



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	
2	月	チーズ ジュース	ごはん ふりかけ	鶏肉の照り焼き	キャベツの中華風サラダ 小松菜の味噌汁	鶏肉 しらす干し 長葱 キャベツ 胡瓜 大根 小松菜 わかめ 人参	クリームパン 牛乳	572(524) 21(19) 15(14)	
3	火	文化の日							
4	水	バナナ ヤクルト	生中華麺	肉ラーメン	焼き餃子 果物 チーズ	さつまいも 豚肉 長葱 コーン じゃが芋	☆ふかし芋 牛乳	691(539) 19(14) 24(17)	
5	木	クッキー ジュース	ごはん	八宝菜	厚焼き玉子 なめこ汁	卵 豚肉 豆腐 白菜 玉葱 なめこ 筍 人参 ピーマン 干し椎茸	ミニチョコクワッサン 牛乳	667(507) 23(16) 28(19)	
6	金	せんべい ジュース	スパゲティー	コーンスープスパゲティー	ほうれんそうのソテー 果物 チーズ	クリームコーン ベーコン ほうれんそう 玉葱 しめじ 牛乳	☆白玉ぜんざい 牛乳	767(660) 24(20) 26(21)	
7	土	弁当 (市販) ・ 牛乳							
9	月	えびせんべい ジュース	ごはん	小松菜の納豆和え	じゃが芋とひき肉の煮物 麩のすまし汁 ウィンナーソーセージ	納豆 豚肉 ウィンナー 人参 小松菜 玉葱 えのき茸 長葱	サンドイッチ 牛乳	716(488) 25(16) 27(19)	
10	火	クラッカー ジュース	クワッサン	カレーのカップ焼き	人参の甘煮 白菜スープ 牛乳	カレー ベーコン 人参 白菜 玉葱 はるさめ マッシュルーム	おだんご 麦茶	591(498) 19(16) 27(19)	
11	水	ウェハース ジュース	えびピラフ	ほうれんそうのグラタン	ミネストローネ 果物	さつまいも マカロニ えび 鶏肉 ベーコン チーズ 玉葱 ほうれんそう	☆さつまいもチップ 牛乳	691(539) 19(14) 24(17)	
12	木	ソーセージ ジュース	ごはん	すきやき風煮物	ほうれんそうともやしナムル わかめ汁	豚肉 卵 ナルト 白菜 ほうれんそう 玉葱 もやし 長葱 人参	蒸しパン 牛乳	639(461) 20(16) 24(15)	
13	金	えびせん ジュース	うどん	けんちんうどん	竹輪の磯部揚げ 果物 チーズ	豚肉 大根 人参 長葱 ごぼう 干し椎茸 竹輪 あおのり	にくまん 牛乳	515(468) 21(18) 15(12)	
14	土	弁当 (市販) ・ 牛乳							
16	月	動物ビスケット ジュース	ごはん	鯖の味噌煮	胡瓜とコーンのサラダ 豚汁	鯖 豚肉 油揚げ 大根 胡瓜 人参 コーン 長葱 ごぼう	あんぱん 牛乳	651(550) 25(19) 18(15)	
17	火	ハーベスト ジュース	もみじごはん	肉団子の甘酢あん	ほうれんそうのごま和え 栄養すいとん 果物	豚肉 ごま じゃが芋 ほうれんそう 人参 玉葱 長葱	☆お楽しみデザート 牛乳	742(556) 24(17) 26(18)	
18	水	チーズ ジュース	食パン ジャム	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 しらす干し 白菜 キャベツ 人参 玉葱	せんべい ジュース	759(601) 36(29) 28(25)	
19	木	たまごボーロ ジュース	ごはん	千種焼き	ひじきとさつまいもの炒り煮 厚揚げの味噌汁	さつまいも 卵 厚揚げ 竹輪 かにかまぼこ 油揚げ 大根 人参	アップルパイ 牛乳	548(452) 20(14) 16(11)	
20	金	アスパラガス ジュース	うどん	カレーうどん	大根とツナの和え物 果物 チーズ	豚肉 ツナ 玉葱 長葱 大根 胡瓜 人参 コーン	たこやき 牛乳	598(525) 23(19) 25(20)	
21	土	弁当 (市販) ・ 牛乳							
23	月	勤労感謝の日							
24	火	チーズ ジュース	ロールパン ジャム	クリームシチュー	ひじきとキャベツのサラダ 果物 牛乳	鮭 油揚げ じゃが芋 玉葱 キャベツ 人参 ブロッコリー	いなり寿司 麦茶	736(675) 24(22) 30(27)	
25	水	ビスコ ジュース	ひじきごはん	チーズハンバーグ	大根サラダ そうめん味噌汁 果物	豚肉 牛肉 鶏肉 大根 帆立 油揚げ 人参 白菜 玉葱 胡瓜	☆チョコチップクッキー 牛乳	746(608) 28(21) 32(23)	
26	木	ソーセージ ジュース	ごはん	炒り豆腐	ほうれんそうとジャコの磯和え ひじきの味噌汁	豆腐 鶏肉 卵 白滝 油揚げ しらす干し ほうれんそう 人参	スイートポテト 牛乳	538(439) 20(17) 16(13)	
27	金	バナナ ヤクルト	ごはん	大豆カレー	マカロニサラダ 果物 牛乳	大豆 ウィンナー 玉葱 人参 卵 胡瓜 ピーマン	ヨーグルト 干し芋	556(496) 20(18) 18(14)	
28	土	弁当 (市販) ・ 牛乳							
30	月	えびせん ジュース	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き	ひじき豆 わかめの味噌汁	鶏肉 豆腐 大豆 ごま 長葱 ひじき わかめ	マドレーヌ 牛乳	634(516) 23(18) 23(18)	

- 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



目標値	平均
610(470)	646(528)
23(17)	23(18)
17(13)	17(18)