



日	曜日	未満児おやつ	献立名	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
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	木	クッキー ジュース	わかめご飯・肉じゃが キャベツのツナマヨネーズ和え 豆腐の味噌汁	米 じゃが芋 砂糖 しらたき 油 マヨネーズ	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 ツナ 油揚げ	キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 長葱 わかめ さやえんどう	たいこやき 牛乳	632(544) 20(16) 19(15)
2	金	ハーベスト ジュース	きのこスパゲティ・炒り卵 じゃが芋スープ・チーズ	スパゲティ じゃが芋 マカロニ 砂糖 油	牛乳 卵 チーズ きなこ ベーコン バター	玉葱 しめじ えのき茸 人参 ピーマン 黄ピーマン にんにく	☆マカロニきなこ 牛乳	560(490) 22(18) 21(17)
3	土	弁当(市販)・牛乳						
5	月	アスパラガス ジュース	ごはん・焼肉 胡瓜の中華風サラダ さつまいもの味噌汁	米 さつまいも 油 しらたき 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 ハム 味噌	玉葱 もやし 胡瓜 長葱 ピーマン 赤ピーマン 人参 黄ピーマン	メンチカツサンド 牛乳	675(514) 20(15) 21(16)
6	火	クラッカー ジュース	食パン ジャム・鮭のコンクリームかけ 胡瓜とひじきのサラダ チンゲンサイのスープ・牛乳	食パン はるさめ ドレッシング	牛乳 豆乳 アイスクリーム ベーコン ハム	胡瓜 チンゲンサイ コーン いんげん ひじき クリームコーン	アイス	621(562) 26(20) 25(22)
7	水	動物ビスケット ジュース	キッズピピンパ・果物 レタスとコーンの中華和え はるさめスープ	米 ロールパン 油 砂糖 はるさめ ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 うずら卵 ごま	レタス もやし トマト ほうれんそう コーン 人参 大根 筍 わかめ	☆揚げパン 牛乳	609(514) 22(16) 19(15)
8	木	ビスコ ジュース	ごはん・厚揚げの味噌炒め トマトの中華サラダ 切干大根の味噌汁	米 ごま油 片栗粉	厚揚げ 豚肉 味噌 油揚げ	トマト 玉葱 南瓜 長葱 人参 ピーマン 切干大根 干し椎茸	せんべい ジュース	629(468) 18(13) 14(11)
9	金	ソーセージ ジュース	ちゃんぽんうどん かじきの竜田揚げ 果物・チーズ	うどん 小麦粉 油 ごま油	牛乳 かじき 豚肉 チーズ 卵 たこ	キャベツ もやし 長葱 筍 人参 ニラ	たこ焼き 牛乳	536(460) 29(24) 19(15)
10	土	弁当(市販)・牛乳						
12	月	えびせんべい ジュース	ご飯・牛肉の味噌焼き キャベツの中華風サラダ 麩のすまし汁	米 砂糖 油 麩	牛乳 牛肉 味噌 しらす干し ごま	キャベツ 胡瓜 わかめ えのき茸 長葱	ビスケット 牛乳	652(470) 20(14) 23(15)
13	火	チーズ ジュース	クロワッサン・牛乳 鰯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	クロワッサン 小麦粉 油 ドレッシング	牛乳 鰯 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(538) 23(20) 31(26)
14	水	バナナ ヤクルト	ひじきご飯・フィッシュボテ レタスのサラダ 中華風コーンスープ・果物	じゃが芋 米 油 片栗粉 砂糖	鶏肉 鮭 卵 油揚げ	コーン レタス トマト 人参 あさつき ひじき 椎茸 あおのり	☆お楽しみデザート 牛乳	659(19) 18(14) 21(13)
15	木	クッキー ジュース	ご飯・炒り豆腐 オクラとかまぼこの海苔和え わかめ汁	米 クロワッサン しらたき 砂糖 油	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 かまぼこ ごま かつお節	オクラ 人参 玉葱 長葱 グリーンピース わかめ 干し椎茸 海苔	ミニチョコクロワッサン 牛乳	584(449) 20(14) 22(15)
16	金	せんべい ジュース	ソース焼きそば・チーズ 厚焼き玉子 豆腐スープ	蒸し中華麺 油 砂糖	牛乳 卵 豆腐 豚肉 チーズ かまぼこ	キャベツ 玉葱 長葱 人参 ピーマン わかめ	おはぎ 牛乳	672(627) 25(23) 27(22)
17	土	弁当(市販)・牛乳						
19	月	敬老の日						
20	火	動物ビスケット ジュース	どうもろこしご飯 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	米 砂糖 パン粉 油	牛乳 ヨーグルト 豚肉 牛肉 味噌 生クリーム チーズ	玉葱 胡瓜 コーン わかめ 人参 レタス 長葱 ひじき	☆オレンジジュース 牛乳	657(548) 24(18) 25(19)
21	水	えびせん ジュース	ロールパン(ジャム)・牛乳 パンブキノムレット・チキンスープ 大豆のコロコロサラダ	ロールパン マヨネーズ	牛乳 卵 大豆 ハム 鶏肉 バター	南瓜 トマト 胡瓜 玉葱 キャベツ 人参 えのき茸 わかめ	アイス	630(527) 23(20) 30(26)
22	木	秋分の日						
23	金	ソーセージ ジュース	カレーライス・牛乳 マカロニサラダ 果物	米 じゃが芋 マヨネーズ マカロニ 油	牛乳 豚肉 卵	玉葱 人参 胡瓜 コーン	プリン	664(596)
24	土	弁当(市販)・牛乳						
26	月	せんべい ジュース	ご飯・がんもの含め煮 わかめの酢の物の なめこ汁	米 砂糖	牛乳 がんもどき 豆腐 味噌 かにかまぼこ	胡瓜 なめこ わかめ 人参 いんげん	クリームパン 牛乳	512(443) 19(16) 15(12)
27	火	バナナ ヤクルト	クロワッサン・牛乳 タンドリーチキン セドワッサン・コンソメスープ	じゃが芋 マヨネーズ クロワッサン	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ハム チーズ ベーコン	キャベツ 人参 玉葱 胡瓜 にんにく	アイス	644(556) 23(19) 36(27)
28	水	たまごボーロ ジュース	きのこご飯・果物 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	米 白玉粉 砂糖 マヨネーズ	牛乳 鮭 豆腐 卵 鶏肉 粉チーズ	もも缶 みかん缶 パナナ 小松菜 もやし 人参 しめじ 椎茸 えのき茸	☆フルーツ白玉 牛乳	580(501) 19(15) 22(18)
29	木	えびせんべい ジュース	ご飯・あんかけ卵 トマト わかめスープ	米 パン 油 砂糖 片栗粉	牛乳 卵 かにかまぼこ	トマト 玉葱 人参 コーン わかめ 長葱 葉葱 干ししいたけ	スティックパン 牛乳	580(501) 19(15) 22(18)
30	金	クラッカー ジュース	ナン・キーマカレー 果物のヨーグルト和え コーンスープ	じゃが芋 ナン パン粉 油 小麦粉	牛乳 ヨーグルト 豚肉 牛肉 卵 粉チーズ	玉葱 コーン 人参 レーズン トマト パナナ ピーマン	コロッケ 牛乳	699(590) 28(22) 23(17)

- 献立は仕入れの都合により 変更することがあります
- ☆印は手作りおやつです
- 土曜のおやつは人数が確定してから決めます



目標値	平均
600(450)	622(527)
23(17)	22(18)
17(13)	23(18)

