



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	27	黒糖パン 押し麦のスープ ポテトサラダ 果物	牛乳 ピラフ	じゃがいも、油 米、マヨネーズ 押し麦、黒糖パン	牛乳、鶏肉 豚挽肉	果物、かぶ、人参 長葱、胡瓜、玉葱 キャベツ、かぶの葉	524 17.9	じゃが芋の 味噌だれかけ すまし汁
火	14 28	ひじきとツナのスパゲティー さつま芋のレモン煮 スープ(えのき茸・水菜) 果物	牛乳 こぎつねおにぎり	スパゲティー さつまいも 米、油、砂糖	牛乳、ツナ缶 油揚げ、のり ひじき	果物、ほうれん草 えのきたけ、玉葱 レモン、人参、水菜	604 17.7	茶漬け
水	1 29	ごはん 魚の揚げ煮 和風サラダ みそ汁(大根・万能葱)	牛乳 米粉のりんごケーキ	米、米粉、油 砂糖、片栗粉 粉糖	牛乳、味噌、卵 メルルーサ/ホキ	キャベツ、大根 りんご、胡瓜 人参、万能葱	529 18.3	さつま芋の 甘煮 みそ汁
	15		牛乳 マーブルケーキ	薄力粉、砂糖 米、マーガリン 油、片栗粉	牛乳、味噌、卵 メルルーサ/ホキ	キャベツ、大根 胡瓜、人参 万能葱	544 19.3	
木	2 30	ポークカレー 白菜の甘酢和え スープ(豆腐・わかめ)	牛乳 かぼちゃのスコーン	米、油 薄力粉、米粉 ショートニング 砂糖、じゃがいも	牛乳、豚肉 豆腐、わかめ 削り節	白菜、玉葱、人参 かぼちゃ、長葱 ホールトマト缶 生姜、にんにく	600 16.8	ゆかり おにぎり スープ
	16		牛乳 スイートパンプキン	米、じゃがいも さつまいも、油 砂糖、米粉 バター	牛乳、豚肉 豆腐、わかめ 削り節	白菜、かぼちゃ 玉葱、人参、長葱 ホールトマト缶 生姜、にんにく	591 16.5	
金	3 31	ごはん 肉団子の真珠蒸し こま和え みそ汁(キャベツ・長葱) 果物	牛乳 カスタード クリームパン	米、テーブルロール もち米、砂糖 薄力粉、白ごま バター、片栗粉	牛乳、豚挽肉 味噌、卵	果物、もやし ほうれん草、生姜 玉葱、長葱、人参 キャベツ、にんにく	578 20.5	人参ごはん すまし汁
	17		牛乳 ジャムパン	米、白ごま、砂糖 テーブルロール もち米、片栗粉	牛乳、豚挽肉 味噌	果物、もやし ほうれん草、キャベツ 玉葱、ジャム、長葱 人参、生姜、にんにく	561 19.7	
土	4 18	肉入り丼 大根と胡瓜のサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜) 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、豚肉 味噌、あおのり	果物、大根、玉葱 人参、胡瓜、小松菜 生姜、にんにく	582 17.4	牛乳 菓子
月	6	胚芽パン 秋のシチュー チンゲン菜のサラダ	牛乳 お月見まんじゅう	胚芽パン、米粉 さつまいも、油 砂糖、薄力粉	牛乳、ツナ缶 脱脂粉乳、鶏肉	玉葱、人参、しめじ チンゲン菜、胡瓜	575 21.0	ヌードル スープ
	20		牛乳 おかかおにぎり	胚芽パン、米 さつまいも、油 米粉、砂糖	牛乳、鶏肉 ツナ缶、のり 脱脂粉乳、削り節	玉葱、人参、しめじ チンゲン菜、胡瓜	603 22.2	
火	7 21	ごはん すき焼き風煮 みそ汁(大根・ほうれん草) 果物	牛乳 ラーメン	米、生中華麺 糸こんにゃく 油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉 豆腐、味噌	果物、大根、白菜 玉葱、人参、もやし 小松菜、ほうれん草 ホールコーン缶	567 22.1	茶飯おにぎり みそ汁
水	8 22	ごはん 魚のもみじ焼き ひじきサラダ すまし汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 たご焼き風おにぎり	米、マヨネーズ 油、片栗粉、砂糖	牛乳、生鮭 あおのり 削り節、ひじき	果物、キャベツ 人参、かぶ、大根 かぶの葉、万能葱 生姜	566 20.7	ケチャップ ライス スープ
木	9 23	じゃごごはん 切干大根入り卵焼き サラダ みそ汁(白菜・えのき茸) 果物	牛乳 大学芋	さつまいも、米 砂糖、油	牛乳、卵 豚挽肉、味噌 ちりめんじゃこ	果物、白菜、人参 キャベツ、フロッコリー 長葱、えのきたけ 切干大根	558 18.0	じゃがおかか みそ汁
金	10 24	ごはん 骨付きさんまのやわらか煮 だし醤油和え みそ汁(なす・油揚げ)	牛乳 チーズサンド	米、食パン マーガリン、砂糖	牛乳、さんま スライスチーズ 味噌、油揚げ	白菜、なす 小松菜、人参、生姜	591 22.4	ひじき おにぎり みそ汁
土	11 25	けんちんうどん かぼちゃのサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、油 砂糖	牛乳、豚肉 高野豆腐	果物、かぼちゃ 大根、人参、小松菜 胡瓜、ごぼう、長葱	544 18.5	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ 柿・みかん・りんご・梨など (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。
- ★土曜の果物は、昼またはおやつにつきます。



乳 児	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	475	15~24	560	18~28	90~130	2~3
今月の平均	482	17.1	571	19.3	93	2.1