

献立表

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		
02月	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 キャベツのおかか和え オレンジ	米 麩 砂糖 オリブ油	牛乳 さば みそ きな粉 かつお節	キャベツ オレンジ だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	お麩ラスク 牛乳	わかめおにぎり
04水	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き はくさいの和え物 りんご	じゃがいも 米 片栗粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	りんご はくさい にんじん こまつな なめこ ねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	フライドポテト 牛乳	ごま塩おにぎり
05木	ごはん コンソメスープ さけのコーン マヨネーズ焼き フレンチサラダ グレープフルーツ	米 さつまいも 砂糖 マヨ ネーズ 油 小麦粉	牛乳 さけ チーズ	オレンジジュース グレープフルーツ キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん コーン クリーム コーン アガー	酢 塩 コンソメ こしょう	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	こんぶおにぎり
06金	のっぺいうどん 大根と厚揚げのどろ み煮 パナナ	うどん 米 さといも 砂糖 片栗粉 ごま油	厚揚げ 鶏肉 小魚 しらす	バナナ だいこん にんじん こまつな ねぎ	だし汁 しょうゆ みりん しょうゆ 塩	菜飯おにぎり 小魚 麦茶	ゆかりおにぎり
07土	豚丼 みそ汁 もやしの和え物 オレ ンジ	米 さつまいも 油 砂糖 ごま油	豚肉 みそ 小魚	たまねぎ オレンジ もやし ねぎ こまつな に んじん ごま にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 みりん	わかめおにぎり 小魚 麦茶	
09月	炊き込みご飯 みそ汁 さけのもみじ 焼き はくさいのごま和え みかん	米 小麦粉 さつまいも パ ター マヨネーズ 砂糖	牛乳 さけ みそ 油揚げ	みかん はくさい ほうれんそう たまねぎ にん じん かぶ しめじ ごま こまつな	だし汁 酒 しょう ゆ みりん 塩	クッキー 牛乳	おかかおにぎり
10火	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 キャベツの磯和え パナナ	米 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 みそ かつお 節	バナナ キャベツ たまねぎ ほうれんそう しめ じ にんじん ごま のり あおのり	だし汁 しょうゆ ソース 酒 みりん 塩	お好み焼き 麦茶	青のりおにぎり
11水	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ひじ きの煮物 グレープフルーツ	米 食パン マヨネーズ 砂 糖	牛乳 ツナ さば 豆腐 みそ 油揚げ	グレープフルーツ にんじん ねぎ なめこ ひじ き	だし汁 しょうゆ 塩	ツナマヨサンド 牛乳	さけおにぎり
12木	パン 野菜スープ ミートグラタン コロコロサラダ オレンジ	さつまいも 米 ロールパン マカロニ マヨネーズ	チーズ しらす 豚 肉 小魚	オレンジ たまねぎ きゅうり にんじん ほうれ んそう コーン ホールトマト ごま パセリ	ケチャップ しょう ゆ コンソメ だし 汁 ソース 塩	しらすおにぎり 小魚 麦茶	わかめおにぎり
13金	★七五三メニュー★ お赤飯 みそ汁 さわらの煮つけ は くさいのゆかり和え りんご	米 さつまいも 小麦粉 パ ター 砂糖	牛乳 さわら 厚揚 げ 小豆 みそ	はくさい りんご にんじん ましたけ しらたき ねぎ だいこん ごま しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	おさつパー 牛乳	ごま塩おにぎり
14土	ごはん みそ汁 肉じゃが 大根とツ ナのあえ物 パナナ	米 じゃがいも マヨネーズ 油 砂糖	豚肉 みそ ツナ 油揚げ	バナナ たまねぎ だいこん しめじ きゅうり にんじん ポップコーン	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	ポップコーン 麦茶	
