

日付	献立	材 料 名				3時おやつ	補食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
		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 キャベツのしらすあえ オレンジ	米 食パン 押麦 小麦粉 バター ごま 砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ しらす みそ	キャベツ オレンジ だいこん にんじん ほうれんそう こまつな たまねぎ コーン	だし汁 しょうゆ みりん パセリ粉 塩	グラントースト 麦茶	おかかおにぎり	520.3(462.2) 22.9(20.1) 14.6(14.4) 2.1(1.7)
02 木	こどもの日献立 チキンピラフ ポトフスープ マカロニサラダ バナナ 	米 ホットケーキミックス マカロニ じゃがいも マヨネーズ 油	牛乳 鶏肉 こしあん ウインナーソーセージ	バナナ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし グリンピース	コンソメ 塩	かしわ餅風蒸しパン 牛乳 	あおのりおにぎり	584.5(493.4) 18.1(16.4) 15.7(14.9) 1.7(1.4)
07 火	ごはん みそ汁 パーベキューチキン 切干大根のサラダ オレンジ	米 さつまいも 砂糖 ごま油	鶏肉 みそ しらす 牛乳	オレンジ きゅうり にんじん 切り干しだいこん たまねぎ にんにく しょうが	だし汁 ソース ケチャップ しょうゆ 酢 酒 塩	にんじんとしらすのごはん 麦茶	わかめおにぎり	503.1(418.7) 16.9(15.4) 3.9(6.0) 1.8(1.4)
08 水	麦ごはん すまし汁 さばのみそ煮 もやしのおかか和え バナナ	米 押麦 砂糖	牛乳 さば みそ かつお節	バナナ もやし ぶどうジュース にんじん だいこん ほうれんそう アガー しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	さけおにぎり	498.3(432.2) 18.8(16.3) 12.6(12.0) 1.6(1.2)
09 木	カレーうどん さつまいものコロコロサラダ バナナ	うどん 米 さつまいも マヨネーズ ごま	豚肉 さけ 小魚 油揚げ 牛乳	バナナ にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ コーン	だし汁 カレールウ しょうゆ みりん 塩	さけごまおにぎり 小魚 麦茶	こんぶおにぎり	543.2(450.7) 15.5(13.9) 11.0(11.1) 2.0(1.6)
10 金	ごはん みそ汁 さわらの南部焼き キャベツの納豆あえ りんご	米 ホットケーキミックス さつまいも 砂糖 油 ごま	牛乳 さわら 納豆 みそ ハム チーズ	キャベツ りんご にんじん たまねぎ こまつな ほうれんそう しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒	ハムチーズマフィン 牛乳	ゆかりおにぎり	617.9(511.5) 24.1(20.1) 18.0(16.4) 2.0(1.5)
11 土	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 大根と厚揚げのとりみ煮 バナナ	米 片栗粉 砂糖	鶏肉 厚揚げ みそ 小魚 牛乳	バナナ だいこん にんじん なめこ たまねぎ わかめ のり しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒	ゆかりおにぎり 麦茶 小魚		492.3(331.5) 21.1(17.2) 5.6(7.1) 2.5(1.9)
13 月	中華丼 わかめスープ もやしのナムル りんご	米 食パン バター ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 きな粉	もやし りんご ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう だけのこ しいたけ わかめ しょうが にんにく	しょうゆ 塩 中華だし	きなこトースト 牛乳	おかかおにぎり	527.4(438.6) 18.8(16.6) 17.4(16.0) 2.2(1.6)
14 火	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツとわかめの和えもの バナナ	米 じゃがいも 麩 バター 砂糖 片栗粉 油 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 みそ	バナナ キャベツ きゅうり にんじん しめじ わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 みりん	キャラメルお麩ラスク 牛乳	あおのりおにぎり	550.6(455.5) 21.7(18.2) 15.4(14.3) 1.9(1.4)
15 水	ごはん みそ汁 さけのマヨコーン/焼き 昆布の煮物 バナナ	米 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 ごま油	牛乳 さけ 厚揚げ みそ ちくわ きな粉 チーズ	バナナ にんじん ほうれんそう コーン えのきたけ こんぶ	だし汁 しょうゆ 塩	ミルクくずもち 麦茶	わかめおにぎり	465.2(404.7) 19.2(17.5) 10.8(11.5) 1.9(1.5)
16 木	クロワッサン コンソメスープ ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ りんご	米 クロワッサン じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆 ツナ 牛乳	キャベツ りんご たまねぎ トマト にんじん ほうれんそう コーン にんにく	ケチャップ 酢 コンソメ 酒 塩	わかめごはん 麦茶	さけおにぎり	516.1(472.9) 14.8(14.6) 19.0(19.6) 2.2(1.9)
17 金	麦ごはん はるさめスープ ローストチキン キャベツの中華風和え バナナ	米 小麦粉 黒砂糖 押麦 はるさめ 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 豆乳 しらす	バナナ キャベツ だいこん きゅうり にんじん コーン わかめ にんにく しょうが	酢 しょうゆ 中華だし みりん 塩	黒糖蒸しパン 牛乳	こんぶおにぎり	539.6(473.0) 20.7(18.6) 9.6(10.2) 1.6(1.2)
