



No.	曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギー たんぱく質 kcal/g	延長補食
					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		
①	月	24	胚芽パン 秋のシチュー サラダ 果物	牛乳 わかめおにぎり	胚芽パン、米 さつまいも、油 薄力粉、砂糖	鶏肉、牛乳 のり 炊き込みわかめ	玉葱、人参、チンゲン菜 胡瓜、しめじ、果物	580 19.8	じゃが芋の みたらし みそ汁
②	火	11 25	肉味噌スパゲティー 和風サラダ スープ(じゃが芋・万能葱) 果物	牛乳 米粉のきなこケーキ	スパゲティー じゃがいも、米粉 油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚挽肉 豆乳(成分無調整) 味噌、きな粉	玉葱、キャベツ、人参 もやし、ほうれん草 万能葱、果物	609 18.2	しょうゆ 焼きおにぎり みそ汁
③	水	12 26	ごはん 魚のみみじ焼き ゆかり和え みそ汁(白菜・油揚げ) 果物	牛乳 さつま芋蒸しパン	米、薄力粉 さつまいも、砂糖 マヨネーズ、油 片栗粉	牛乳 魚(メルーサ/ホキ) 味噌、油揚げ	白菜、大根、胡瓜 人参、果物	556 16.7	人参ごはん すまし汁
④	木	13 27	ポークカレー キャベツの甘酢和え スープ(豆腐・長葱) 果物	牛乳 しらすおにぎり	米、じゃがいも 油、薄力粉、砂糖	豚肉、牛乳 豆腐 しらす干し のり、削り節	キャベツ、玉葱、人参 長葱、ホールトマト缶 生姜、にんにく、果物	603 18.8	ヌードル スープ
⑤	金	14 28	ごはん 鶏肉のオニオンソース サラダ みそ汁(もやし・小松菜) 果物	牛乳 手作り りんごジャムサンド	米、食パン、砂糖 油、片栗粉	鶏肉、味噌 牛乳	りんご、キャベツ 胡瓜、もやし、玉葱 人参、小松菜、レモン 果物	550 22.5	ケチャップ ライス スープ
⑥	土	1 15 29	肉入り丼 さつま芋の甘煮 みそ汁(なす・長葱)	牛乳 果物 菓子	米、さつまいも 春雨(国産)、砂糖 油、片栗粉	豚肉、味噌 牛乳	玉葱、なす、人参 長葱、生姜、にんにく 果物	573 18.8	牛乳 菓子
⑦	月	3 17	卵サンド 野菜サンド(ブロッコリー) 押し麦のスープ 大根と胡瓜のサラダ 果物	牛乳 3・17日 おかがチャーハン 31日 パンプキンクッキー	食パン、黒糖食パン 米、押し麦 マヨネーズ、油 砂糖	鶏肉、牛乳 卵、豚挽肉 削り節	かぶ、大根、長葱 人参、玉葱 ブロッコリー、キャベツ 胡瓜、かぶの葉、果物	502 19.2	さつま芋の 茶巾絞り みそ汁
		31	ビビンバ 大根と胡瓜のサラダ スープ(豆腐・チンゲン菜) 果物		米、薄力粉 砂糖、ショートニング 油、白ごま、ごま油	豚肉、牛乳、卵 豆腐、味噌	大根、もやし、人参 小松菜、かぼちゃ 胡瓜、チンゲン菜 生姜、にんにく、果物	601 20.6	
⑧	火	4 18	ごはん 紅焼豆腐・粉吹芋 みそ汁(玉葱・ほうれん草) 果物	ラーメン	米、じゃがいも 生中華麺、油 片栗粉、ごま油	豆腐、豚挽肉 味噌、豚肉	玉葱、人参、もやし 長葱、小松菜 ホールコーン缶 ほうれん草、生姜 にんにく、果物	516 18.7	青菜おにぎり みそ汁
⑨	水	5 19	ごはん 焼き魚のみそだれかけ ひじきの煮物 すまし汁(白菜・水菜) 果物	牛乳 たこ焼き風おにぎり	米、砂糖、油	牛乳、魚(生鮭) 油揚げ、味噌 あおのり ひじき、削り節	白菜、キャベツ、人参 水菜、さやいんげん 万能葱、生姜、果物	502 19.6	野菜マフィン スープ
⑩	木	6 20	ゆかりごはん 肉団子の真珠蒸し お浸し みそ汁(キャベツ・長葱) 果物	牛乳 大学芋	さつまいも、米 もち米、砂糖 片栗粉、油	牛乳、豚挽肉 味噌	白菜、キャベツ 小松菜、玉葱、長葱 人参、生姜、にんにく 果物	560 16.2	マカロニの 安倍川 スープ
⑪	金	7 21	まいたけ炊き込みごはん 骨付さんまのやわらか煮 ごま和え みそ汁(大根・油揚げ) 果物	牛乳 カスタード クリームパン	米、テーブルロール 砂糖、薄力粉 白ごま、バター	牛乳、さんま 味噌、鶏挽肉 油揚げ、卵	大根、もやし ほうれん草、まいたけ 人参、生姜、果物	580 21.2	茶漬け
⑫	土	8 22	けんちんうどん マセドアンサラダ 果物	牛乳 フレークバー	乾麺、じゃがいも コーンフレーク、油 バター、砂糖	豚肉、牛乳 高野豆腐	大根、人参、小松菜 胡瓜、ごぼう、長葱 果物	505 18.4	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～梨・巨峰・柿・りんご・みかん (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
給与目標	470	16～24	560	18～28	90～130	2.0～3.0
今月の平均	479	17.3	555	19.0	99	2.3