豚丼 みそ汁 切干大根のサラダ パナナ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 みそ チーズ 小魚 かつお節	バナナ たまねぎ にんじん ねぎ しめじ 切干大根 わかめ にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 みりん	チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶	
08月	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き にんじんごまサラダ りんご	米 マヨネーズ さつまいも 砂糖 麩 ごま	さわら 鶏肉 ツナ みそ 小魚	にんじん りんご ほうれんそう きゅうり えのきたけ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩 酢	そぼろおにぎり 小魚 麦茶	おかかおにぎり
09火	麦ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き もやしのおかか和え パナナ	米 食パン マヨネーズ 押麦 片栗粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ チーズ かつお節	バナナ もやし ほうれんそう なめこ たまねぎ にんじん しょうが	だし汁 しょうゆ みりん パセリ粉 カレー粉	カレーチーストースト 牛乳	あおりのおにぎり
10水	ごはん 中華スープ チンジャオロース キャベツとわかめの和えもの パイナップル	米 マカロニ 黒砂糖 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 きな粉	パイナップル キャベツ にんじん ビーマン チンゲンサイ たまねぎ たけのこ しいたけ わかめ にんにく しょうが	酢 しょうゆ 酒 中華だし 塩 オイスターソース	マカロニきな粉 牛乳	さけおにぎり
11木	ごはん みそ汁 さばの塩焼き はるさめサラダ グレープフルーツ	米 はるさめ 砂糖 ごま油	さば 豚肉 みそ 油揚げ	だいこん グレープフルーツ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな レタス	だし汁 酢 しょうゆ 中華だし 塩	レタスチャーハン 麦茶	わかめおにぎり
12金	ごはん すまし汁 てりやきハンバーグ キャベツの胡麻マヨネーズあえ オレンジ	米 麩 砂糖 パン粉 マヨネーズ ごま 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 ちくわ	りんごジュース キャベツ オレンジ たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ アガー にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	りんごゼリー ウエハース 牛乳	ごましおおにぎり
13土	ごはん みそ汁 肉豆腐 ほうれん草のごま和え パナナ	米 じゃがいも ごま 砂糖	豆腐 豚肉 みそ 小魚 油揚げ	バナナ もやし たまねぎ にんじん ねぎ こまつな ほうれんそう えのきたけ	だし汁 しょうゆ みりん	きつねおにぎり 小魚 麦茶	
15月	麦ごはん みそ汁 さけのパン粉焼き キャベツとほうれんそうの磯和え パナナ	米 小麦粉 じゃがいも バター 砂糖 押麦 パン粉 油 マヨネーズ	牛乳 さけ みそ	バナナ キャベツ はくさい しめじ にんじん ほうれんそう のり	だし汁 ソース しょうゆ	クッキー 牛乳	こんぶおにぎり
16火	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 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 たまねぎ しめじ こんぶ あおりの	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
17水	ごはん 中華スープ 酢鶏 もやしとわかめのナムル オレンジ	米 食パン 片栗粉 油 砂糖 バター ごま ごま油	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん オレンジ もやし ほうれんそう ビーマン レモン わかめ しょうが	しょうゆ 酢 ケチャップ 中華だし 塩	レモンシュガートースト 牛乳	おかかおにぎり
18木	ごはん すまし汁 かわいいのねぎみそ焼き ひじきの煮物 キウイフルーツ	米 麩 砂糖 じゃがいも オリーブ油 ごま油	牛乳 かわいい 油揚げ みそ 大豆 きな粉	にんじん キウイフルーツ ねぎ キャベツ ひじき	だし汁 しょうゆ 酒 塩	お麩ラスク 牛乳	さけおにぎり
19金	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 さけ 小魚	バナナ たまねぎ にんじん きゅうり コーン ねぎ 塩こんぶ	だし汁 カレールウ しょうゆ みりん 塩	さけこんぶおにぎり 小魚 麦茶	あおりのおにぎり
20土	納豆チャーハン わかめスープ 大根ときゅうりの中華和え オレンジ	米 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 納豆	オレンジ だいこん たまねぎ きゅうり にんじん コーン わかめ	酒 しょうゆ 中華だし 塩 酢	ポップコーン 牛乳	
22月	豚肉の甘辛丼 みそ汁 キャベツと厚揚げのサラダ グレープフルーツ	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま	ヨーグルト 豚肉 厚揚げ みそ 油揚げ かつお節	グレープフルーツ キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ みかん ほうれんそう しめじ キウイフルーツ パナナ コーン にら に	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	フルーツヨーグルト 麦茶	わかめおにぎり
23火	ごはん みそ汁 さけの照り焼き ビーフンのサラダ オレンジ	米 ビーフン 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 さけ みそ	オレンジ にんじん かぶ たまねぎ わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 酢 塩	フライドポテト 牛乳	ごましおおにぎり
24水	しょうゆラーメン ほうれんそうのナムル パナナ	中華めん 米 ごま油 ごま	豚肉 油揚げ	バナナ もやし キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン ひじき	しょうゆ 中華だし みりん 塩	ひじきごはん 麦茶	こんぶおにぎり
25木	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の白あえ りんご	米 食パン マーマレード マヨネーズ 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 豆腐 しらす みそ チーズ	りんご ほうれんそう にんじん だいこん こまつな なめこ ねりごま ねぎ のり	だし汁 しょうゆ 塩	じゃこのりトースト 牛乳	ゆかりおにぎり
26金	ごはん みそ汁 かわいいの煮つけ キャベツの納豆あえ パナナ	米 焼きそば さつまいも 砂糖	かわいい 納豆 みそ 豚肉	バナナ キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ わかめ しょうが	だし汁 ソース しょうゆ 酒	焼きそば 麦茶	おかかおにぎり
27土	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 もやしのおかか和え グレープフルーツ	米 小麦粉 ホットケーキミックス バター グラニュー糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ かつお節	グレープフルーツ もやし キャベツ ほうれんそう にんじん のり しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒	メロンパン 牛乳	
29月	ごはん すまし汁 さけのみそマヨ焼き キャベツのしらすあえ パナナ	さつまいも 米 マヨネーズ 砂糖 油 ごま	牛乳 さけ 豆腐 しらす干し みそ	バナナ キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 塩	大学芋 牛乳	あおりのおにぎり
30火	おたんじょうび献立 パン コンソメスープ ムサカ コールスローサラダ パイナップル	ロールパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉 マヨネーズ 油 バター	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	パイナップル キャベツ たまねぎ にんじん だいこん しめじ きゅうり オレンジ キウイフルーツ パナナ ブルーベリー トマト	ケチャップ 塩 コンソメ	フルーツケーキ 牛乳	 わかめおにぎり
31水	麦ごはん みそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 もやしのごま和え オレンジ	米 さつまいも 押麦 ごま 砂糖	豚肉 豆腐 みそ 小魚	もやし オレンジ はくさい たまねぎ だいこん ねぎ しらす えのきたけ にんじん ほうれんそう わかめ	だし汁 しょうゆ みりん	わかめおにぎり 小魚 麦茶	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)	526
たんぱく質(g)	19.0
脂質(g)	13.5
炭水化物(g)	82.2
食塩相当量(g)	2.0