

提供	献立	材 料 名				
		黄	赤	緑	その他	
		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 15 (火)	昼食	① ごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ カレイのトマトソースがけ ④ ボイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米 さつまいも 小麦粉 油 三温糖	ウインナー 豆乳 カレイ	玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 玉ねぎ ブロッコリー グレープフルーツ	昆布だし コンソメ 塩 塩 こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② アップルケーキ	小麦粉 バター 三温糖	牛乳 牛乳 スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー
2 (水) 14 (月)	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ しらすと大根の酢の物 ⑤ 梨	米 押麦 油 小麦粉 三温糖	鶏肉 しらす	かぼちゃ 玉ねぎ 生姜 青のり 大根 水菜 梨	煮干し 味噌 みりん風 醤油 酢 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風スパゲティ	スパゲティ 油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 刻みのり	塩 こしょう 醤油
3 17 (木)	昼食	① 麦入りごはん ② かぶと舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜と小松菜の胡麻和え ⑤ パナナ	米 押麦 片栗粉 油 三温糖 三温糖 白ごま	木綿豆腐 鶏ひき肉	かぶ 舞茸 ひじき 人参 大根 白菜 小松菜 パナナ	煮干し 味噌 塩 醤油 みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルト/パパロア ③ クラッカー	三温糖 ブルーベリージャム クラッカー	牛乳 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン		
4 18 (金)	昼食	① カレーうどん ② キャベツとれんこんのサラダ ③ 金時豆煮 ④ りんご	うどん 三温糖 油 三温糖	豚肉 金時豆	玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ れんこん 人参 りんご	昆布・かつおだし カレールウ 醤油 みりん風 酢 塩 塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおなか焼きおにぎり(4日) ③ 二色おはぎ(18日)	米 米 もち米 三温糖	牛乳 かつお節 ピザ用チーズ きな粉 あずき		醤油 塩
5 19 (土)	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ さつまいもの甘煮	米 油 しらたき 三温糖 さつまいも 三温糖	木綿豆腐 鶏肉	大根 小松菜 玉ねぎ 人参	煮干し 味噌 かつおだし 酒 醤油 みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② メープルマフィン	ミックス粉 油 メープルシロップ	牛乳 豆乳		
7 28 (月)	昼食	① じゃこごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ かぼちゃときのこの煮物 ⑤ 梨	米 三温糖 白ごま 三温糖 三温糖	じゃこ 鶏肉	冬瓜 万能ねぎ 生姜 かぼちゃ 人参 しめじ 梨	醤油 酒 煮干し 味噌 酒 みりん風 醤油 かつおだし 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 切り干し大根の塩焼きそば	焼きそば 油	牛乳 豚肉	切干大根 キャベツ もやし チンゲン菜	塩 こしょう
8 29 (火)	昼食	① 麦入りごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ オレンジ	米 押麦 パン粉 三温糖 マヨドレッシング	豚肉 豆乳 粉チーズ 牛乳	レタス 人参 セロリ 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 黄ピーマン オレンジ	昆布だし コンソメ 塩 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース 酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃが芋の味噌がらめ	じゃが芋 油 三温糖	牛乳		みりん風 味噌
9 23 (水)	昼食	① ごはん ② じゃが芋とわかめの味噌汁 ③ ぶり大根 ④ ひじきとトマトのサラダ(9日) ⑤ ひじきのサラダ(23日) ⑥ 柿	米 じゃが芋 三温糖 コーン缶 油 三温糖 コーン缶 油 三温糖	ぶり	玉ねぎ わかめ 大根 生姜 ひじき もやし 小松菜 トマト ひじき キャベツ きゅうり 人参 柿	煮干し 味噌 かつおだし 酒 みりん風 醤油 酢 醤油 酢 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② カルピス蒸しパン	小麦粉 三温糖 油	牛乳 牛乳 カルピス		ベーキングパウダー
10 24 (木)	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ ホイコーロー ④ 中華風きゅうり ⑤ パナナ	米 押麦 油 三温糖 三温糖 ごま油	豚肉	春雨 人参 いら 生姜 人参 キャベツ ピーマン きゅうり 大根 パナナ	昆布だし 中華だし 塩 醤油 酒 醤油 みりん風 味噌 酢 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド	ロイヤルローフ コーン缶 マヨドレッシング	牛乳 ツナ缶		
11 25 (金)	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭の味噌焼き ④ 切干大根とさつまいもの煮物 ⑤ りんご	米 三温糖 さつまいも 油 三温糖	鮭 油揚げ	小松菜 白菜 人参 しめじ 切干大根 人参 さやいんげん	昆布 酒 みりん風 塩 醤油 かつお・昆布だし 醤油 塩 酒 みりん風 味噌 かつおだし みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	バター 三温糖 小麦粉	牛乳 大豆水煮 牛乳		ベーキングパウダー 塩
12 26 (土)	昼食	① ごはん ② 厚揚げとほうれん草の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩炒め ④ キャベツのおかか和え	米 ごま油 油	厚揚げ 鶏肉 かつお節	ほうれん草 長ねぎ キャベツ もやし 人参	煮干し 味噌 塩 こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド	ロイヤルローフ いちごジャム	牛乳		
16 30 (水)	昼食	① 三色そぼろ丼 ② お麩の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ 巨峰	米 押麦 三温糖 ごま油 油 焼き麩 三温糖	豚肉 高野豆腐	ほうれん草 人参 水菜 えのき 大根 人参 巨峰	酒 醤油 塩 かつおだし 煮干し 味噌 かつおだし みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ベーグルラスク	ベーグル 三温糖 バター	牛乳		

※乳児クラスには、午前のおやつとして牛乳を提供します。



栄養価	乳児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値	490kcal	18.0g	14.0g
今月の平均値	501kcal	20.1g	15.7g