

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	ごはん みそ汁 さわらの煮つけ しらすあえ りんご	米 砂糖 油 ごま油	さわら 卵 しらす みそ しらす	はくさい りんご ほうれんそう たまねぎ たまねぎ にんじん わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ しょうゆ 酒 塩	チャーハン 麦茶	さけおにぎり
02火	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 ほうれんそうのナムル パナナ	米 麩 砂糖 オリーブ油 片栗粉 ごま油 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 みそ き な粉	バナナ もやし ほうれんそう ねぎ チン ゲンサイ たまねぎ にんじん ごま しょう が	しょうゆ 酒 中華だし 塩	お慰ラスク 牛乳	わかめおにぎり
03水	★ひなまつりこんだて★ ちらし寿司 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き キャベツとほうれんそうの磯和え いちご	米 ホットケーキミックス 小麦粉 砂糖 麩	牛乳 鶏肉 卵 さけ 小豆 みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん えのき しいたけ みつば ごま いちご のり	だし汁 酢 しょうゆ みり ん 塩 酒	桜まんじゅう 牛乳	ごま塩おにぎり
04木	ごはん みそ汁 かじきの照り焼き 小松菜の白あえ みかん	米 マカロニ 砂糖	牛乳 豆腐 かじき みそ	みかん なめこ こまつな キャベツ トマト ねぎ にんじん たまねぎ ねぎごま	だし汁 ケチャップ しょう ゆ ソース みりん 酒 塩	トマトソースマカロニ 牛乳	こんぶおにぎり
05金	ハンバーガー コーンスープ フライドポテト パナナ	パン 米 じゃがいも マヨ ネーズ パン粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 小魚 ツナ かつお節	バナナ キャベツ たまねぎ クリームコー ン にんじん コーン	ソース ケチャップ しょう ゆ 塩 コンソメ バセリ	おかかおにぎり 小魚 麦茶	ゆかりおにぎり
06土	ごはん みそ汁 しょうが焼き もやしの和え物 キウイフルーツ	米 油	豚肉 みそ 小魚 さけ 油 揚げ	だいこん もやし キウイフルーツ たまね ぎ こまつな にんじん しょうが わかめ	だし汁 酒 しょうゆ 塩	菜飯おにぎり 小魚 麦茶	
08月	ごはん みそ汁 鮭大根 キャベツのおかか和え みかん	さつまいも 米 じゃがいも 砂糖	牛乳 さけ みそ かつお節	だいこん みかん こまつな キャベツ ほ うれんそう にんじん かんてん しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 みり ん	さつまいもようかん 牛乳	おかかおにぎり
09火	ごはん みそ汁 鶏肉のオイスター焼き 小松菜のごま酢和え キウイフルーツ	米 小麦粉 さつまいも 砂 糖 油	牛乳 鶏肉 卵 ヨーグルト ツナ みそ	こまつな キウイフルーツ にんじん もやし はくさい キャベツ えのき コーン に んにく	だし汁 オイスターソース しょうゆ 酢 みりん	人参ヨーグルトケーキ 牛乳	あおりのおにぎり
10水	ごはん みそ汁 たらのみぞれがけ 白菜のり和え いよかん	米 焼きそば 片栗粉 油	たら みそ 豚肉	はくさい キャベツ いよかん もやし だ いこん にんじん こまつな ねぎ のり た まねぎ	だし汁 しょうゆ ソース みりん	焼きそば 麦茶	さけおにぎり
11木	ごはん わかめうどん 大根と厚揚げの煮物 パナナ	うどん 米 砂糖 片栗粉	鶏肉 厚揚げ 油揚げ さ け 小魚	バナナ だいこん にんじん たまねぎ こ まつな わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	さけおにぎり 小魚 麦茶	わかめおにぎり
12金	ごはん みそ汁 カレイの煮つけ 納豆あえ りんご	米 食パン マヨネーズ 砂 糖	牛乳 かいひ 豆腐 卵 納豆 みそ	キャベツ りんご ほうれんそう たまねぎ わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	たまごサンド 牛乳	ごま塩おにぎり
13土	親子丼 みそ汁 ほうれん草のおかか和え グレープフルーツ	さつまいも 米 じゃがいも 砂糖 バター	卵 鶏肉 みそ かつお節	グレープフルーツ ほうれんそう たまねぎ もやし にんじん のり わかめ	だし汁 しょうゆ みりん	スイートポテト 麦茶	
15月	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ひじきの煮物 オレンジ	米 じゃがいも 砂糖	牛乳 さば みそ 油揚げ 大豆	オレンジ キャベツ にんじん ひじき わ かめ あおりのり	だし汁 しょうゆ 塩	のり塩ポテト 牛乳	こんぶおにぎり
16火	ごはん わかめスープ 酢鶏 はるさめサラダ りんご	米 片栗粉 はるさめ 油 砂糖 ごま油	ヨーグルト 鶏肉	りんご たまねぎ にんじん きゅうり キャ ベツ パナナ ビーマン ごま しょうが わ かめ	酢 しょうゆ ケチャップ 中華だし 塩	バナナヨーグルト 麦茶	ゆかりおにぎり
