



曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギー たんぱく質	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	kcal/g	
月	3	じゃこごはん 鬼の金棒 磯和え みそ汁(玉葱・チンゲン菜) 果物	牛乳 おにまんじゅう	米、さつまいも 片栗粉、米粉 砂糖、油	牛乳、豆腐、味噌 鶏挽肉、のり ちりめんじゃこ ひじき	果物、玉葱、キャベツ もやし、ごぼう、人参 チンゲン菜	523 18.0	じゃが芋の 甘辛煮 みそ汁
	17	黒糖パン コーンシチュー 花野菜サラダ 果物	牛乳 チヂミ	黒糖パン、油、砂糖 じゃがいも、米粉 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、豚挽肉	果物、玉葱、人参 キャベツ、にら 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	588 18.0	
火	4 18	スパゲティーミートソース かぼちゃのサラダ スープ(大根・水菜)	牛乳 青菜おにぎり	スパゲティー、米 油、薄力粉、砂糖	牛乳、豚挽肉、のり	玉葱、かぼちゃ、大根 人参、胡瓜、水菜 小松菜、生姜、にんにく	594 19.2	茶漬け
水	5 19	ごはん 鯖のみぞれ煮 ブロッコリーの炒め物 みそ汁(白菜・万能葱)	ふぉーとう <b>NEW!</b>	米、フォー、油 片栗粉、砂糖	さば、豚肉 味噌、ベーコン	大根、白菜、玉葱 ブロッコリー、万能葱 かぼちゃ、人参、生姜	523 20.1	ふかし芋 スープ
木	6 20	冬のカレー 甘酢和え スープ(豆腐・わかめ) 果物	牛乳 スイートポテト	さつまいも、米 じゃがいも、油 米粉、砂糖、バター	牛乳、鶏肉 豆腐、わかめ 削り節	果物、白菜、玉葱 人参、れんこん、ごぼう ホールのマト缶、長葱 生姜、にんにく	606 15.7	ねぎ飯 みそ汁
金	7 21	かじきごはん 豆腐の五目あん みそ汁(キャベツ・長葱) 果物	牛乳 コーントースト	米、食パン マヨネーズ、油 砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏肉 かじき、味噌	果物、玉葱、キャベツ 人参、長葱、しめじ ホールコーン缶 クリームコーン缶	552 21.0	焼きおにぎり すまし汁
土	8 22	肉入り丼 青菜サラダ みそ汁(じゃが芋・わかめ) 果物	牛乳 青のりお麩ラスク	米、じゃがいも 小町麩、油、片栗粉 春雨(国産)、砂糖	牛乳、鶏肉、味噌 わかめ、あおのり	果物、玉葱、大根 ほうれん草、人参 生姜、にんにく	505 18.7	牛乳 菓子
月	10	胚芽パン 肉団子スープ さつま芋のバター焼き 果物	牛乳 きんぴらおにぎり	胚芽パン、さつまいも 米、春雨(国産) 片栗粉、バター	牛乳、豚挽肉、のり	果物、白菜、人参 れんこん、チンゲン菜 ごぼう、長葱、生姜	546 19.0	ヌードル スープ
火	25	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ごま和え みそ汁(かぶ・かぶの葉)	牛乳 きな粉の スノーボール	米、薄力粉、油 砂糖、粉砂糖 白ごま、片栗粉 マーマレード	牛乳、鶏肉 味噌、きな粉	玉葱、もやし、人参 ほうれん草、かぶ かぶの葉、にんにく	619 21.2	わかめ おにぎり みそ汁
水	12 26	ごはん 魚のかき揚げ 土佐和え みそ汁(えのき草・わかめ)	牛乳 チキンライス	米、さつまいも 薄力粉、油、砂糖	牛乳、かじき 鶏肉、味噌、卵 わかめ、削り節	キャベツ、玉葱 もやし、人参 えのきたけ	572 18.6	さつま芋の 茶巾絞り みそ汁
木	13 27	ごはん 花焼売 サラダ みそ汁(白菜・油揚げ)	牛乳 りんごゼリー 菓子	米、しゅうまいの皮 砂糖、油、片栗粉 ごま油	牛乳、豚挽肉 味噌、油揚げ アガー	100%りんごジュース 白菜、大根、胡瓜 玉葱、人参、生姜	547 18.6	カレー チャーハン スープ
金	14 28	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 粉吹芋 すまし汁(大根・チンゲン菜) 果物	牛乳 ココアクリームパン	米、じゃがいも テーブルロール 砂糖、薄力粉、バター	牛乳、生鮭 味噌、あおのり	果物、大根、玉葱 キャベツ、人参 チンゲン菜、しめじ えのきたけ	516 22.8	きのこ おにぎり みそ汁
土	1 15	けんちんうどん じゃが芋のツナ煮	牛乳 果物 菓子	乾麺、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、豚肉 ツナ缶、高野豆腐	果物、大根、小松菜 ごぼう、長葱、人参	556 19.9	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ りんご・みかん・いちご・いよかん 等 (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		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	471	17.1	556	19.3	97	2.1