18 土	ねぎ塩豚丼 みそ汁 もやしの和え物 バナナ	米	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	もやし バナナ たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし こまつな ねぎ	だし汁 酒 しょうゆ 中華だし 塩	もろこしごはん 麦茶		552.4(457.2) 19.0(17.1) 6.6(8.1) 2.2(1.7)
20 月	ごはん みそ汁 さばの塩焼き もやしの昆布あえ バナナ	フライドポテト 米	牛乳 さば みそ	バナナ もやし だいこん にんじん こまつな なめこ 塩こんぶ	だし汁 しょうゆ 塩	フライドポテト 牛乳	ゆかりおにぎり	524.6(464.0) 16.0(15.0) 15.4(14.8) 2.0(1.5)
21 火	ごはん 中華スープ ホイコーロー もやしとささみの和え物 オレンジ	米 ホットケーキミックス バター 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 ささ身 みそ	もやし オレンジ キャベツ にんじん バイナッブル きゅうり チンゲンサイ ビーマン えのきたけ ねぎ にんにく	しょうゆ 酢 酒 中華だし 塩	バイナッブルケーキ 牛乳	おかかおにぎり	591.3(500.1) 18.9(17.0) 22.3(20.4) 1.8(1.4)
22 水	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ バナナ	米 焼きそばめん マヨネーズ マーマレード 砂糖 片栗粉 ごま	鶏肉 みそ 豚肉 ツナ 油揚げ 牛乳	バナナ キャベツ かぼちゃ ほうれんそう にんじん ひじき コーン	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	520.3(460.4) 20.4(17.9) 10.6(11.2) 2.3(1.8)
23 木	おたんじょうび献立 ハンバーグカレー コンソメスープ そらまめポテトサラダ りんご 	米 じゃがいも さつまいも グラニュー糖 マヨネーズ 片栗粉 パン粉	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	りんご たまねぎ にんじん かぶ バイナッブル きゅうり いちご みかん そらまめ しめじ コーン キウイフルーツ アガー	カレールウ コンソメ 塩	フルーツゼリーケーキ 麦茶	わかめおにぎり	502.3(451.6) 13.9(13.7) 14.2(14.0) 1.8(1.5)
24 金	麦ごはん すまし汁 さけの西京焼き ビーフンのサラダ キウイフルーツ	米 ビーフン 押麦 砂糖 ごま油	牛乳 さけ みそ きな粉	バナナ キウイフルーツ にんじん ほうれんそう えのきたけ わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 酢 塩	バナコ 牛乳	さけおにぎり	468.0(415.2) 20.6(18.6) 8.7(9.5) 2.1(1.7)
25 土	ごはん わかめスープ チャプチェ もやしのナムル バナナ	米 はるさめ 砂糖 黒砂糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉 きな粉	もやし バナナ たまねぎ こまつな にんじん ビーマン にら アガー わかめ	しょうゆ 酒 中華だし 塩	わらび餅風ゼリー ウエハース 牛乳		496.3(420.4) 14.4(13.3) 11.4(11.5) 1.5(1.1)
27 月	ごはん みそ汁 かわいいの煮つけ にんじんごまサラダ バナナ	米 食パン マヨネーズ 砂糖 ごま 片栗粉	牛乳 かわいい 豆腐 ツナ みそ	バナナ にんじん かぶ きゅうり わかめ しょうが	だし汁 酒 みりん しょうゆ 酢 塩	みたらしトースト 牛乳	こんぶおにぎり	528.7(444.6) 21.7(18.4) 13.8(13.5) 2.5(1.9)
28 火	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 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ かつお節	キャベツ グレープフルーツ にんじん かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう しめじ にら にんにく	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	マシマロサンド 牛乳	ゆかりおにぎり	521.1(461.2) 21.5(19.3) 14.2(13.9) 2.1(1.7)
29 水	しょうゆラーメン ほうれんそうのナムル バナナ	中華めん 米 ごま油 ごま	豚肉 油揚げ 牛乳	バナナ もやし キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう 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	おかかおにぎり	446.4(390.6) 14.2(13.4) 7.1(8.2) 2.5(1.9)
30 木	ごはん すまし汁 さわらのみそ照り焼き キャベツの磯和え オレンジ	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖 油	牛乳 さわら 豆腐 みそ	キャベツ オレンジ たまねぎ にんじん ほうれんそう こまつな しめじ のり しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	ポテトおやき 牛乳	あおのりおにぎり	466.7(393.7) 19.2(16.5) 10.4(10.5) 1.8(1.4)
31 金	麦ごはん みそ汁 鶏肉のレモン焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ りんご	米 小麦粉 さつまいも バター 押麦 マヨネーズ ごま 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 みそ ちくわ	キャベツ りんご たまねぎ にんじん レモン わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩 パセリ粉	にんじんクッキー 牛乳	わかめおにぎり	648.0(555.7) 21.5(18.4) 21.3(19.3) 2.2(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)	18.9
脂質(g)	12.9
炭水化物(g)	83.6
食塩相当量(g)	2.0