17水	ごはん コンソメスープ 鶏肉のマーレド焼き キャベツとツナのマヨネーズ和え パナナ	米 食パン じゃがいも マ ヨネーズ マヨネーズ 片栗 粉 砂糖	牛乳 鶏肉 ツナ しらす チーズ	バナナ キャベツ きゅうり たまねぎ に んじん マーレド のり	しょうゆ コンソメ 塩	じゃこのりーと 牛乳	おかかおにぎり
18木	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き 切干し大根の煮物 グレープフルーツ	米 砂糖	牛乳 さわら 小豆 豆腐 油揚げ みそ きな粉	グレープフルーツ ほうれんそう にんじん えのき 切り干しだいこん	だし汁 しょうゆ 酒 みり ん 塩	ほたもち 牛乳	あおりのおにぎり
19金	チーズハンバーグカレー コンソメスープ コールスローサラダ いよかん	米 じゃがいも 砂糖 パン 粉 マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 チーズ	たまねぎ キャベツ いよかん にんじん りんごジュース ほうれんそう パイナップ ル きゅうり いちご りんご パナナ ア ガー	カレールウ コンソメ 塩	ゼリーボンチ 牛乳	さけおにぎり
22月	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ いよかん	米 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 ちくわ みそ	キャベツ いよかん チンゲンサイ しめじ にんじん ごま しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	フライドポテト 牛乳	わかめおにぎり
23火	ごはん 野菜スープ さけのマヨネーズ焼き キャベツとツナのサラダ りんご	米 ビーフン マヨネーズ 油 ごま油	さけ ツナ	キャベツ りんご たまねぎ たまねぎ に んじん にんじん こまつな キャベツ コーン	酒 しょうゆ 酢 塩 コンソ メ コンソメ	焼きビーフン 麦茶	ごま塩おにぎり
24水	★おたんじょうびかい★ オムライス 野菜スープ パスタサラダ パナナ	米 じゃがいも ホットケー キミックス マヨネーズ ス パゲティ 油 砂糖	牛乳 卵 鶏肉 ヨーグルト クリームチーズ ホイップク リーム	バナナ たまねぎ にんじん キャベツ い ちご きゅうり	ケチャップ コンソメ 塩	チーズケーキ 牛乳	こんぶおにぎり
25木	ごはん みそ汁 かいひの野菜あんかけ もやしのゆかりあえ オレンジ	米 さつまいも 片栗粉	かいひ みそ 小魚 油揚 げ	もやし オレンジ にんじん キャベツ た まねぎ ねぎ しめじ ごま しょうが わか め ねぎ	だし汁 しょうゆ しょうゆ	きつねおにぎり 小魚 麦茶	ゆかりおにぎり
26金	ごはん みそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 ごま酢あえ いちご	米 小麦粉 バター 砂糖 油	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ	キャベツ いちご たまねぎ はくさい か ぼちゃ ねぎ にんじん しらたき えのき ほうれんそう こまつな ごま	だし汁 しょうゆ 酢 みり ん 塩	クッキー 牛乳	おかかおにぎり
27土	クリームスパゲティ 野菜スープ キャベツとツナのサラダ パナナ	スパゲティ 米 じゃがいも 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 ツナ 小魚	バナナ キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ コーン しめじ	コンソメ 酢 塩	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	
29月	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 白菜の昆布和え オレンジ	米 さつまいも 油 砂糖	牛乳 さば みそ	はくさい オレンジ こまつな ほうれんそう しめじ にんじん たまねぎ 塩こんぶ しょう が	だし汁 みりん しょうゆ 酒 塩	さつまいも 牛乳	あおりのおにぎり
30火	味噌ラーメン もやしのナムル パナナ	中華めん 米 ごま油	豚肉 油揚げ みそ	バナナ もやし キャベツ にんじん たま ねぎ ごま わかめ にんにく しいたけ しょうが	だし汁 酒 しょうゆ みり ん 中華だし しょうゆ 塩	まぜご飯おにぎり 麦茶	さけおにぎり
31水	ごはん みそ汁 鶏肉のおろし煮 切干大根のサラダ りんご	米 ホットケーキミックス 砂糖 油 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 み そ	りんご だいこん なめこ きゅうり にんじ ん 切り干しだいこん ねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 酢	むしパン 牛乳	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)	555
たんぱく質(g)	20.8
脂質(g)	13.8
炭水化物(g)	86.9
食塩相当量(g)	2.0