



日	曜日	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	金	クッキー 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 きな粉 ベーコン バター	玉葱 しめじ えのき茸 人参 グリンピース	☆マカロニきなこ 牛乳	560(472) 22(17) 21(17)
2	土	弁当(市販)・牛乳					
4	月	ハーベスト ジュース ご飯・焼肉 胡瓜の中華風サラダ さつまいもの味噌汁	米 食パン さつまいも 砂糖 しらたき ごま油	牛乳 豚肉 ハム 味噌	玉葱 もやし 胡瓜 長葱	ハムサンド 牛乳	677(492) 23(15) 24(17)
5	火	クラッカー ジュース 食パン(ジャム)・牛乳 鮭のコーンクリームかけ ひじきと胡瓜のサラダ・チンゲンサイ	食パン 砂糖 片栗粉 はるさめ	牛乳 鮭 豆乳 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	576(459) 24(18) 17(14)
6	水	動物ビスケット ジュース キッズピビンバ・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 グラニュー糖 はるさめ 油	牛乳 豚肉 鶏肉 うずら卵 ごま	レタス もやし トマト コーン 人参 大根 茹で筍 長葱 わかめ	☆揚げパン 牛乳	609(491) 22(16) 19(15)
7	木	ビスコ ジュース ご飯・厚揚げの味噌炒め トマトの中華風サラダ 切干大根の味噌汁	米 ごま油 片栗粉 砂糖	厚揚げ 豚肉 味噌 油揚げ	トマト 玉葱 南瓜 長葱 人参 ビーマン 切干大根 干しいたけ	カステラ 牛乳	629(468) 18(13) 14(11)
8	金	たまごボーロ ジュース ちゃんぽんうどん・果物 揚げ餃子 チーズ	うどん ごま油 やきおむすび 片栗粉	牛乳 かじき 豚肉 チーズ	キャベツ もやし 長葱 茹で筍 人参 なら	やきおむすび 牛乳	488(398) 24(18) 16(12)
9	土	弁当(市販)・牛乳					
11	月	ソーセージ 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 ごま油	牛乳 牛肉 ごま 味噌 しらす干し	キャベツ 胡瓜 わかめ えのき茸 長葱	ビスケット 牛乳	544(427) 18(15) 21(16)
12	火	えびせんべい ジュース クロワッサン・牛乳 鮭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	鰯 卵 牛乳 しらす干し	胡瓜 コーン 人参 わかめ オクラ	アイス	539(501) 20(16) 27(22)
13	水	チーズ ジュース ひじきご飯・果物 フィッシュポテト・レタスサラダ 中華風コーンスープ	じゃが芋 米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 鶏肉 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	☆オレンジジュース 牛乳	671(545) 21(18) 25(20)
14	木	バナナ ヤクルト 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 干しいたけ	バームクーヘン 牛乳	584(453) 20(15) 22(16)
15	金	アスパラガス 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 油 マカロニ マヨネーズ	牛乳 ヨーグルト 豚肉 卵	玉葱 人参 コーン グリーンピース わかめ	ヨーグルト	605(552) 19(17) 21(18)
16	土	弁当(市販)・牛乳					
18	月	敬老の日					
19	火	えびせん ジュース ロールパン(ジャム)・牛乳 パンキンオムレツ・チキンスープ 大豆のコロコロサラダ	ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 卵 大豆 鶏肉 ハム バター	南瓜 トマト 玉葱 胡瓜 人参 コーン わかめ	アイス	621(611) 22(20) 29(25)
20	水	ソーセージ ジュース どうもろこしご飯・果物 チーズハンバーグ わかめの酢味噌和え	米 パン粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 牛肉 卵 チーズ 味噌	玉葱 胡瓜 コーン わかめ 人参 サニーレタス	ケーキ 牛乳	645(473) 22(18) 22(15)
21	木	動物ビスケット ジュース ご飯・かじきの照り焼き キャベツのツナマヨネーズ和え かぶの味噌汁	米 マヨネーズ 油	牛乳 かじき ツナ 味噌	かぶ キャベツ 胡瓜 かぶの葉	クリームパン 牛乳	555(421) 22(15) 20(14)
22	金	えびせんべい ジュース ソースやきそば・チーズ さつまいものレモン煮 豆腐スープ	蒸し中華麺 油 砂糖	卵 豆腐 豚肉 チーズ バター かまぼこ	キャベツ 玉葱 人参 グリーンピース なら ビーマン	おはぎ 麦茶	568(459) 20(16) 24(18)
23	土	秋分の日					
25	月	たまごボーロ ジュース ご飯・がんもの含め煮 わかめの酢の物 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 たけのこ わかめ 人参 いんげん	アップルパイ 牛乳	548(401) 18(13) 19(12)
26	火	バナナ ヤクルト クロワッサン・牛乳 タンドリーチキン・ポテトサラダ コンソメスープ	じゃが芋 クロワッサン マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ハム ベーコン	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 コーン	アイス	618(564) 23(20) 32(27)
27	水	チーズ 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・かきたま汁	米 白玉粉 油 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	牛乳 鮭 卵 鶏肉 粉チーズ	バナナ 小松菜 人参 クリームコーン もやし しめじ 椎茸 えのき茸	☆フルーツ白玉 牛乳	599(495) 25(20) 17(15)
28	木	ウエハース 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 干しいたけ	スティックパン 牛乳	580(420) 19(14) 22(14)
29	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 小麦粉 油	牛乳 ヨーグルト 豚肉 牛肉 卵 粉チーズ	玉葱 クリームコーン バナナ コーン 人参 レタス ビーマン	クロック 牛乳	699(573) 28(21) 23(17)
30	土	弁当(市販)・牛乳					

- 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)	600(485)
23(17)	23(18)
17(13)	22(17)

