

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 火	ごはん すまし汁 さけのマヨネーズ焼き しらすあえ オレンジ	米 小麦粉 じゃがいも バター マヨネーズ 砂糖 油	牛乳 さけ しらす	キャベツ オレンジ たまねぎ ほうれん そう しめじ にんじん	だし汁 しょうゆ 酒 塩	絞りだしクッキー 牛乳	わかめおにぎり
02 水	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き 白菜のお かか和え バナナ	米 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 みそ チーズ 小魚 かつお節	バナナ はくさい たまねぎ なす こ まつな にんじん しょうが	だし汁 しょうゆ み りん	チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶	ごま塩おにぎり
03 木	ごはん 野菜スープ かじきのケチャップ煮 キャベツとツナのサラダ なし	米 さつまいも 油 片栗 粉 砂糖	牛乳 かじき ツナ	なし キャベツ たまねぎ コーン きゅうり にんじん	ケチャップ 酢 ソー ス コンソメ 塩	さつまいもチップ 牛乳	こんぶおにぎり
04 金	ごはん みそ汁 からあげ ほうれん草の磯 あえ オレンジ	米 砂糖 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	りんごジュース はくさい オレンジ ほうれんそう キャベツ アガー のり わかめ しょうが にんにく	だし汁 しょうゆ 酒	りんごゼリー ウエハース 牛乳	ゆかりおにぎり
05 土	チャーハン ワンタンスープ 中華サラダ バナナ	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 酒 酢 塩 中華だし	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	
07 月	ごはん みそ汁 さばのおろし煮 しらすあ え なし	米 さつまいも 麩 砂糖 オリーブ油	牛乳 さば みそ しらす きな粉	キャベツ なし だいこん 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	お麩ラスク 牛乳	おかかおにぎり
08 火	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 納豆 あえ グレープフルーツ	じゃがいも 米 砂糖	牛乳 鶏肉 納豆 油揚げ みそ	グレープフルーツ キャベツ ほうれん そう こまつな にんじん ごま	だし汁 しょうゆ み りん 塩	フライドポテト 牛乳	あおのりおにぎ り
09 水	ごはん みそ汁 たら照り焼き 切干し大 根の煮物 オレンジ	米 食パン 砂糖	牛乳 たら みそ 油揚げ	オレンジ もやし しめじ いちごジャ ム にんじん 切り干しだいこん わか め	だし汁 しょうゆ み りん 酒	型抜きジャムサンド 牛乳	さけおにぎり
10 木	ごはん 野菜スープ ローストチキン さつ ま芋のサラダ バナナ	米 さつまいも 焼きそば マヨネーズ ごま油	鶏肉 豚肉	バナナ キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん にんにく しょう が ごま	ソース しょうゆ コ ンソメ みりん 塩	焼きそば 麦茶	わかめおにぎり
11 金	カレーうどん はるさめサラダバナナ	うどん 米 はるさめ 片 栗粉 砂糖 ごま油	豚肉 油揚げ さけ 小魚	バナナ たまねぎ きゅうり にんじん ねぎ 塩こんぶ	だし汁 しょうゆ み りん 酢 塩 カレー 粉	さけこんぶおにぎり 小魚 麦茶	ごま塩おにぎり
12 土	ごはん みそ汁 豚肉のカレー炒め ほうれ ん草のごま和え オレンジ	米 油 片栗粉	豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ オレンジ もやし ほうれん そう なめこ にんじん ねぎ ごま ポップコーン	だし汁 しょうゆ 酒 塩 カレー粉	ポップコーン 麦茶	
14 月	ごはん みそ汁 カレイの煮つけ ごま和え りんご	米 小麦粉 バター 砂糖	牛乳 かわい みそ 油揚げ	りんご だいこん キャベツ ほうれん そう にんじん かぼちゃ ごま わか め しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	かぼちゃスコーン 牛乳	こんぶおにぎり
