

日曜日	未定見おやつ	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 総量 (0は未定見)
1 土			から揚げ	サラダ 果物 牛乳	鶏肉 レタス 胡瓜 トマト		
3 月	クラッカー ジュース	わかめご飯	鶏肉のごま味噌焼き	ほうれん草の彩り和え はるさめスープ	鶏肉 卵 ごま 大根 ほうれん草 茹で筍 人参 わかめ	マドレーヌ 牛乳	504(478) 20(17) 17(15)
4 火	バナナ ヤクルト	ロールパン ジャム	鮭のマヨネーズ焼き	人参の甘煮 コンスープ 牛乳	鮭 卵 人参 玉葱 ブロッコリー クリームコーン	まんじゅう 麦茶	443(374) 16(13) 13(10)
5 水	ちーかま ジュース	ごはん	チキンライス	コールスローサラダ さつま芋のポタージュ 果物	さつま芋 鶏肉 ハム りんご 玉葱 胡瓜 キャベツ レーズン	☆大先輩 牛乳	660(531) 16(14) 18(14)
6 木	クッキー ジュース	ごはん	あんかけ卵	白菜のおかか和え わかめスープ	たまご かにかまぼこ 玉葱 コーン わかめ 煎 干しいたけ	カヌーテラ 牛乳 ロール ケーキ	532(517) 19(15) 14(12)
7 金	チーズ ジュース	コッペパン	ホットドッグ	大豆のトマトスープ煮 牛乳	トマト みかん 玉葱 大 キャベツ 人参 じゃが芋 豚肉 ソーセージ	にこまん 麦茶	565(489) 21(18) 20(15)
8 土	お遊戯会				パン・牛乳・(バナナ・ジュース)		
10 月	アスパラガス ジュース	ごはん	ふるふき大根	ひじき豆 麩のすまし汁	豚肉 大豆 大根 ひじき 長葱 麩 味噌	あんぱん 牛乳	548(508) 19(15) 12(11)
11 火	ソーセージ ジュース	クロワッサン	鶏のから揚げ	切干大根サラダ チキンスープ 牛乳	鶏肉 かにかまぼこ かぶ 切干大根 胡瓜	せんべい ジュース	528(483) 29(25) 24(16)
12 水	せんべい ジュース	ごはん	ソースカツ丼	小松菜ともやしの合え物 ひじきの味噌汁 果物	豚肉 卵 油揚げ キャベツ 小松菜 人参 ひじき 玉葱 コーン	☆スティックパイ 牛乳	555(524) 22(18) 15(11)
13 木	ちーかま ジュース	ごはん ふりかけ	干焼焼き	白菜のジャコドレッシング和え 厚揚げの味噌汁	卵 厚揚げ かにかまぼこ しらす干し 白菜 大根 人参 牛蒡 ほうれん草	ケーキドーナツ 牛乳	496(468) 18(16) 14(12)
14 金	えびせんべい ジュース	うどん	けんちんうどん	カジキの竜田揚げ 果物	さつま芋 豚肉 大根 人参 長葱 牛蒡 干しいたけ カジキ鮓	☆しらたまぜんざい 牛乳	547(448) 21(16) 13(9)
15 土			しゅうまい	サラダ 果物 牛乳	豚肉 葱 レタス 胡瓜 トマト		
17 月	ハーベスト ジュース	ごはん	もやしの納豆和え	スイートポテトサラダ 豚汁	豚肉 納豆 油揚げ 里芋 こんにやく 人参 大根 もやし ほうれん草 葱	パウムクーヘン 牛乳	580(553) 16(13) 21(19)
18 火	ウェハース ジュース	食パン ジャム	ビーフシチュー	りんごのサラダ 果物 牛乳	牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ レーズン ブロッコリー	たいこやき 麦茶	546(445) 17(12) 15(11)
19 水	ビスコ ジュース	きのこごはん	鮭の西京焼き	かに豆腐うま煮汁 ほうれん草のごま和え 果物	豆腐 鮭 かにかまぼこ 卵 胡麻 ほうれん草 人参 白菜 椎茸 えのき	☆クッキー 牛乳	587(496) 27(20) 20(15)
20 木	チーズ ジュース	ごはん	八宝菜	厚焼き卵 小松菜の味噌汁	卵 豚肉 ナルト 玉葱 白菜 小松菜 人参 筍 干しいたけ	クリームパン 牛乳	592(496) 23(18) 20(15)
21 金	えびせん ジュース	スバゲティ	ミートソース	冬のコロコロサラダ 果物 牛乳	豚肉 牛肉 うずら卵 玉葱 人参 胡瓜 大根 トマト	やきおむすび 麦茶	603(510) 21(16) 18(13)
22 土			ハンバーグ	サラダ 果物 牛乳	ひき肉 玉葱 レタス トマト 胡瓜		
24 月	振り替え休日						
25 火	チーズ ジュース	クロワッサン	ローストチキン フライドポテト サラダ コンスープ 果物	クリスマス会		☆プリンアラモード 牛乳	610(499) 23(17) 37(25)
26 水	せんべい ジュース	生中華麺	五目ラーメン	豆腐のそぼろ味噌かけ 果物	豆腐 鶏肉 豚肉 南瓜 もやし チンゲンサイ 玉葱 人参 長葱 コーン	ドーナツ 牛乳	620(586) 26(21) 19(16)
27 木	バナナ ヤクルト	ごはん	ずきやき風煮物	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 トマト コーン わかめ	スイートポテト 牛乳	538(479) 16(14) 16(11)
28 金	動物ビスケット ジュース	ごはん	シーフードガレー	マカロニサラダ 果物 牛乳	えび イカ じゃが芋 玉葱 人参 コーン 胡瓜 卵	みかんヨーグルト 干し芋	679(564) 20(16) 17(14)
29 土	家庭保育						
31 月	家庭保育						

- 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)