

日	曜日	未達児おやつ	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 (〇は未達児)	
1	月	クッキー ジュース	人参としらすごはん	しゅうまい	小松菜のおかか和え 豆腐の味噌汁	豆腐 卵 しらす干し かつお節 小松菜 玉葱 人参 わかめ 長葱	チョコクロワッサン 牛乳	565(484) 22(17) 14(21)	
2	火	ハーベスト ジュース	食パン ジャム	パンブキンオムレツ	ひじきと胡瓜のサラダ テンゲンサイのスープ 牛乳	卵 ハム ベーコン 南瓜 胡瓜 テンゲンサイ バター はるさめ	アイス	657(549) 23(17) 27(22)	
3	水	クラッカー ジュース	ごはん	キッズピビンバ	レタスとコーンの中華和え 肉団子スープ 果物	豚肉 鶏肉 ごま 長葱 うずら卵 レタス もやし ほうれんそう 人参	☆揚げパン 牛乳	661(549) 24(18) 22(17)	
4	木	アスパラガス ジュース	わかめごはん	肉じゃが	キャベツのツナマヨネーズ和え 豆腐のすまし汁	じゃが芋 しらたき 豆腐 豚肉 ツナ キャベツ 玉葱 胡瓜 小松菜	バームクーヘン 牛乳	692(695) 19(15) 30(24)	
5	金	動物ビスケット ジュース	うどん	ちゃんぽんうどん	鯉のから揚げ 果物 チーズ	鯉 豚肉 キャベツ もやし 長葱 茹で筍 人参 にら マカロニ きなこ	☆マカロニきなこ 牛乳	515(459) 27(21) 16(14)	
6	土			餃子	サラダ 果物 牛乳				
8	月	ビスコ ジュース	ごはん	焼肉	胡瓜の中華サラダ さつまいもの味噌汁	豚肉 さつまいも しらたき ハム 玉葱 もやし 胡瓜 人参	カステラ 牛乳	630(552) 20(16) 19(15)	
9	火	ソーセージ ジュース	クロワッサン	鯉のカレーフリッター	胡瓜とコーンのサラダ オクラスープ 牛乳	鯉 卵 しらす干し 胡瓜 コーン 人参 わかめ オクラ	☆おだんご 麦茶	606(501) 23(20) 31(23)	
10	水	チーズ ジュース	ひじきごはん	フィッシュポテト	レタスサラダ 中華風コーンスープ 果物	じゃが芋 鶏肉 鮭 卵 油揚げ レタス トマト 人参 椎茸 ひじき	☆オレンジムース 牛乳	678(553) 21(18) 25(20)	
11	木	えびせん ジュース	ごはん	厚揚げの味噌炒め	トマトの中華サラダ かぼちゃの味噌汁	厚揚げ 豚肉 油揚げ トマト 玉葱 南瓜 長葱 人参 ビーマン 切干大根	あんパン 牛乳	679(541) 23(17) 21(15)	
12	金	バナナ ヤクルト	スパゲティ	きのこスパゲティ	炒り卵 じゃが芋スープ チーズ	じゃが芋 卵 チーズ ベーコン 玉葱 キャベツ	たこやき 牛乳	574(470) 25(20) 22(17)	
13	土			から揚げ	サラダ 果物 牛乳				
15	月	<b>敬老の日</b>							
16	火	クッキー ジュース	ロールパン ジャム	タンドリーチキン	ポテトサラダ トマトスープ 牛乳	じゃが芋 鶏肉 ハム 卵 胡瓜 トマト レタス 玉葱 人参 コーン	アイス	580(554) 23(19) 17(15)	
17	水	せんべい ジュース	とうもろこしごはん	チーズハンバーグ	わかめの酢味噌和え ひじきの味噌汁 果物	豚肉 牛肉 チーズ 人参 玉葱 胡瓜 ひじき わかめ レタス 油揚げ	☆お祝いデザート 牛乳	688(493) 24(17) 24(15)	
18	木	ウェハース ジュース	ごはん	炒り豆腐	オクラとかまぼこの油香和え わかめ汁	豆腐 鶏肉 卵 かまぼこ 人参 玉葱 オクラ 長葱 干しいたけ 海苔	スイートポテト 牛乳	526(420) 18(14) 15(11)	
19	金	えびせんべい ジュース	ごはん	シーフードカレー	バスタサラダ 果物 牛乳	えび いか 玉葱 胡瓜 キャベツ 人参	プリン するめ	603(540) 23(20) 19(16)	
20	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			
22	月	たまごボーロ ジュース	ごはん	牛肉の味噌焼き	はるさめサラダ なめこ汁	牛肉 豆腐 卵 ハム なめこ もやし 胡瓜 はるさめ	おぼろ 牛乳	706(612) 23(18) 23(17)	
23	火	<b>秋分の日</b>							
24	水	バナナ ヤクルト	きのこごはん	鮭のコーンマヨネーズ焼き	小松菜ともやしの和え物 かき玉汁 果物	豆腐 鶏肉 南瓜 もやし 小松菜 玉葱 人参 長葱 卵 ごま	☆フルーツ白玉 牛乳	600(478) 25(19) 17(12)	
25	木	せんべい ジュース	ごはん	豆腐と南瓜の肉味噌かけ	わかめの酢の物 かぶの味噌汁	豆腐 鶏肉 油揚げ かにかまぼこ 胡瓜 南瓜 かぶ 玉葱 長葱	たいこやき 牛乳	686(547) 27(20) 20(15)	
26	金	クラッカー ジュース	蒸し中華麺	ソース焼きそば	厚焼き卵 豆腐スープ チーズ	卵 豆腐 豚肉 かまぼこ キャベツ 玉葱 長葱 人参 ビーマン わかめ	コーンフレーク 牛乳	575(511) 21(18) 26(20)	
27	土			ハンバーグ	サラダ 果物 牛乳	ひき肉 レタス 胡瓜 トマト 玉葱			
29	月	たまごボーロ ジュース	ごはん	豚肉のカレー風味焼き	ひじきとさつまいもの炒り 厚揚げの味噌汁	豚肉 厚揚げ 油揚げ 大根 人参 長葱 ひじき さやえんどう	クリームパン 牛乳	736(611) 25(19) 31(24)	
30	火	えびせんべい ジュース	クロワッサン	鮭のマヨネーズ焼き	人参の甘露煮 チキンスープ 牛乳	鮭 鶏肉 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ えのき豆	アイス	542(442) 19(15) 29(20)	

- 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
604(493)	625(523)
22(15)	23(18)
18(15)	22(17)