

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 鮭の照り焼き はくさいのおかか和え パナナ	米 麩 砂糖 オリーブ油	牛乳 さけ 豆腐 みそ きな粉 かつお節	バナナ はくさい にんじん こまつな ねぎ	だし汁 しょうゆ みりん 酒	お麩ラスク 牛乳	ごま塩おにぎり
02 金	ごはん すまし汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの昆布サラダ グレープフルーツ	焼きそば 米 油 片栗粉 砂糖	鶏肉 豚肉	キャベツ グレープフルーツ もやし にんじん えのき こまつな マーマレード 塩こんが	だし汁 しょうゆ 中華だし 塩	塩焼きそば 麦茶	こんぶおにぎり
03 土	チャーハン ワンタンスープ 中華サラダ パナナ	米 ワンタン 油 砂糖 ごま油	豚肉 小魚	バナナ にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ きゅうり ピーマン ごま あおのり	しょうゆ 中華だし 酢 塩	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	
05 月	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 白菜のサラダ オレンジ	米 マヨネーズ 砂糖	さば 鶏肉 小魚 みそ	はくさい オレンジ にんじん だいこん きゅうり コーン わかめ あおのり	だし汁 酒 みりん しょうゆ 塩	そぼろおにぎり 小魚 麦茶	ゆかりおにぎり
06 火	中華丼 わかめスープ ほうれん草のナムル パナナ	米 小麦粉 ごま油 片栗粉 油 砂糖	豚肉 かつお節	バナナ もやし はくさい ほうれんそう キャベツ たまねぎ コーン にんじん しいたけ ごま わかめ しょうが にんにく あおのり	しょうゆ ケチャップ ソース 塩 中華だし	お好み焼き	おかかおにぎり
07 水	ごはん みそ汁 さけのタルタル焼き 切干大根の煮物 りんご	米 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	牛乳 さけ みそ 油 揚げ	りんごジュース りんご にんじん たまねぎ 切干大根 アガー パセリ	だし汁 しょうゆ みりん	りんごゼリー ウエハース 牛乳	青のりおにぎり
08 木	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 納豆あえ オレンジ	米 食パン マヨネーズ 砂糖	牛乳 鶏肉 納豆 チーズ みそ	オレンジ キャベツ ほうれんそう かぶ だいこん にんじん ねぎ ごま あおのり	だし汁 しょうゆ みりん 塩	青のりトースト 牛乳	さけおにぎり
09 金	肉うどん キャベツと厚揚げのサラダ パナナ	うどん 米 砂糖 ごま油	厚揚げ ツナ 油揚げ かつお節	バナナ たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ ピーマン コーン	だし汁 しょうゆ みりん コンソメ 酢 塩 カレー粉	ツナカレーピラフ 麦茶	わかめおにぎり
10 土	ごはん みそ汁 肉豆腐 もやしのごま酢あえ キウイフルーツ	米 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	もやし たまねぎ キウイフルーツ ほうれんそう にんじん ねぎ えのき ごま ポップコーン	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 塩	ポップコーン 牛乳	
12 月	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜と小松菜のおかか和え パナナ	米 うどん 油 砂糖 ごま油	さけ 豆腐 みそ かつお節	バナナ キャベツ はくさい こまつな にんじん しめじ ほうれんそう	だし汁 酒 みりん しょうゆ 塩	焼きうどん 麦茶	ごま塩おにぎり
13 火	ごはん 野菜スープ 鶏肉のチーズトマト煮 キャベツのごまヨサダ りんご	米 マヨネーズ	鶏肉 ツナ ちくわ 小魚 チーズ かつお節	キャベツ りんご たまねぎ にんじん ほうれんそう ホールトマト しめじ ごま にんにく しょうが パセリ	ケチャップ ソース しょうゆ コンソメ 塩	ツナおかかおにぎり 小魚 麦茶	こんぶおにぎり
14 水	ごはん コーンスープ ハンバーグ キャベツとツナのサラダ グレープフルーツ	米 食パン 砂糖 バター 片栗粉 油	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 ツナ	たまねぎ キャベツ にんじん クリーム コーン グレープフルーツ	ケチャップ ソース 酢 コンソメ 塩	シュガートースト 牛乳	ゆかりおにぎり
15 木	ごはん みそ汁 鶏肉のおろし煮 しらすあえ オレンジ	米 さつまいも マカロニ 黒砂糖 砂糖	牛乳 鶏肉 しらす みそ きな粉	もやし だいこん オレンジ ほうれんそう ねぎ にんじん しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ 酒	マカロニきな粉 牛乳	おかかおにぎり
