

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	さんまのかば焼き丼 みそ汁 小松菜ともやし のあえ物 柿	米 砂糖 片栗粉	牛乳 さんま みそ 油揚げ かつお節	ぶどうジュース ごまつな もやし にんじ ん だいこん コーン えのきたけ アガー しょうが かき	だし汁 しょうゆ みりん 酒	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	さけおにぎり
02 金	★うんどうあそび★ かつカレー コンソメスープ コールスロー サラダ パナナ	米 小麦粉 じゃがいも パン 砂 糖 バター マヨネーズ パン粉 油	牛乳 鶏肉	キャベツ パナナ たまねぎ にんじん コーン えのきたけ	カレールウ 塩 酢 コン ソメ	帽子パン 牛乳	わかめおにぎり
03 土	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き ほう れん草のごま和え オレンジ	米 油	豚肉 みそ 油揚げ	ほうれんそう たまねぎ だいこん オレン ジ もやし ごま しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	ポップコーン 麦茶	
05 月	ごはん みそ汁 さけのパン粉焼き 高野豆 腐の煮物 りんご	米 ホットケーキミックス さつま いも パン粉 油 マヨネーズ 砂 糖	牛乳 さけ みそ 高 野豆腐 油揚げ	りんご キャベツ にんじん だいこん わ かめ	だし汁 しょうゆ ソース みりん	さつまいもむしパン 牛乳	ごま塩おにぎり
06 火	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き 白菜のお かか和え 柿	じゃがいも 米 片栗粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 みそ か つお節	かき はくさい たまねぎ なす ごまつな にんじん しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	フライドポテト 牛乳	こんぶおにぎり
07 水	なめこおろしうどん キャベツと厚揚げのサ ラダ パナナ	うどん 米 ごま油	厚揚げ 鶏肉 小魚 油揚げ かつお節	バナナ だいこん にんじん キャベツ な めこ ねぎ	だし汁 しょうゆ みりん 酢 塩	わかめおにぎり 小魚 麦茶	ゆかりおにぎり
08 木	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 もやしの ゆかりあえ オレンジ	焼きそば 米 じゃがいも 油 砂 糖	さば 豚肉 みそ	もやし オレンジ はくさい キャベツ に んじん ごまつな しめじ ねぎ しょうが	だし汁 酒 みりん しょ うゆ コンソメ 塩	塩焼きそば 麦茶	おかかおにぎり
09 金	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 キャ ベツの昆布サラダ グレープフルーツ	米 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 卵 みそ	キャベツ グレープフルーツ もやし ごま つな にんじん えのきたけ ごま 塩こん ぶ	だし汁 しょうゆ みりん 塩	プリン ウエハース 麦茶	あおりのおにぎり
10 土	親子丼 みそ汁 根菜の煮物 キウイフル ーツ	米 砂糖 ごま油	卵 鶏肉 みそ 小魚 しらす 油揚げ かつ お節	だいこん にんじん たまねぎ キウイフ ルーツ れんこん ごぼう ごま のり わ かめ	だし汁 しょうゆ みりん	じゃごまおにぎり 小魚 麦茶	
12 月	ごはん カレイの野菜あんかけ 中華スー プ はるさめサラダ オレンジ	米 小麦粉 バター はるさめ 砂 糖 片栗粉 ごま油	牛乳 かれい	オレンジ きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ コーン ねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 酒 みりん 中華だし 塩	クッキー 牛乳	さけおにぎり
13 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	米 ホットケーキミックス 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 ごまつな にんじん ごま	だし汁 しょうゆ みりん 塩	マーブルパンケーキ 牛乳	わかめおにぎり
14 水	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のサラダ パナナ	米 マヨネーズ 油 砂糖	さけ 豆腐 さけ 小 魚 みそ	バナナ もやし キャベツ ごまつな にん じん しめじ ほうれんそう コーン 塩こ んぶ ごま	だし汁 みりん しょうゆ 酒 塩	さけこんぶおにぎり 小魚 麦茶	ごま塩おにぎり
15 木	ドリア風ライス 野菜スープ コールスロー サラダ グレープフルーツ	米 食パン マヨネーズ 砂糖 パ ター	牛乳 鶏ひき肉 チー ーズ	たまねぎ グレープフルーツ にんじん きゅうり キャベツ トマト パセリ	ケチャップ ソース コン ソメ 酢 塩	シュガートースト 牛乳	こんぶおにぎり