15 火	親子丼 みそ汁 キャベツのおかか和え グ レープフルーツ	米	ヨーグルト 卵 鶏 肉 みそ かつお節	たまねぎ グレープフルーツ かぼちゃ きゅうり キャベツ バナナ にんじん のり ねぎ	だし汁 しょうゆ み りん	バナナヨーグルト 麦茶	ゆかりおにぎり
16 水	ごはん みそ汁 さけのさっぱり煮 コロコ ロサラダ バナナ	米 じゃがいも さといも さつまいも マヨネーズ 片栗粉 砂糖	牛乳 さけ みそ 油揚げ	バナナ きゅうり こまつな にんじん あおのり	だし汁 しょうゆ み りん 酢 塩	のり塩ポテト 牛乳	おかかおにぎり
17 木	ごはん 野菜スープ ポークビーンズ コー ルスローサラダ なし	米 ホットケーキミックス マヨネーズ 砂糖 油	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	たまねぎ キャベツ なし トマト ほ うれんそう にんじん コーン パセリ にんにく	ケチャップ コンソメ 酒 塩 パセリ粉	ピザパン 牛乳	あおのりおにぎ り
18 金	★まごわやさしいこんだて★ 大豆と舞茸のごはん みそ汁 カレイのあん かけ ごま和え 巨峰	米 さつまいも 小麦粉 砂糖 バター ごま油 片 栗粉	牛乳 かわい 大豆 みそ 卵	ぶどう キャベツ もやし はくさい にんじん チンゲンサイ たまねぎ ま いたけ えのきたけ ごま ひじき	しょうゆ みりん 酒 中華だし 塩 だし汁	ひじきのクッキー 牛乳	さけおにぎり
19 土	照り焼き丼 みそ汁 もやしの和え物 キウ イフルーツ	米 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	もやし キウイフルーツ ほうれんそう にんじん たまねぎ こまつな のり アガー	だし汁 しょうゆ み りん 酒	ミルクゼリー ウエハース 麦茶	
23 水	ごはん みそ汁 さけの塩焼き キャベツの 昆布あえ りんご	米 じゃがいも 砂糖	牛乳 さば みそ きな粉	キャベツ りんご たまねぎ ごま 塩 こんぶ わかめ にんじん	だし汁 しょうゆ 塩	★おひがんおやつ★ おはぎ 牛乳	わかめおにぎり
24 木	★おたんじょうびかい★ チキンバーガー 野菜スープ フライドポテ ト 巨峰	じゃがいも パン さつま いも バター 砂糖 マヨ ネーズ 小麦粉	牛乳 鶏肉 卵 生 クリーム	ぶどう キャベツ たまねぎ コーン にんじん ごま にんにく しょうが	酒 しょうゆ コンソ メ ケチャップ 塩 カレー粉	さつまいもケーキ 牛乳	ごま塩おにぎり
25 金	ごはん はるさめスープ 酢鶏 キャベツの 中華風和え オレンジ	米 小麦粉 片栗粉 油 はるさめ 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 しらす	たまねぎ キャベツ オレンジ にんじ ん チンゲンサイ きゅうり ほうれん そう ピーマン ごま わかめ しょう	しょうゆ 酢 ケ チャップ 中華だし 塩	野菜クラッカー 牛乳	こんぶおにぎり
26 土	ラーメン ナムル バナナ	中華めん 米 ごま油	豚肉 小魚	バナナ もやし キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり ごま	しょうゆ 中華だし 塩	わかめおにぎり 小魚 麦茶	
28 月	きのかカレー コンソメスープ マカロニサ ラダ なし	米 小麦粉 じゃがいも 油 マカロニ マヨネーズ 砂糖	牛乳 鶏肉	たまねぎ なし かぼちゃ にんじん しめじ きゅうり エリンギ	カレールウ 塩 コン ソメ	ちんすこう 牛乳	ゆかりおにぎり
29 火	ごはん さわらの西京焼き ひじきの煮物 グレープフルーツ みそ汁	米 食パン マヨネーズ 砂糖	牛乳 さわら 大豆 みそ 油揚げ しらす チーズ	グレープフルーツ だいこん チンゲン サイ にんじん ひじき のり	だし汁 しょうゆ み りん 酒	しらすトースト 牛乳	おかかおにぎり
30 水	ごはん みそ汁 筑前煮 白菜のおかか和え バナナ	米 マカロニ 砂糖	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ かつお節	バナナ はくさい れんこん にんじん だいこん こんにゃく トマト たけの こ ねぎ にんじん たまねぎ	だし汁 しょうゆ ケ チャップ ソース 酒 みりん	トマトソースマカロニ 牛乳	あおのりおにぎ 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)	514
たんぱく質 (g)	18.9
脂質 (g)	13.1
炭水化物 (g)	80.1
食塩相当量 (g)	1.9