

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 土	ごはん みそ汁 肉じゃが もやしの和え物 パナナ	米 じゃがいも 片 栗粉 砂糖 油	牛乳 豚肉 みそ きな 粉	バナナ もやし かぶ にんじ ん たまねぎ しらたき こま つな ごぼう	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	牛乳もち 麦茶	
06 木	こどもの日メニュー カレーライス 野菜スープ キャベツのツナマヨネーズあえ りんご	米 じゃがいも マ ヨネーズ 油 春巻 きの皮 じゃがいも	牛乳 豚肉 ツナ ハム チーズ	たまねぎ にんじん りんご キャベツ コーン	カレールウ コンソ メ 塩	かぶと揚げ 牛乳	ごま塩おにぎり
07 金	ごはん みそ汁 たらのおろし煮 キャベツの酢の物 オレンジ	米 砂糖	たら みそ チーズ し らす 小魚 油揚げ か つお節	だいこん オレンジ キャベツ もやし きゅうり にんじん ご ま わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 酒	チーズおかかおにぎ り 小魚 麦茶	こんぶおにぎり
08 土	焼きそば わかめスープ もやしの中華風和え物 りんご	焼きそばめん 米 油 砂糖 ごま油	豚肉 小魚	りんご キャベツ もやし にん じん たまねぎ こまつな コーン わかめ あおのり	ソース 酢 しょう ゆ 中華だし 塩	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	
10 月	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 切干大根のサラダ グレープフルーツ	米 じゃがいも 小 麦粉 バター 砂糖 ごま油	牛乳 さけ みそ	グレープフルーツ きゅうり にんじん 切干大根 ねぎ こ まつな	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 酒 塩	クッキー 牛乳	ゆかりおにぎり
11 火	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 キャベツの昆布和え りんご	米 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	りんご キャベツ キウイフ ルーツ パナナ にんじん ほ うれんそう メロン いちご ねぎ ごま 塩こんぶ アガ わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 塩	フルーツポンチ 牛乳	おかかおにぎり
12 水	ごはん わかめスープ チンジャオローズ はるさめサラダ オレンジ	米 食パン はるさ め マヨネーズ こ ま油 砂糖	牛乳 豚肉 しらす チーズ	オレンジ きゅうり キャベツ ピーマン にんじん たけの こま わかめ のり にんにく しょうが	酢 しょうゆ 中華 だし 酒 ソース 塩	じゃこのりトースト 牛乳	あおのりおにぎ り
13 木	ごはん みそ汁 カレイの煮つけ 切干し大根の煮物 パナナ	じゃがいも 米 砂 糖	牛乳 かい豆腐 み そ 油揚げ	バナナ なめこ にんじん ね ぎ 切干大根 しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	フライドポテト 牛乳	さけおにぎり
14 金	ごはん 中華スープ 酢鶏 ほうれん草のナムル キウイフルーツ	米 片栗粉 砂糖 油 はるさめ ごま 油	牛乳 鶏肉	ぶどうジュース にんじん ほ うれんそう たまねぎ もやし キウイフルーツ ビーマン に ら ごま アガー しょうが	しょうゆ 酢 ケ チャップ 中華だし 酒 塩	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	わかめおにぎり
15 土	豚丼 みそ汁 ほうれん草のごま和え パナナ	米 じゃがいも 油	牛乳 豚肉 みそ 油揚 げ	バナナ たまねぎ もやし ほ うれんそう ねぎ どうもろこ し ごま にんじん にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	ポップコーン 牛乳	
17 月	ごはん みそ汁 さわらのごま照り焼き 大根と厚揚げのどろみ煮 パナナ	米 じゃがいも 麩 砂糖 オリーブ油 片栗粉	牛乳 さわら 生揚げ みそ きな粉	バナナ だいこん しめじ キャ ベツ にんじん ごま	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
