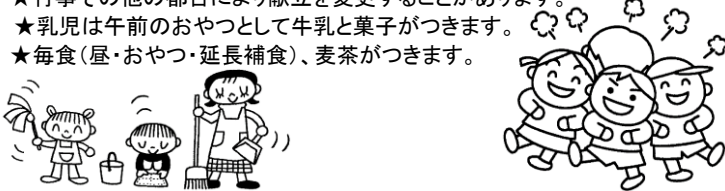




曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギー たんぱく質 kcal/g	延長補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
月	5 19	胚芽パン ロールキャベツ サラダ 果物	牛乳 切干大根のおにぎり	胚芽パン、米、パン粉 砂糖、油、片栗粉 スバゲティー	牛乳、豚挽肉 油揚げ、のり	キャベツ、ほうれん草 人参、玉葱、 ホールコーン缶、果物 切干大根	516 18.9	焼き芋 みそ汁
火	6 20	和風スパゲティー 南瓜のマヨネーズ焼き スープ（えのき茸・人参） 果物	牛乳 チキンライス	スパゲティー、米、油 マヨネーズ	牛乳、豚肉 鶏肉、刻みのり	かぼちゃ、玉葱 人参、しめじ、小松菜 えのきたけ、果物	618 20.4	カップケーキ スープ
水	7 21	ごはん 魚の麦味噌焼き 和風サラダ 塩ちゃんこ汁 果物	牛乳 米粉のジャムケーキ	米、米粉、押し麦 コーンスターチ、油 砂糖、白ごま マーマレード いちごジャム	魚（かじき） 豆腐、鶏挽肉 味噌、牛乳	キャベツ 100%オレンジジュース 白菜、人参、長葱 小松菜、胡瓜、果物	580 19.0	ひじき おにぎり みそ汁
木	8 22	チキンカレー サラダ スープ（豆腐・チンゲン菜） 果物	牛乳 パンブキンパイ 	米、じゃがいも ぎょうざの皮、油 薄力粉、砂糖	牛乳、豆腐、鶏肉	玉葱、もやし、かぼちゃ 人参、胡瓜、キャベツ チンゲン菜、果物 ホールトマト缶、長葱 生姜、にんにく	560 16.2	じゃが芋の 甘辛煮 みそ汁
金	9 23	ごはん 柳川風煮 三色和え みそ汁（かぶ・かぶの葉） 果物	牛乳 キャラメル りんごトースト 	米、食パン 砂糖、油、バター 片栗粉	牛乳、卵、豚肉 味噌	りんご、玉葱、もやし かぶ、小松菜、人参 ごぼう、かぶの葉 さやいんげん、果物	540 20.1	炊き込み ごはん すまし汁
土	10 24	鶏ごぼうピラフ 甘酢和え みそ汁（じゃが芋・玉葱）	牛乳 果物 菓子	米、じゃがいも、砂糖 油	牛乳、鶏肉 味噌、削り節	白菜、人参、玉葱 ごぼう、生姜、果物	487 16.1	牛乳 菓子
月	12 26	チーズサンド 野菜サンド（人参） じゃが芋のカトリーフ サラダ 果物	牛乳 納豆チャーハン	じゃがいも、食パン 米、黒糖食パン マーガリン、油 マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉 スライスチーズ 豚挽肉 挽き割り納豆 削り節	人参、大根、キャベツ 玉葱、胡瓜、長葱 果物	564 19.4	わかめ おにぎり みそ汁
火	13 27	中華菜飯 さつまいものレモン煮 すまし汁（白菜・水菜） 果物	牛乳 バナナスコーン	米、さつまいも 薄力粉、砂糖 ショートニング、油 ごま油	牛乳、豚肉	白菜、小松菜、バナナ 水菜、人参、レモン 生姜、果物	534 14.3	芋もち すまし汁
水	14 28	ごはん 魚のフライ コールスローサラダ みそ汁（玉葱・油揚げ） 果物	ゆかりおにぎり 14日：牛乳	米、油、パン粉 薄力粉、砂糖	魚（生鮭）、味噌 卵、油揚げ、のり 14日：牛乳	キャベツ、胡瓜 玉葱、人参、果物	572 20.8	14日： ちゃんぽんめん 28日： 牛乳・菓子
木	1 15	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 お浸し みそ汁（里芋・長葱） 果物	牛乳 餃子まん	米、さといも、薄力粉 砂糖、油、片栗粉 ごま油、マーマレード	牛乳、鶏肉 豚挽肉、味噌	白菜、玉葱、人参 キャベツ、長葱 さやいんげん、にら にんにく、果物	513 22.9	人参ピラフ スープ
金	2 16	ごはん ぶりの照り焼き 磯和え みそ汁（大根・小松菜） 果物	牛乳 ぼうしパン	米、テーブルロール 砂糖、薄力粉 マーガリン、片栗粉	牛乳、ぶり 味噌、卵、のり	大根、ほうれん草 もやし、人参、小松菜 生姜、果物	572 20.9	茶漬け
土	3 17	煮込みうどん マセドアンサラダ 果物	牛乳 ちんすこう	乾麺、じゃがいも 薄力粉、油、砂糖 片栗粉	牛乳、豚肉	大根、胡瓜、ほうれん草 長葱、人参、果物	538 15.7	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ りんご・みかん・オレンジ（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	468	16.7	547	18.6	102	2.3