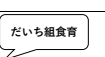


日付	献立	材 料 名				午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質塩分(%)は乳児
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1金	ツナと厚揚げのとりみ井 えのきのみそ汁 もやしの梅こんぶ和え オレンジ	焼きそばめん 押麦 米 片栗粉 砂糖	生揚げ ツナ缶 豚肉 みそ 牛乳	にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん キャベツ こまつな ねぎ しょうが 塩こんぶ うめ グリーンピース もやし オレンジ	だし汁 しょうゆ ソース 洋風だしの素	麦茶 焼きそば	542.2(473.0) 19.1(17.1) 9.5(9.9) 2.5(2.0)
2土	豚肉のしょうが焼き井 わかめのみそ汁 きゅうりとちくわの和え物 パナナ	米 ポップコーン 油 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 ちくわ みそ	もやし パナナ きゅうり たまねぎ にんじん しょうが わかめ	だし汁 酒 しょうゆ 酢	牛乳 ポップコーン	567.8(500.3) 20.1(18.0) 20.7(18.7) 1.9(1.6)
4月	⑥④⑧⑤②① さけちらし寿司 みつばのすまし汁 そばろあんかけ豆腐 切干大根のねりごま和え いちご	米 麴 バター 砂糖	牛乳 豆腐 さけ 豚ひき肉 ツナ缶	にんじん いちご れんこん えのきたけ たまねぎ 切り干しだいこん みつば しいたけ ねぎ のり	だし汁 酢 酒 しょうゆ 塩	牛乳 お花のラスク 	479.1(420.4) 18.1(16.4) 14.2(13.5) 1.3(1.1)
5火	野菜たっぷりラーメン キャベツと厚揚げのサラダ パナナ	中華めん 米 ごま油	生揚げ 豚肉 みそ なると 煮干し かつお節 牛乳	パナナ キャベツ にんじん もやし たまねぎ コーン ねぎ にんにく わかめ	しょうゆ 酢 塩 中華だしの素	麦茶 わかめおにぎり 小魚	572.4(507.2) 18.1(16.4) 7.3(8.2) 2.2(2.2)
6水	麦ごはん ポトフ風スープ さけのカレーマヨ焼き キャベツのフレンチサラダ オレンジ	米 食パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ バター 押麦 オリーブ油	牛乳 さけ ツナ缶 ウインナーソーセージ	キャベツ オレンジ にんじん コーン たまねぎ きゅうり	酢 洋風だしの素 塩 カレー粉	牛乳 シュガートースト	581.6(502.8) 21.2(18.8) 21.4(18.4) 1.8(1.5)
7木	ごはん だいこんのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き もやしの納豆あえ りんご	米 砂糖 ごま	ヨーグルト 鶏肉 納豆 みそ かつお節 牛乳	もやし りんご パナナ にんじん だいこん こまつな えのきたけ	だし汁 しょうゆ 塩	麦茶 パナナヨーグルト	435.0(379.9) 22.5(19.6) 8.0(8.4) 1.2(1.0)
8金	お弁当の日 	米 油	卵 牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ グリーンピース	ケチャップ 洋風だしの素	麦茶 オムライス	192.0(193.7) 5.7(6.5) 5.7(6.8) 0.6(0.6)
9土	ツナカレーピラフ たまねぎのスープ きゅうりとコーンのサラダ キウイフルーツ	米 マヨネーズ ごま	ツナ缶 牛乳 煮干し	たまねぎ にんじん コーン きゅうり キウイフルーツ えのきたけ ビーマン うめ	洋風だしの素 カレー粉 塩	麦茶 梅ごまおにぎり 小魚	421.2(377.5) 10.3(10.3) 7.0(7.9) 1.7(1.3)
11月	ごはん 豆腐のすまし汁 さわらの西京焼き キャベツの胡麻マヨ和え パナナ	米 マカロニ 砂糖 ごま 片栗粉 マヨネーズ	牛乳 さわら 豆腐 ちくわ みそ	パナナ キャベツ ねぎ だいこん にんじん	だし汁 しょうゆ 本みりん 酒	牛乳 みたらしまカロニ	525.8(466.8) 20.0(17.9) 13.4(12.9) 1.6(1.3)
