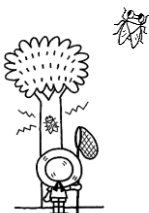




曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギー たんぱく質 kcal/g	延長補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
月	8 22	黒糖パン ポテトとキャベツのスープ ツナサラダ 果物	牛乳 ひじきおにぎり	黒糖パン、じゃがいも 米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶 鶏挽肉、ひじき のり	果物、大根、キャベツ 玉葱、人参、胡瓜 ホールコーン缶	518 18.4	さつま芋の みつがけ スープ
火	9 23	サマーうどん 南瓜のマヨネーズ焼き 果物	牛乳 焼飯	乾麺、米、マヨネーズ 油、砂糖	牛乳、鶏肉 豚挽肉、油揚げ	かぼちゃ、果物、トマト 胡瓜、もやし、人参 玉葱	582 18.7	梅おにぎり みそ汁
水	10 24	ごはん 魚の味噌チーズ焼き お浸し すまし汁(冬瓜・人参) 果物	牛乳 みかんケーキ	米、薄力粉、油 砂糖	牛乳、かじき、卵 とろけるチーズ 味噌	果物、冬瓜、もやし キャベツ、人参 100%オレシジュース モロヘイヤ、みかん缶	505 20.5	人参ごはん すまし汁
木	11 25	ドライカレー 甘酢和え スープ(豆腐・万能葱) 果物	牛乳 ゆかりおにぎり	米、砂糖、油	牛乳、豚挽肉、豆腐 削り節、のり	玉葱、果物、キャベツ 胡瓜、人参、ピーマン 万能葱、生姜、にんにく	553 17.2	じゃがおかか みそ汁
金	12 26	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 ブロッコリーの炒め物 すまし汁(大根・小松菜) 果物	牛乳 ヨーグルトースト	米、食パン、砂糖 マーマレード、油 マーガリン、片栗粉	牛乳、鶏肉 プレーンヨーグルト ベーコン	果物、大根、玉葱 ブロッコリー、長葱 人参、小松菜、生姜	560 20.8	こまつな ごはん みそ汁
土	13 27	豚丼 サラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ) 27日:果物	牛乳 13日:果物・菓子 27日:マシュマロ クラッカーサンド	米、じゃがいも、油 春雨(国産)、砂糖 片栗粉 27日:マシュマロ クラッカー	牛乳、豚肉、味噌 わかめ	果物、玉葱、胡瓜、人参 チンゲン菜、生姜 にんにく	551 18.8	牛乳 菓子
月	1 29	胚芽パン トマトシチュー コールスローサラダ 果物	牛乳 青菜としらすの おにぎり	胚芽パン、米、砂糖 じゃがいも、油、米粉	牛乳、鶏肉、のり しらす干し	果物、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、小松菜 ホールトマト缶、生姜 にんにく	532 18.7	ヌードル スープ
火	2 30	ごはん ヤンニョムチキン 三色和え スープ(玉葱・水菜)	牛乳 パンブキンクッキー	米、薄力粉、砂糖 ショートニング、油 白こま	牛乳、鶏肉	もやし、玉葱、かぼちゃ 水菜、人参、にんにく ほうれん草	583 19.4	雑炊
	16	ごはん 柳川風煮 三色和え みそ汁(玉葱・水菜)	牛乳 ぶどうゼリー 菓子	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、豚肉 味噌、アガー	100%ぶどうジュース 玉葱、もやし、ごぼう ほうれん草、水菜 人参、さやいんげん	518 19.2	
水	3 17	ごはん 3日:煮魚 17・31日:魚の香味焼き 和風サラダ 豚汁・果物	牛乳 米粉のきなこケーキ	米、米粉、さつまいも 砂糖、油	牛乳、生鮭、味噌 豆乳(成分無調整) 豚肉、きな粉	果物、キャベツ、胡瓜 大根、人参、生姜、長葱	574 23.3	しょうゆ 焼きおにぎり みそ汁
	31							
木	4 18	ごはん 麻婆豆腐 粉吹芋 みそ汁(なす・えのき草)	牛乳 ソース焼きそば	米、じゃがいも、油 蒸し中華麺、片栗粉 ごま油	牛乳、豆腐、豚挽肉 豚肉、味噌 あおのり	なす、人参、玉葱、 長葱、キャベツ、もやし えのきたけ、生姜 にんにく	555 21.3	芋もち みそ汁
	5	セタちらし 鶏肉の照り焼き サラダ 天の川スープ 果物	牛乳 きらきらゼリー 菓子	米、砂糖、そうめん 油	牛乳、鶏肉、ツナ缶 アガー	果物、キャベツ、人参 100%りんごジュース 100%オレシジュース 大根、オクラ、胡瓜 ホールコーン缶	594 21.2	おかか チャーハン スープ
19	ごはん 魚と野菜のカラフル煮 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜)	牛乳 ジャムパン	米、じゃがいも、油 テーブルロール ジャム、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、味噌	かぼちゃ、人参、長葱 ホールコーン缶 ピーマン、チンゲン菜 生姜、にんにく	563 21.3		
土	6 20	カレーうどん じゃが芋のツナ煮	牛乳 果物 菓子	乾麺、じゃがいも 片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ツナ缶	果物、玉葱、人参 小松菜	532 17.5	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ オレンジ・グレープフルーツ・メロン・すいか 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	470	16~24	560	18~28	90~130	2~3
今月の平均	467	17.5	550	19.8	96	2.3