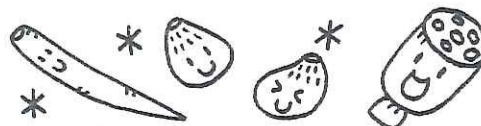


日	曜日	未満児おやつ	主食	主菜	副菜	主な食材	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	
1	木	えびせんべい ジュース	ごはん	炒り豆腐	ひじきとさつま芋の炒り煮 はるさめスープ	豆腐 卵 竹輪 油揚げ 人参 大根 玉葱 筍 コーン ひじき 干し椎茸	カステラ 牛乳	566(513) 20(16) 14(11)	
2	金	クラッカー ジュース	うどん	カレーうどん	炒り卵 果物	卵 豚肉 玉葱 長葱 人参 グリンピース	肉まん 牛乳	587(533) 20(17) 21(16)	
3	土	文化の日							
5	月	ウェハース ジュース	ごはん	牛肉のみそ焼き	ほうれん草ともやしのナムル 豆腐の味噌汁	牛肉 豆腐 さつま芋 ほうれん草 もやし 長葱 わかめ	スイートポテト 牛乳	600(503) 20(15) 25(18)	
6	火	クッキー ジュース	食パン ジャム	クリームシチュー	大豆のコロコロサラダ 果物 牛乳	大豆 鶏肉 じゃが芋 玉葱 トマト 胡瓜 人参 コーン わかめ	せんべい ジュース	687(560) 22(16) 20(15)	
7	水	せんべい ジュース	ごはん	ベーコンピラフ	ほうれん草のグラタン ミネストローネ 果物	ベーコン 鶏肉 チーズ じゃが芋 さつま芋 玉葱 人参 キャベツ かぶ	☆フライドポテト 牛乳	706(611) 19(15) 28(20)	
8	木	チーズ ジュース	わかめごはん	しらす入り厚焼き卵	小松菜のおかか和え ひじきの味噌汁	卵 しらす干し かつお節 小松菜 人参 ほうれん草 玉葱 長葱 ひじき	クリームパン 牛乳	494(409) 20(15) 15(12)	
9	金	バナナ ヤクルト	うどん	けんちんうどん	さつま芋の胡麻揚げ 果物 チーズ	豚肉 卵 チーズ 里芋 さつま芋 大根 人参 長葱 牛蒡 干し椎茸	☆白玉ぜんざい 牛乳	556(478) 16(14) 12(9)	
10	土			から揚げ	サラダ 果物 牛乳	鶏肉 レタス トマト 胡瓜			
12	月	クッキー ジュース	ごはん ふりかけ	鶏肉の照り焼き	ほうれん草のソー 卵スープ	鶏肉 卵 豆腐 しらす干 ベーコン かまぼこ ほうれん草 長葱 玉葱	ウィンナーパン 牛乳	540(496) 23(18) 20(17)	
13	火	ソーセージ ジュース	クロワッサン	鶏肉のカレー揚げ	白菜のジャコドレッシング和え コンソメスープ 牛乳	鶏肉 ベーコン しらす干 白菜 キャベツ 人参	プリン 干し芋	768(635) 34(30) 35(26)	
14	水	えびせんべい ジュース	ごはん	肉団子の甘酢あん	ほうれん草の胡麻和え 栄養すいとん 果物	豚肉 卵 胡麻 じゃが芋 ほうれん草 玉葱 白菜 人参 長葱 干し椎茸	☆じゃが芋おやき 牛乳	655(537) 22(17) 23(17)	
15	木	動物ビスケット ジュース	ごはん	八宝菜	厚焼き卵 なめこ汁	卵 豆腐 豚肉 ナルト 白菜 玉葱 なめこ 人参 筍 干しいたけ	ロールケーキ 牛乳	637(552) 22(17) 22(17)	
16	金	ちーかま ジュース	スパゲティ	コーンスープスパゲティ	干し大根とひじきのサラダ 果物	ベーコン 玉葱 ひじき 切干大根 コーン	やきおむすび 牛乳	537(490) 17(16) 18(14)	
17	土			餃子	サラダ 果物 牛乳	豚肉 葱 キャベツ トマト レタス 胡瓜			
19	月	ハーベスト ジュース	ごはん	小松菜の納豆和え	南瓜の甘煮 麩のすまし汁	納豆 麩 かつお節 南瓜 小松菜 人参 えのき草 長葱	スティックパン 牛乳	511(464) 14(11) 16(13)	
20	火	せんべい ジュース	ロールパン ジャム	タンドリーチキン	スイートポテトサラダ チンゲンサイのスープ 牛乳	鶏肉 さつま芋 ハム チンゲンサイ コーン りんご 胡瓜 人参	たいこやき 麦茶	459(427) 17(15) 12(9)	
21	水	アスパラガス ジュース	ひじきごはん	チーズ入りハンバーグ	切干大根サラダ そうめん味噌汁 果物	豚肉 鶏肉 牛肉 卵 油揚げ 白菜 人参 玉葱 胡瓜 切干大根	ケーキ 牛乳	764(571) 29(20) 29(20)	
22	木	卵ボーロ ジュース	ごはん	すき焼き風煮物	キャベツとコーンの中華和え 切干大根の味噌汁	豚肉 ナルト 油揚げ 玉葱 白菜 キャベツ	baumkuchen 牛乳	550(524) 16(13) 19(16)	
23	金	勤労感謝の日							
24	土			ウィンナー炒め	サラダ 果物 牛乳	ウィンナー レタス トマト 胡瓜			
26	月	ビスコ ジュース	人参としらすごはん	しゅうまい	ひじきとキャベツのサラダ 豚汁	豚肉 すらす干し 里芋 こんにゃく 油揚げ 大根 キャベツ 人参 玉葱	メロンパン 牛乳	670(555) 20(16) 29(21)	
27	火	えびせん ジュース	クロワッサン	カレイのカップ焼き	人参の甘煮 白菜スープ 牛乳	カレイ ベーコン 人参 白菜 玉葱 生クリーム マッシュルーム	えびぼんせん カルピス	486(389) 17(13) 27(17)	
28	水	動物ビスケット ジュース	生中華麺	肉ラーメン	野菜炒め 果物 チーズ	豚肉 キャベツ もやし 長葱 人参 コーン	☆チョコチップクッキー 牛乳	605(475) 21(16) 24(18)	
29	木	バナナ ヤクルト	ごはん	豆腐と南瓜の肉味噌かけ	ほうれん草とジャコの磯和え 小松菜の味噌汁	豆腐 鶏肉 しらす干し ほうれん草 南瓜 玉葱 長葱 人参 大根 なめこ	ケーキドーナツ 牛乳	567(533) 22(19) 15(12)	
30	金	クッキー ジュース	ごはん	カレーライス	マカロニサラダ 果物 牛乳	豚肉 卵 玉葱 人参 胡瓜 コーン じゃが芋	ヨーグルト 干し芋	723(601) 21(16) 21(17)	

- 献立は仕入れの都合でかわることがあります
- ☆印は手作りおやつです
- 土曜日のおやつは人数が確定してから決めます
- 土曜日の主食は持参してください



目標値	平均
600(460)	602(518)
22(15)	20(17)
17(15)	21(16)