12火	黒糖パン トマトスープ チキンマカロニグラタン キャベツとツナのサラダ オレンジ	米 黒糖パン パター マカロニ パン粉 オリーブ油	鶏肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	オレンジ たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり トマト ブロッコリー マッシュルーム バセリ	酢 しょうゆ 塩 洋風だしの素	麦茶 バターコーンライス	465.8(431.6) 16.7(15.9) 12.4(12.7) 2.8(2.4)
13水	ごはん なめこのみそ汁 あじの玉ねぎソースかけ ひじきの煮物 りんご	さつまいも 米 砂糖 パター 片栗粉 ごま油	牛乳 あじ みそ 大豆 油揚げ	りんご だいこん なめこ にんじん たまねぎ ひじき しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 酢	牛乳 おさつシュガーバター	537.9(467.7) 18.1(16.3) 12.4(12.0) 1.5(1.3)
14木	麦ごはん しめじのスープ バーベキューチキン さつまいものコロコロサラダ パナナ 	うどん さつまいも 米 マヨネーズ 押麦 片栗粉	鶏肉 油揚げ 牛乳	パナナ にんじん きゅうり にんじん たまねぎ コーン しめじ	だし汁 カレールウ ケチャップ ソース 洋風だしの素 しょうゆ 塩	麦茶 カレーあんかけうどん	611.9(520.3) 18.3(16.5) 17.0(15.8) 2.4(2.0)
15金	ミラノ風ドリア コーンクリームスープ カクテルサラダ オレンジ 	米 砂糖 パター マヨネーズ 油 ポットケーキミックス ココアパウダー	牛乳 みそ 豚ひき肉 チーズ 生クリーム	オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん コーン きゅうり トマト にんにく バセリ	ケチャップ 酢 洋風だしの素 ソース 塩	幼児:麦茶 トリファイスクリーム 乳児:牛乳 トリファイス風蒸しパン	681.2(578.4) 15.0(16.1) 31.2(20.1) 3.3(2.9)
16土	みそ煮込みうどん れんこんと厚揚げの煮物 パナナ	うどん 米 砂糖 ごま油	鶏肉 生揚げ みそ 油揚げ 煮干し 牛乳	パナナ にんじん ねぎ うめ れんこん	だし汁 みりん しょうゆ	麦茶 梅ゆかりおにぎり 小魚	463.5(418.6) 23.1(20.7) 5.4(6.6) 1.7(1.4)
18月	ごはん お麴のみそ汁 さばのうめ煮 菜の花のおかかマヨ和え りんご 	米 食パン 砂糖 マヨネーズ 麴	牛乳 さば 豆腐 ベーコン チーズ みそ かつお節	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう ビーマン なばな りんご うめ しょうが にんにく	だし汁 ケチャップ しょうゆ 酒	牛乳 ピザトースト 	587.2(507.2) 22.8(20.1) 22.4(20.0) 2.6(2.1)
19火	たけのこご飯 えのきのみそ汁 おでん きゅうりのごま酢あえ パナナ	米 フライドポテト 片栗粉 油 砂糖 ごま	鶏ひき肉 がんもどき ちくわ 豆腐 ツナ缶 さつまいも 凍り豆腐 油揚げ 牛乳 みそ	だいこん えのきたけ にんじん パナナ きゅうり こんにゃく たけのこ しいたけ にんにく	だし汁 しょうゆ 酢 酒 みりん 塩 しょうゆ	麦茶 ポテト&ナゲット	550.9(489.2) 19.1(17.4) 16.0(15.1) 2.6(2.1)
21木	おたんじょうび会  パン ボルシチ コトレット オリビエサラダ オレンジ	じゃがいも 小麦機 ロールパン 砂糖 油 マヨネーズ パン粉	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ヨーグルト 凍り豆腐	オレンジ たまねぎ にんじん きゅうり トマト キャベツ りんご グリーンピース ビーツ にんにく	洋風だしの素 塩 しょうゆ	牛乳 シャルロットカ 	527.8(478.0) 21.2(19.4) 21.8(20.1) 1.8(1.5)
