



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		エネルギー たんぱく質 kcal/g
①	月	16 30	胚芽パン ホワイトシチュー サラダ 果物	だまこ汁	胚芽パン、じゃがいも 米、油、片栗粉 薄力粉、砂糖	牛乳、鶏肉 豚肉、油揚げ	玉葱、人参、胡瓜 チンゲン菜、ごぼう えのきだけ、万能葱 パセリ、果物	506 18.7	ケチャップ ライス スープ
②	火	17 31	味噌うどん さつま芋の煮物 果物	牛乳 ピラフ	乾麺、さつまいも 米、砂糖、油 バター	牛乳、鶏肉 豚挽肉、味噌	大根、人参、玉葱 小松菜、長葱 パセリ、果物	544 18.3	ココアケーキ スープ
③	水	4 18	高野豆腐のそぼろごはん じゃが芋のマヨネーズ焼き 根菜汁 果物	牛乳 ソフトクッキー	米、じゃがいも 薄力粉、砂糖、油 マヨネーズ	牛乳、高野豆腐 18日：鶏挽肉	大根、人参、ごぼう 果物	571 14.9	ゆかりおにぎり みそ汁
④	木	5 19	ツナカレー 甘酢和え スープ（チンゲン菜・長葱） 果物	牛乳 ひじきおにぎり	米、じゃがいも、油 薄力粉、砂糖	牛乳、ツナ缶 削り節、ひじき のり	白菜、玉葱、人参 チンゲン菜、長葱 ホールトマト缶、生姜 にんにく、果物	606 14.6	マカロニの 安倍川 みそ汁
⑤	金	6 20	ごはん 魚の揚げ煮 三色和え 具だくさんみそ汁 果物	6日：七草粥 20日：牛乳 焼きコロケ トースト	米、さといも、油 砂糖、片栗粉 20日：食パン、パン粉 マーガリン じゃがいも	魚（生鮭）、豚肉 味噌 20日：牛乳 ツナ缶 粉チーズ	大根、小松菜、人参 キャベツ、長葱、果物 6日：かぶ、大根の葉 かぶの葉 20日：玉葱	566 24.4	里芋の 味噌だれあえ すまし汁
⑥	土	7 21	甘辛丼 サラダ みそ汁（じゃが芋・わかめ） 果物	牛乳 青のりクラッカー	米、じゃがいも 薄力粉、油、砂糖 片栗粉、春雨（国産）	牛乳、鶏肉 味噌、わかめ あおのり	玉葱、キャベツ、もやし 胡瓜、人参、果物	555 18.4	牛乳 菓子
⑦	月	23	ハムサンド 野菜サンド（ブロッコリー） ポテトとキャベツのスープ 大根と豆苗のサラダ 果物	牛乳 こぎつねおにぎり	じゃがいも、食パン 米、黒糖食パン マヨネーズ、砂糖 油	牛乳、鶏肉 ハム、油揚げ のり	キャベツ、大根、玉葱 人参、ホールコーン缶 ブロッコリー、豆苗 果物	527 20.7	じゃが芋の カレー煮 スープ
⑧	火	10 24	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 お浸し みそ汁（南瓜・玉葱） 果物	牛乳 米粉の ほうれん草ケーキ	米、米粉、砂糖、油 片栗粉	牛乳、鶏肉 味噌、卵	白菜、かぼちゃ、長葱 玉葱、チンゲン菜 ほうれん草、人参 生姜、果物	561 22.1	雑炊
⑨	水	11 25	ごはん 魚のあけほの焼き 煮しめ みそ汁（白菜・えのき茸） 果物	牛乳 11日： お汁粉（さつま芋） 25日： 大納言クッキー	米、里芋、砂糖 マヨネーズ、油 薄力粉 11日：さつまいも 25日：米粉 ショートニング	牛乳、 魚（メルーサ/ホキ） 味噌、高野豆腐 小豆	人参、白菜、ごぼう えのきだけ さやいんげん、果物	592 20.4	ジャム入り カップケーキ スープ
⑩	木	12 26	ごはん 松風焼き 土佐和え すまし汁（大根・小松菜） 果物	牛乳 のりじゃこおにぎり	米、砂糖、ごま油 パン粉、白ごま	牛乳、豚挽肉 鶏挽肉、卵 ちりめんじゃこ 削り節、味噌 のり、あおのり	キャベツ、大根、長葱 人参、小松菜、胡瓜 果物	533 18.5	さつま芋の 茶巾絞り みそ汁
⑪	金	13 27	かじきごはん 豆腐の五目あん みそ汁（かぶ・かぶの葉） 果物	牛乳 揚げパン	米、テーブルロール 油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐 鶏肉 魚（かじき） 味噌	玉葱、かぶ、人参 しめじ、かぶの葉 果物	539 19.2	焼飯 みそ汁
⑫	土	14 28	インディアンスパゲティー ポテトサラダ スープ （キャベツ・チンゲン菜）	牛乳 果物 菓子	スパゲティー じゃがいも、油 砂糖	牛乳、豚肉	玉葱、キャベツ、人参 胡瓜、チンゲン菜 ピーマン、果物	567 18.5	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ りんご・みかん・オレンジ・いよかん（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 g
給与目標	470	16～24	560	18～28	90～130	2.0～3.0
今月の平均	472	16.9	553	18.7	95	2.2

