

日付	献立	材 料 名				午後おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 火	ごはん すまし汁 さげのマヨネーズ焼き 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 さげ しらす干し	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	牛乳 絞りだしクッキー
2 水	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え パナナ	米 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 みそ チーズ 煮干し 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	麦茶 チーズおかかおにぎり 小魚
3 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 梨	米 さつまいも 砂糖 油	牛乳 かじき ツナ缶	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 こしょう	牛乳 ふかし芋
4 金	ごはん みそ汁 チキンカツ 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 のり わかめ しょうが にんにく	だし汁 しょうゆ 酒	牛乳 りんごゼリー ウエハース
5 土	チャーハン ワンダンスープ 中華サラダ パナナ	米 ワンタンの皮 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚ひき肉	バナナ にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ きゅうり ビーマン ごま あおのり	しょうゆ 酒 酢 塩	牛乳 ポップコーン
7 月	ごはん みそ汁 さばのおろし煮 しらすあえ 梨	米 さつまいも 麩 砂糖 オリブ油	牛乳 さば しらす干し みそ 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	牛乳 お麩ラスク
8 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	牛乳 フライドポテト
9 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	牛乳 型抜きジャムサンド
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 パナナ	米 さつまいも マヨネーズ 黒砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉	バナナ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく しょうが ごま にんじん	ソース しょうゆ コンソメ みりん 塩 こしょう	牛乳 らんすこう
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 さげ 煮干し	バナナ たまねぎ きゅうり にんじん ねぎ わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 酢 塩 カレー粉	麦茶 さげわかめおにぎり 小魚
12 土	ごはん みそ汁 豚肉の中華炒め ほうれん草のごま和え オレンジ	米 油 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 しらす干し みそ 煮干し 卵	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 のり ビーマン パプリカ たけのこ かぼちゃ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	牛乳 スイートバンプキン
14 月	ごはん みそ汁 カイの煮つけ ごま和え りんご	米 小麦粉 バター 砂糖	牛乳 かいい 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	牛乳 かぼちゃスコーン
15 火	鶏の照り焼き丼 みそ汁 キャベツのおかか和え グレープフルーツ	米 砂糖	ヨーグルト 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 ねぎ	だし汁 しょうゆ みりん	麦茶 バナナヨーグルト
16 水	ごはん みそ汁 筑前煮 白菜のおかか和え パナナ	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 たまねぎ	だし汁 しょうゆ ケチャップ ソース 酒 みりん	牛乳 トマトソースマカロニ
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 梨	米 ホットケーキミックス 油 マヨネーズ 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 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	牛乳 ピザパン
18 金	🍰おたんじょうび会🍰 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 豆乳	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	牛乳 さつまいもケーキ 
19 土	豚丼 みそ汁 もやしの和え物 キウイフルーツ	米 砂糖 油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ もやし キウイフルーツ ほうれんそう ねぎ にんじん こまつな ごま にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん	麦茶 ミルクゼリー ウエハース
23 水	ごはん みそ汁 さばの塩焼き キャベツの昆布あえ りんご	米 じゃがいも 砂糖	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	🍷お彼岸メニュー🍷 麦茶 おはぎ 
24 木	🍲【まごわやさしい】メニュー🍲 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 かいい 大豆 みそ	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 まいわけ えのきたけ ごま ひじき	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩 だし汁	牛乳 ひじきのクッキー
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 片栗粉 小麦粉 油 はるさめ 砂糖 ごま油 マカロニ	牛乳 鶏肉 しらす干し	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 ビーマン ごま わかめ しょう が	しょうゆ 酢 ケチャップ 塩 ココア	牛乳 ココアマカロニ
26 土	ラーメン ナムル パナナ	中華めん 米 ごま油	豚肉 煮干し	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 塩	麦茶 わかめおにぎり 小魚
28 月	きのこカレー コンソメスープ マカロニサラダ 梨	米 小麦粉 じゃがいも 油 焼きそばめん マカロニ マヨネーズ	鶏肉 豚肉	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	麦茶 焼きそば
29 火	ごはん みそ汁 さわらの西京焼き 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 さわら 大豆 みそ 油揚げ しらす干し 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	牛乳 しらすトースト
30 水	秋鮭ときのこの和風スパゲティ 野菜スープ さつまいものコロコロサラダ パナナ	スパゲティ 米 さつまいも マヨネーズ	さげ 煮干し	バナナ たまねぎ にんじん きゅうり エリンギ しめじ はくさい えのきたけ コーン	だし汁 コンソメ しょうゆ 塩	麦茶 ゆかりおにぎり 小魚

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。  
 ※昼食時は麦茶の提供があります。  
 ※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください



エネルギー(kcal)	519
たんぱく質(g)	19.3
脂質(g)	13.2
炭水化物(g)	80.7
食塩相当量(g)	1.7