



No.	曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			延長補食	
					熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
①	月	12 26	胚芽パン ミネストラスープ ツナサラダ 果物	牛乳 かっぱおにぎり	胚芽パン、米 じゃがいも、マカロニ 油、白ごま、ごま油 砂糖	牛乳、鶏肉 ツナ缶、のり 削り節	大根、玉葱、キャベツ 人参、果物、胡瓜	エネルギー たんぱく質 kcal/g 561 20.3	ふかし芋 みそ汁
②	火	13 27	あんかけ焼きそば 南瓜のグラッセ スープ(レタス・わかめ) 果物	牛乳 ぶどうゼリー 菓子	蒸し中華麺、砂糖 油、片栗粉、バター	牛乳、豚肉 アガー(粉寒天) わかめ	100%ぶどうジュース かぼちゃ、玉葱 キャベツ、人参 レタス、もやし ピーマン、果物	519 15.4	ゆかり おにぎり みそ汁
③	水	14 28	ごはん 魚の蒲焼風・お浸し みそ汁(なす・えのき草) 果物	牛乳 ピラフ	米、油、片栗粉 砂糖、バター	牛乳、魚(かじき) 豚肉、味噌	もやし、なす ほうれん草、玉葱 人参、えのきたけ パセリ、果物	539 20.0	パスタ ナポリタン スープ
④	木	15 29	ポークカレー コールスローサラダ スープ(もやし・万能葱) 果物	牛乳 米粉のココアマフィン	米、じゃがいも 砂糖、油、米粉 薄力粉 コーンスターチ	牛乳、豚肉 豆乳 (成分無調整)	玉葱、人参、もやし キャベツ、胡瓜 ホールトマト缶、万能葱 長葱、生姜、にんにく 果物	622 14.6	ねぎ飯 みそ汁
⑤	金	2 16 30	ごはん 煮込みハンバーグ・サラダ みそ汁(じゃが芋・水菜) 果物	牛乳 2日:セサミトースト 16・30日: トマトチーズトースト	米、じゃがいも、油 食パン、パン粉 砂糖 2日:マーガリン 白ごま、黒ごま 16・30日:オリーブ油	牛乳、豚挽肉 味噌 16・30日: とろけるチーズ	玉葱、キャベツ、小松菜 水菜、人参、果物 16・30日:トマト	568 20.6	芋もち みそ汁
⑥	土	3 17	豚肉の甘辛丼 酢醤油和え みそ汁(玉葱・わかめ) 17日:果物	牛乳 3日:果物・菓子 17日: 青のりクラッカー	米、砂糖、油 17日:薄力粉 片栗粉	牛乳、豚肉、味噌 わかめ 17日:あおのり	大根、人参、玉葱、長葱 胡瓜、果物	554 17.4	牛乳 菓子
⑦	月	5	ハムサンド 野菜サンド(ほうれん草) じゃが芋のかりースープ 果物	牛乳 ひじきおにぎり	食パン、黒糖食パン じゃがいも、米 マヨネーズ、油 砂糖	牛乳、豚肉 ハム、のり ひじき	キャベツ、人参、玉葱 ほうれん草、果物	544 19.6	カレー焼飯 スープ
⑧	火	6 20	ごはん 豆腐の五目あん 土佐和え みそ汁(大根・小松菜) 果物	牛乳 6日:スイートソフ'ル 20日:二色おはぎ (小豆・きな粉)	米、油、片栗粉、砂糖 6日:さつまいも バター 20日:もち米	牛乳、豆腐 鶏肉、味噌 削り節 20日:小豆 きな粉	キャベツ、大根、玉葱 人参、胡瓜、小松菜 しめじ、さやいんげん 果物 6日:かぼちゃ	613 22.2	カップケーキ スープ
⑨	水	7 21	ごはん 魚の西京焼き 切干大根の煮物 みそ汁(南瓜・玉葱) 果物	牛乳 ちんすこう	米、薄力粉、砂糖 油	牛乳、魚(生鮭) 味噌、油揚げ	かぼちゃ、玉葱 切干大根、人参 さやいんげん、生姜 果物	562 20.0	ヌードル スープ
⑩	木	8 22	ごはん 鶏肉の竜田揚げ トマト入りサラダ みそ汁(冬瓜・ほうれん草) 果物	 8日: 牛乳・おまんじゅう 22日:じゃこおやき	米、砂糖、油、片栗粉 8日: 薄力粉、さつまいも	鶏肉、味噌 8日:牛乳 22日: とろけるチーズ ちりめんじゃこ あおのり	冬瓜、キャベツ、胡瓜 トマト、ほうれん草 生姜、にんにく、果物	593 19.3	じゃが芋の 味噌だれかけ すまし汁
⑪	金	9	ごはん 魚の菊花焼き 三色和え みそ汁(キャベツ・オクラ) 果物	牛乳 ミートサンド	米、テーブルロール マヨネーズ、油、砂糖 パン粉	牛乳、魚(かじき) 卵、豚挽肉、味噌	もやし、チンゲン菜 キャベツ、玉葱 えのきたけ、人参 オクラ、生姜、果物	562 22.6	きのこ おにぎり みそ汁
⑫	土	10 24	和風スパゲティー さつまいもつや煮 スープ(かぶ・かぶの葉)	牛乳 果物・菓子	スパゲティー さつまいも、油、砂糖	牛乳、豚肉 刻みのり	玉葱、かぶ、人参 小松菜、かぶの葉、果物	603 19.0	牛乳 菓子

今月提供予定の果物〜ルッパ・グレープフルーツ・梨・巨峰 (入荷状況により変わります)

- ★行事その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★乳児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。
- ★毎食(昼・おやつ・延長補食)、麦茶がつきます。



	乳 児		幼 児		延長補食(幼児)	
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g
給与目標	470	16~24	560	18~28	90~130	2.0~3.0
今月の平均	485	17.0	569	18.7	100	2.3