16 金	たけのこ御飯 すまし汁 さわらのごま照り焼き 春キャベツとアスパラガスのサラダ いちご	米 じゃがいも 麩 マヨネーズ	牛乳 さわら 油揚げ	いちご アスパラガス にんじん たけのこ キャベツ えのき しいたけ コーン ごま ねぎ あおのり	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	青のり粉ふきいも 牛乳	青のりおにぎり
17 土	ラーメン もやしの中華風和え物 パナナ	中華めん 米 砂糖 ごま油	豚肉 さけ 小魚	もやし パナナ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ごま	しょうゆ 酢 中華だし 塩	鮭ごまおにぎり 小魚 麦茶	
19 月	ごはん みそ汁 さけのマヨコーン焼き 切干大根のサラダ パナナ	さつまいも 米 マヨネーズ 砂糖	牛乳 さけ 豆腐 みそ ちくわ チーズ	バナナ きゅうり コーン にんじん たまねぎ 切干大根 ごま わかめ	だし汁 酢 しょうゆ 塩	ふかし芋 牛乳	さけおにぎり
20 火	ミートソースパグティ コンソメスープ ポテトサラダ りんご	米 スパゲティ じゃがいも マヨネーズ 油 砂糖	鶏肉	たまねぎ りんご にんじん きゅうり コーン えのき しいたけ	だし汁 ケチャップ 酒 ソース しょうゆ コンソメ みりん 塩	きのこのまぜごはん 麦茶	わかめおにぎり
21 水	ごはん みそ汁 カレイの煮つけ ひじきの煮物 パナナ	じゃがいも 米 さつまいも 砂糖	牛乳 かいり 大豆 みそ 油揚げ	バナナ ねぎ にんじん こまつな ひじき しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	フライドポテト 牛乳	ごま塩おにぎり
22 木	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 ほうれん草のしらすあえ オレンジ	米 片栗粉 黒砂糖 砂糖	牛乳 さば しらす きな粉 みそ	キャベツ オレンジ ほうれんそう こまつな しめじ にんじん たまねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳もち 麦茶	こんぶおにぎり
23 金	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き 切り昆布の煮物 りんご	米 食パン じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 みそ ちくわ チーズ	りんご にんじん チンゲンサイ しめじ こんが パセリ	だし汁 しょうゆ みりん カレー粉	カレーチーストースト 牛乳	ゆかりおにぎり
24 土	ごはん すまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め きゅうりとツナの酢の物 オレンジ	米 油 砂糖 ごま油	豚肉 豆腐 ツナ 小魚 みそ	キャベツ オレンジ きゅうり にんじん ピーマン えのき 塩こんが わかめ にんにく しょうが	だし汁 酒 しょうゆ 酢 塩	こんぶおにぎり 小魚 麦茶	
26 月	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 グレープフルーツ	米 砂糖	さわら 豆腐 油揚げ みそ	グレープフルーツ ほうれんそう にんじん えのき 切干大根	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	わかめごはん 麦茶	おかかおにぎり
27 火	ごはん みそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 キャベツのゆかり和え りんご	米 マカロニ 油 砂糖	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ	キャベツ はくさい たまねぎ もやし ねぎ にんじん トマト しらす きゅうり えのき たまねぎ わかめ りんご	だし汁 しょうゆ ケチャップ みりん ソース	トマトソースマカロニ 牛乳	青のりおにぎり
28 水	お誕生日メニュー ピビンパ わかめスープ はるさめサラダ パナナ	米 小麦粉 砂糖 バター はるさめ ごま油 油	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	バナナ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ きゅうり ねぎ ごま わかめ しょうが にんにく	しょうゆ 酢 塩 酒	くまさんケーキ 牛乳	さけおにぎり
30 金	キーマカレー コンソメスープ かぼちゃのサラダ オレンジ	米 油 マヨネーズ	ヨーグルト 鶏肉	たまねぎ かぼちゃ オレンジ にんじん パナナ きゅうり キャベツ ピーマン トマト ビューレ にんにく しょうが	カレールー ソース 塩 コンソメ	バナナヨーグルト 麦茶	わかめおにぎり

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)	510
たんぱく質(g)	19.3
脂質(g)	12.1
炭水化物(g)	81.0
食塩相当量(g)	2.0