16 金	ごはん コンソメスープ 鶏肉のマーマレ ード焼き きゅうりとコーンのサラダ パナナ	米 ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ 油	牛乳 鶏肉 卵	バナナ コーン たまねぎ きゅうり にん じん マーマレード	しょうゆ 塩 コンソメ	むしパン 牛乳	ゆかりおにぎり
17 土	豚丼 みそ汁 もやしの和え物 オレンジ	じゃがいも 米 油	豚肉 豆腐 みそ 油 揚げ	たまねぎ もやし オレンジ にんじん ご まつな わかめ にんにく しょうが あお のり	だし汁 しょうゆ みりん 塩	青のりフライドポテト 麦茶	
19 月	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 白菜のおか か和え パナナ	米 マカロニ 砂糖 麩	牛乳 さば きな粉 みそ かつお節	バナナ はくさい もやし えのきたけ に んじん ほうれんそう	だし汁 しょうゆ 塩	マカロニきな粉 牛乳	おかかおにぎり
20 火	ごはん わかめスープ チャブチェ キャベ ツとツナのサラダ りんご	米 麩 はるさめ 砂糖 マヨネ ーズ オリーブ油 ごま油	牛乳 豚ひき肉 ツナ	キャベツ りんご はくさい にんじん コーン ねぎ ビーマン いら しいたけ わかめ	酒 しょうゆ 中華だし 塩	お麩ラスク 牛乳	あおりのおにぎり
21 水	ごはん みそ汁 さけのタルタル焼き 切干 し大根のサラダ グレープフルーツ	米 小麦粉 じゃがいも 油 マヨ ネーズ 砂糖 ごま油	さけ みそ かつお節	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん 切り干しだいこん ごま パセリ グレー プフルーツ あおりのり	だし汁 しょうゆ ソース 酢	お好み焼き 麦茶	さけおにぎり
22 木	ごはん みそ汁 豆腐の野菜あんかけ キャ ベツとちくわの和え物 柿	米 砂糖 片栗粉	ヨーグルト 豆腐 鶏 ひき肉 ちくわ みそ	かき キャベツ にんじん たまねぎ なめ こ いちごジャム しめじ ねぎ ごま わ かめ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	いちごヨーグルト ウエハース 麦茶	わかめおにぎり
23 金	ごはん みそ汁 たら煮つけ 切干し大根 の煮物 オレンジ	米 食パン マヨネーズ 砂糖	牛乳 たら みそ 油 揚げ チーズ	オレンジ もやし しめじ にんじん 切り 干しだいこん わかめ しょうが あおりのり	だし汁 しょうゆ 酒 み りん	青のりトースト 牛乳	ごま塩おにぎり
24 土	味噌ラーメン コーンのサラダ パナナ	中華めん 米 マヨネーズ ごま油	豚肉 みそ 小魚	バナナ キャベツ きゅうり にんじん た まねぎ もやし コーン	中華だし 塩	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	
26 月	栗ごはん みそ汁 秋鮭のきのおあんかけ ひじきの煮物 柿	米 小麦粉 くり バター 片栗粉 砂糖 ごま油	牛乳 さけ 大豆 み そ 油揚げ	かき かぼちゃ にんじん えのきたけ し めじ たまねぎ ビーマン ひじき こんぶ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	ココアスコーン 牛乳	こんぶおにぎり
27 火	ツナとトマトのスパゲティ 野菜スープ 白菜ときゅうりのサラダ パナナ	スパゲティ 米 マヨネーズ 油	ツナ 小魚 油揚げ	バナナ はくさい たまねぎ トマト にん じん コーン きゅうり キャベツ ごま	ケチャップ しょうゆ 塩 コンソメ パセリ	きつねおにぎり 小魚 麦茶	ゆかりおにぎり
28 水	ごはん みそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 キャベツの胡麻マヨネーズあえ りんご	米 マカロニ じゃがいも マヨ ネーズ 砂糖 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 豆腐 ち くわ みそ 油揚げ	キャベツ りんご はくさい たまねぎ し らたき ねぎ えのきたけ にんじん ごま わかめ	だし汁 しょうゆ みりん	みたらしまカロニ 牛乳	おかかおにぎり
29 木	★おたんじょうびかい★ 小松菜パン トマトスープ きのこのマカロ ニグラタン さつまいものサラダ オレンジ	さつまいも ホットケーキミックス パン 砂糖 マカロニ バター マ ヨネーズ 小麦粉 油 パン粉	牛乳 豆乳 ツナ チーズ	かぼちゃ たまねぎ オレンジ きゅうり キャベツ ほうれんそう エリンギ しめじ にんじん トマト コーン パセリ	コンソメ 塩	かぼちゃのモンブラン 牛乳	あおりのおにぎり
30 金	★はろうりん★ カレーライス 野菜スープ キャベツとツナ のサラダ グレープフルーツ	米 ホットケーキミックス バター 砂糖 油	牛乳 鶏ひき肉 ツナ こしあん	たまねぎ キャベツ グレープフルーツ に んじん かぼちゃ はくさい ビーマン コーン	カレールウ 酢 塩 コン ソメ	ハロウィンケーキ 牛乳	さけおにぎり
31 土	ごはん コンソメスープ 鶏肉のケチャッ プ煮 キャベツの昆布サラダ パナナ	米 油 砂糖 ごま油	鶏肉 さけ 小魚	バナナ キャベツ たまねぎ にんじん コーン ビーマン ごま 塩こんぶ	ケチャップ ソース コン ソメ 塩	鮭ごまおにぎり 小魚 麦茶	

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。

今月の平均総栄養量
エネルギー (kcal) 538
たんぱく質 (g) 19.8
脂質 (g) 14.4
炭水化物 (g) 82.1
食塩相当量 (g) 1.7