18 火	パン 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 ロールパン じゃがいも 油 砂 糖	豚肉 大豆 ツナ	たまねぎ キャベツ りんご ホールトマト にんじん コーン にんにく	ケチャップ 酢 酒 コンソメ 塩	わかめ御飯 麦茶	こんぶおにぎり
19 水	ごはん すまし汁 さけのパン粉焼き 白菜のみそ和え オレンジ	米 マカロニ パン 粉 油 マヨネーズ 砂糖	牛乳 さけ みそ	オレンジ はくさい こまつな トマト たまねぎ にんじん し めじ ごま	だし汁 ケチャップ ソース しょうゆ 塩	トマトソースマカロニ 牛乳	ゆかりおにぎり
20 木	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 パナナ	じゃがいも 米 砂 糖 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 みそ 油揚 げ 大豆	バナナ だいこん にんじん ひじき わかめ しょうが あ おのり	だし汁 しょうゆ みりん 塩	のり塩ポテト 牛乳	おかかおにぎり
21 金	麻婆豆腐丼 中華スープ もやしとわかめのナムル グレープフルーツ	米 片栗粉 ごま油 砂糖	ヨーグルト 豆腐 豚肉 みそ	グレープフルーツ もやし に んじん パナナ ねぎ チンゲ ンサイ たまねぎ ごま わか め しょうが	しょうゆ 酒 中華 だし 塩	バナナヨーグルト 麦茶	あおのりおにぎ り
22 土	ごはん みそ汁 豚肉の柳川風煮物 小松菜のおかかあえ りんご	米 じゃがいも 砂 糖 油	卵 豚肉 みそ さけ 小魚 かつお節	こまつな りんご たまねぎ ほうれんそう にんじん ごぼ う 塩こんぶ	だし汁 しょうゆ みりん	さけこんぶおにぎ り 小魚 麦茶	
24 月	ごはん みそ汁 あじの煮つけ キャベツとちくわの和え物 オレンジ	米 砂糖	あじ ちくわ 豚肉 み そ 油揚げ	キャベツ オレンジ はくさい にんじん たまねぎ しめじ し たす ごま しょうが あおのり	だし汁 しょうゆ 酒 中華だし 塩	レタスチャーハン 麦茶	さけおにぎり
25 火	ごはん みそ汁 さばの塩焼き もやしの納豆和え りんご	さつまいも 米	牛乳 さば 納豆 みそ 油揚げ	りんご もやし ほうれんそう にんじん だいこん こまつな	だし汁 しょうゆ 塩	ふかし芋 牛乳	わかめおにぎり
26 水	肉みそうどん 野菜スープ キャベツと厚揚げのサラダ パナナ	うどん 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	生揚げ 豚肉 鶏肉 みそ 小魚 さけ かつ お節	バナナ チンゲンサイ にんじ ん たまねぎ キャベツ こま つな たら コーン	しょうゆ 酒 中華 だし 酢 塩	菜飯おにぎり 小魚 麦茶	ごま塩おにぎり
27 木	お誕生日メニュー ミートドリア コンソメスープ マカロニサラダ りんご	米 じゃがいも ス パゲティ 砂糖 マ ヨネーズ バター	牛乳 生クリーム ク リームチーズ チーズ 豚肉	りんご たまねぎ にんじん きゅうり オレンジジュース コーン ホールトマト レモン パセリ アガー	ケチャップ コンソ メ ソース 塩	ゼリーケーキ 牛乳	こんぶおにぎり
28 金	ごはん すまし汁 鶏肉のマーメレード焼き 白菜とほうれん草のおかか和え パナナ	米 食パン 小麦粉 バター 砂糖 片栗 粉	牛乳 鶏肉 かつお節	バナナ はくさい こまつな ほうれんそう えのきたけ に んじん マーメレード	だし汁 しょうゆ 塩	メロンパントースト 牛乳	ゆかりおにぎり
29 土	焼き鳥丼 みそ汁 小松菜ともやしのあえ物 キウイフルーツ	さつまいも 米 砂 糖 バター	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	こまつな キウイフルーツ も やし キャベツ ねぎ にんじん のり	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	スイートポテト 牛乳	
31 月	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 キャベツとほうれん草の磯和え パナナ	米 うどん ごま油 砂糖	さば 豚肉 みそ	バナナ キャベツ ほうれんそ う キャベツ たまねぎ しめじ にんじん のり しょうが あお のり	だし汁 ソース しょうゆ 酒 みり ん 塩	焼きうどん 麦茶	おかかおにぎり

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)	512
たんぱく質(g)	18.8
脂質(g)	13.5
炭水化物(g)	79.0
食塩相当量(g)	1.9