16月	中華丼 わかめスープ はるさめサラ ダ オレンジ	米 マカロニ はるさめ 黒 砂糖 砂糖 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 きな粉	はくさい オレンジ もやし にんじん きゅうり たまねぎ わかめ しょうが にんにく	しょうゆ 酢 塩 中華だし	マカロニきな粉 牛乳	こんぶおにぎり
17火	ごはん みそ汁 かわいいの煮つけ 納 豆あえ りんご	米 砂糖	ヨーグルト かわい 納豆 みそ	りんご キャベツ はくさい パナナ こまつな にんじん たまねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	バナナヨーグルト 麦茶	ゆかりおにぎり
18水	和風スパゲティ コンソメスープ コールスローサラダ パナナ	スパゲティ 米 パター マ ヨネーズ	鶏肉 小魚 油揚げ	バナナ キャベツ たまねぎ ほうれんそう きゅ うり しめじ にんじん コーン にんにく ごま	だし汁 しょうゆ 塩 コンソメ	きつねおにぎり 小魚 麦茶	おかかおにぎり
19木	ごはん みそ汁 たら野菜あんかけ おかか和え みかん	じゃがいも 米 片栗粉 油 砂糖	牛乳 たら みそ かつお節	キャベツ みかん たまねぎ にんじん だいこん こまつな えのきたけ ねぎ しょうが あおのり	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	のり塩ポテト 牛乳	青のりおにぎり
20金	ごはん みそ汁 鶏肉の香味焼き 大 根の煮物 グレープフルーツ	米 食パン マヨネーズ	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ しらす チーズ	だいこん グレープフルーツ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ にんにく あおのり	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	しらすトースト 牛乳	さけおにぎり
21土	ピピンパ丼 わかめスープ ナムル キウイフルーツ	米 片栗粉 砂糖 油 ごま 油	牛乳 豚肉 きな粉	もやし キャベツ ほうれんそう キウイフルーツ にんじん きゅうり ごま わかめ しょうが に んにく	しょうゆ 塩 中華 だし 酒	牛乳もち 麦茶	
24火	ごはん みそ汁 さわらのごま照り焼 き 切干大根のサラダ りんご	米 砂糖 ごま油	さわら みそ 小魚	りんご はくさい にんじん きゅうり 切り干し だいこん ごま わかめ	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 酒	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	わかめおにぎり
25水	★おたんじょうびかい★ ロコモコ丼 野菜スープ パスタサラ ダ みかん	米 じゃがいも 小麦粉 砂 糖 マヨネーズ スパゲティ バター 片栗粉	牛乳 豚肉 卵 生 クリーム 豆腐 鶏 肉	みかん たまねぎ キャベツ パナナ きゅうり にんじん コーン トマト	ソース ケチャップ コンソメ 塩	ロールケーキ 牛乳	こんぶおにぎり
26木	ツナカレーライス コンソメスープ かぼちゃサラダ パナナ	米 じゃがいも 小麦粉 砂 糖 パター マヨネーズ 油	牛乳 ツナ 卵	たまねぎ パナナ かぼちゃ にんじん キャベツ きゅうり コーン	カレールウ コンソ メ 塩	ソフトクッキー 牛乳	ごま塩おにぎり
27金	ごはん みそ汁 鶏肉のすき焼き風煮 物 キャベツの昆布和え グレープフ ルーツ	さつまいも 米 砂糖 油	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ	キャベツ グレープフルーツ もやし はくさい たまねぎ ほうれんそう しらたき えのきたけ にんじん 塩こんぶ わかめ かんてん	だし汁 しょうゆ みりん	さつまいもようかん 牛乳	ゆかりおにぎり
28土	ちゃんぽんラーメン ほうれん草とツ ナの酢和え パナナ	中華めん 米 ごま油 砂糖	豚肉 ツナ チーズ 小魚 かつお節	バナナ ほうれんそう キャベツ たまねぎ にん じん もやし	しょうゆ 酢 中華 だし 塩	チーズおかかおにぎ り 小魚	
30月	ごはん コンソメスープ ローストチ キン さつま芋のサラダ みかん	米 さつまいも 焼きそば マヨネーズ 砂糖 油 ごま 油	鶏肉 豚肉	みかん キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん そう きゅうり コーン にんじん ごま にんに く しょうが	ソース しょうゆ みりん 塩 コンソ メ	焼きそば 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)	501
たんぱく質 (g)	18.2
脂質 (g)	12.5
炭水化物 (g)	78.9
食塩相当量 (g)	1.7