



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	13 27	胚芽パン コーンシチュー 花野菜サラダ 果物	牛乳 里芋のおにぎり	胚芽パン、米、 じゃがいも、油 さといも、薄力粉 砂糖、黒ごま	牛乳、鶏肉 のり	玉葱、人参、キャベツ ホールコーン缶 クリームコーン缶 カリフラワー ブロッコリー、果物	590 21.1	茶漬け
②	火	14 28	肉味噌スパゲティー コールスローサラダ スープ(大根・チンゲン菜) 果物	牛乳 スイートパンプキン	スパゲティー さつまいも、油 砂糖、バター 片栗粉	牛乳、豚挽肉 味噌	玉葱、かぼちゃ キャベツ、大根、人参 胡瓜、もやし チンゲン菜、果物	580 17.6	ちんすこう スープ
③	水	1 15	ごはん 鮭のチャンチャン焼き ゆかり和え みそ汁 (じゃが芋・ほうれん草) 果物	牛乳 ピザまん	米、薄力粉 じゃがいも、砂糖 バター、油	牛乳、生鮭 味噌、豚挽肉	胡瓜、玉葱、かぶ キャベツ、人参 ほうれん草、しめじ えのきたけ トマトピューレ ピーマン、にんにく 果物	504 21.2	きのこ おにぎり みそ汁
④	木	2 16	冬のカレー 甘酢和え スープ(豆腐・小松菜) 果物	牛乳 チヂミ	米、じゃがいも 米粉、油、片栗粉 薄力粉、砂糖 こま油	牛乳、鶏肉 豆腐、豚挽肉 削り節	白菜、玉葱、人参 キャベツ、れんこん 小松菜、ごぼう ホールトマト缶、にら 長葱、生姜、にんにく 果物	587 17.9	野菜パスタ スープ
⑤	金	3	じゃこごはん 鬼の金棒 お浸し みそ汁(玉葱・水菜) 果物	牛乳 おにまんじゅう	米、さつまいも 砂糖、片栗粉 3日：米粉、油 17日： しゅうまいの皮 マーガリン ごま油、食パン 白ごま、黒ごま	牛乳、味噌 ひじき 3日：豆腐 鶏挽肉 ちりめんじゃこ 17日：豚挽肉 ツナ缶	小松菜、玉葱、人参 果物 3日：もやし、ごぼう 水菜 17日：キャベツ、生姜	536	青菜おにぎり みそ汁
		17	ごはん 花焼売 ひじきとツナのサラダ 貝だくさんみそ汁 果物	牛乳 セサミトースト				569 19.3	
⑥	土	4 18	肉入り丼 南瓜の煮物 みそ汁(キャベツ・長葱) 果物	牛乳 フ레이크バー	米、マッシュマロ コーンフ레이크 砂糖、春雨(国産) バター、油、片栗粉	牛乳、鶏肉 味噌	かぼちゃ、玉葱、 キャベツ、人参、長葱 生姜、にんにく、果物	528 18.0	牛乳 菓子
⑦	月	6 20	卵サンド 野菜サンド(ほうれん草) 押し麦のスープ 華風きゅうり 果物	牛乳 チャーハン	食パン、米、 黒糖食パン、押し麦 マヨネーズ、油 砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉 卵、豚挽肉	胡瓜、かぶ、人参 長葱、玉葱 ほうれん草、キャベツ かぶの葉、果物	508 19.9	野菜マフィン スープ
⑧	火	7 21	ごはん 和風ハンバーグ 三色和え スープ(もやし・水菜) 果物	牛乳 ソース焼きそば	米、蒸し中華麺、油 米粉、片栗粉、砂糖	牛乳、豚挽肉 豆腐、豚肉 ひじき あおのり	玉葱、もやし、白菜 ほうれん草、人参 キャベツ、水菜 果物	576 21.3	さつまいも みつけ スープ
⑨	水	8 22	ごはん 魚のポテト焼き 切干大根の煮物 みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 きんぴらおにぎり	米、マヨネーズ 乾燥マッシュポテト 油、砂糖	牛乳、生鮭 味噌、のり	かぶ、人参、切干大根 れんこん、ごぼう かぶの葉、絹さや パセリ、果物	569 20.0	人参ごはん みそ汁
⑩	木	9	ごはん 野菜入り卵焼き 大根の鶏そぼろ煮 みそ汁(白菜・万能葱) 果物	牛乳 きな粉の スノーボール	米、薄力粉、砂糖 油、粉砂糖、片栗粉	牛乳、卵 鶏挽肉、味噌 きな粉	大根、白菜、玉葱 人参、さやいんげん 万能葱、生姜、果物	607 18.5	ヌードル スープ
⑪	金	10 24	ごはん 鯖のみぞれ煮 磯和え みそ汁 (玉葱・チンゲン菜) 果物	牛乳 バナナジャムパン	米、テーブルロール 砂糖、油、片栗粉	牛乳、さば 味噌、のり	大根、小松菜、玉葱 バナナ、人参、もやし チンゲン菜、生姜 レモン、果物	567 19.9	カレー風味 ごはん スープ
⑫	土	25	五目うどん おさつサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、さつまいも 油、砂糖	牛乳、鶏肉 高野豆腐	大根、胡瓜、玉葱 人参、ほうれん草 果物	532 20.0	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ いちご・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	481	17.6	557	19.5	98	2.0