22金	麻婆豆腐丼 チンゲンサイのスープ はるさめサラダ パナナ	米 ポップコーン 砂糖 押麦 はるさめ 片栗粉 ごま油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	りんごジュース パナナ ねぎ にんじん きゅうり チンゲンサイ たまねぎ かんてん しょうが	しょうゆ 酒 酢 中華だしの素 塩	牛乳 りんごゼリー ポップコーン	596.8(522.8) 15.6(14.4) 14.0(13.4) 2.1(1.7)
23土	チャーハン たまねぎのスープ もやしの和えもの パナナ	米 砂糖 油 小麦粉 パター ごま油	牛乳 豚ひき肉 卵 クリームチーズ	もやし パナナ たまねぎ コーン にんじん ねぎ こまつな いんげん	酒 酢 しょうゆ 中華だしの素 塩	牛乳 スフレチーズケーキ	567.9(494.6) 18.3(16.6) 22.2(19.3) 1.5(1.2)
25月	あじのかば焼き井 油揚げのみそ汁 切り昆布の煮物 オレンジ	米 砂糖 押麦 片栗粉	牛乳 あじ 卵 生クリーム ちくわ 油揚げ みそ	オレンジ だいこん もやし にんじん こんぶ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	牛乳 カスタードプリン 	581.3(484.0) 23.3(20.2) 15.7(14.6) 2.0(1.6)
26火	豆乳坦々うどん 切り干し大根のサラダ パナナ	うどん 米 ごま油 ごま 砂糖	豆乳 豚ひき肉 ちくわ みそ 牛乳	パナナ きゅうり キャベツ ねぎ にんじん チンゲンサイ もやし 切り干しだいこん 塩こんぶ	しょうゆ 酢 中華だしの素	麦茶 こんぶ焼きおにぎり	446.5(394.2) 14.0(13.0) 12.5(12.3) 3.0(2.3)
27水	ごはん さといものみそ汁 さばの塩焼き 大根と厚揚げのとりみ煮 りんご	米 さといも 食パン 片栗粉 マヨネーズ 砂糖	牛乳 さば みそ 生揚げ チーズ	りんご にんじん だいこん ねぎ グリンピース あおのり	だし汁 酒 しょうゆ 塩	牛乳 青のトースト	565.5(471.5) 21.9(19.1) 20.9(18.8) 2.0(1.7)
28木	麦ごはん じゃがいもスープ 鶏肉のレモン焼き 和風マカロニサラダ パナナ	米 片栗粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ バター 砂糖 押麦 油 オリーブ油	牛乳 ツナ缶 鶏肉 かつお節	パナナ にんじん えのきたけ コーン きゅうり レモン バセリ	しょうゆ 酢 みりん 洋風だしの素 酒 塩	牛乳 スノーボールクッキー	656.1(571.0) 23.0(20.3) 15.8(14.8) 1.6(1.3)
29金	チーズとチキンのカレー にんじんのスープ コールスローサラダ バイナッブル	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも パター マヨネーズ 押麦 油 ココアパウダー	牛乳 鶏肉 チーズ ホイップクリーム	にんじん バイナッブル キャベツ たまねぎ きゅうり いちご えのきたけ	カレールウ 塩 洋風だしの素	牛乳 いちごのケーキ 	754.4(649.8) 16.6(15.7) 29.7(26.6) 2.8(2.3)
30土	鶏肉のクリームライス たまねぎのスープ きゅうりとにんじんのサラダ パナナ	米 ごま マヨネーズ	鶏肉 さけ 煮干し 牛乳	パナナ にんじん コーン たまねぎ きゅうり しめじ	洋風だしの素 塩	麦茶 さけごまおにぎり 小魚	541.3(463.9) 14.8(13.8) 10.0(10.2) 1.9(1.6)

平均
542(474)
18.4(16.7)
15.7(14.5)
2.0(1.7)

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
 ※昼食時は麦茶の提供があります。
 ※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

