



| 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 | クラッカー ジュース | けんちんうどん・果物 竹輪の磯部揚げ チーズ | うどん 白玉 さといも 油 小麦粉 砂糖 | 牛乳 小豆 竹輪 豚肉 チーズ | 大根 人参 長葱 ごぼう あおのり 干しいたけ | ☆白玉ぜんざい 牛乳 | 568(483) 20(16) 14(11) |
| 2 | 土 | 弁当(市販)・牛乳 | | | | | | |
| 4 | 月 | バナナ ヤクルト | ご飯・ほうれんそうの納豆和え じゃが芋とひき肉の煮物 わかめ汁・ウィンナー | 米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 | 牛乳 ウィンナー 納豆 豚肉 ごま | ほうれんそう 玉葱 人参 長葱 わかめ グリーンピース | 蒸しパン 牛乳 | 643(462) 23(16) 22(14) |
| 5 | 火 | チーズ ジュース | クロワッサン・牛乳 鶏肉のカレー揚げ・チンゲンサイのスープ 白菜のジャコドレッシング和え | クロワッサン 米 ごま油 砂糖 | 牛乳 鶏肉 油揚げ ごま しらす干し | 白菜 キャベツ 人参 わかめ | まんじゅう 麦茶 | 716(627) 34(30) 35(30) |
| 6 | 水 | ビスコ ジュース | もみじご飯・果物 白身魚フライ・切干大根サラダ ひじきの味噌汁 | 米 マヨネーズ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 | 牛乳 カレイ 卵 味噌 バター かにかまぼこ | 人参 胡瓜 長葱 切干大根 玉葱 ひじき パセリ | ☆マドレーヌ 牛乳 | 703(552) 24(18) 31(22) |
| 7 | 木 | せんべい ジュース | ご飯・すきやき風煮物 ほうれんそうのソテー かきたま汁 | 米 しらたき 砂糖 | 牛乳 豚肉 ベーコン ナルト バター | ほうれんそう 白菜 玉葱 長葱 しめじ えのき茸 人参 | ビスケット 牛乳 | 485(382) 17(13) 14(11) |
| 8 | 金 | えびせん ジュース | ホットドッグ・牛乳 大豆のトマトスープ煮 果物 | コッペパン 米 じゃが芋 油 | 牛乳 豚肉 フランクフルト 大豆 | トマト 玉葱 キャベツ 人参 グリンピース | やきおむすび 麦茶 | 523(440) 18(15) 18(14) |
| 9 | 土 | お遊戯会 | | | | | | 弁当(市販)・牛乳 |
| 11 | 月 | ソーセージ ジュース | ご飯(ふりかけ)・かきたま汁 鶏肉の照り焼き スイートポテトサラダ | 米 食パン さつま芋 砂糖 マヨネーズ | 牛乳 鶏肉 卵 | 小松菜 コーン 胡瓜 人参 | たまごサンド 牛乳 | 622(489) 22(15) 21(16) |
| 12 | 火 | クッキー ジュース | ご飯・八宝菜 厚焼き卵 なめこ汁 | 米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 | 牛乳 卵 豆腐 豚肉 味噌 ナルト | 白菜 筍 玉葱 なめこ 人参 ピーマン 干しいたけ | クリームパン 牛乳 | 594(444) 23(16) 21(14) |
| 13 | 水 | チーズ ジュース | ご飯・炒り豆腐 ほうれんそうともやしのナムル わかめスープ | 米 小麦粉 しらたき 砂糖 油 | 牛乳 豆腐 卵 鶏肉 ごま | ほうれんそう もやし 人参 玉葱 コーン わかめ 葉葱 | パームクーヘン 牛乳 | 552(448) 18(15) 20(16) |
| 14 | 木 | アスパラガス ジュース | 食パン(ジャム)・牛乳 サーモンシチュー キャベツサラダ・果物 | 食パン じゃが芋 ドレッシング | 牛乳 鮭 | 玉葱 キャベツ 人参 ブロッコリー レーズン | せんべい ジュース | 719(578) 24(20) 19(16) |
| 15 | 金 | ハーベスト ジュース | お雑煮 うどん あんこ餅 しょうゆ餅 きなこ餅 果物 牛乳 | お餅つき | | | ☆アップルパイ 麦茶 | |
| 16 | 土 | 弁当(市販)・牛乳 | | | | | | |
| 18 | 月 | ウエハース ジュース | ご飯・ふるふき大根 ひじき豆 麩のすまし汁 | 米 砂糖 麩 ごま油 | 牛乳 豚肉 大豆 味噌 | 大根 えのき茸 コーン ひじき 長葱 グリーンピース | ソーセージパン 牛乳 | 466(354) 16(12) 12(8) |
| 19 | 火 | ビスコ ジュース | ロールパン(ジャム)・牛乳 カレイのキャブ焼き 人参の甘煮・チキンスープ | 米 ロールパン マヨネーズ 砂糖 | 牛乳 カレイ 鮭 鶏肉 生クリーム | 人参 かぶ 玉葱 マッシュルーム 焼きのり パセリ | おだんご 麦茶 | 504(469) 22(20) 19(17) |
| 20 | 水 | えびせん ジュース | チキンライス・果物 えびグラタン ミネストローネ | 米 マカロニ 小麦粉 油 パン粉 | 牛乳 鶏肉 ベーコン えび バター 粉チーズ | 玉葱 トマト キャベツ かぶ 人参 セロリ マッシュルーム | ケーキ 麦茶 | 701(500) 20(14) 22(14) |
| 21 | 木 | チーズ ジュース | ご飯・鮭の塩焼き すきやき風煮物 中華風コーンスープ | さつま芋 米 砂糖 ごま油 片栗粉 | 牛乳 豆腐 豚肉 卵 味噌 | クリームコーン 人参 コーン 筍 椎茸 長葱 あさつき レモン | たいこ焼き 牛乳 | 574(443) 26(21) 12(11) |
| 22 | 金 | たまごボーロ ジュース | おむすび から揚げ サラダ フライドポテト コーンスープ 果物 | クリスマス会 | | | ドーナツ 牛乳 | |
| 23 | 土 | 天皇誕生日 | | | | | | |
| 25 | 月 | バナナ ヤクルト | ご飯・鯖の味噌煮 ひじきとさつま芋の炒り煮 豚汁 | 米 クロワッサン さつま芋 油 こんにゃく 砂糖 | 牛乳 鯖 味噌 豚肉 ちくわ 油揚げ | 大根 人参 長葱 ひじき さやえんどう ごぼう | カステラ 牛乳 | 682(522) 25(19) 27(19) |
| 26 | 火 | クッキー ジュース | クロワッサン・牛乳 オムレツのミートソースかけ 花野菜のサラダ・白菜スープ | クロワッサン 油 ドレッシング はるさめ | 牛乳 卵 豚肉 牛肉 ベーコン ハム | 玉葱 白菜 ブロッコリー カリフラワー 人参 トマト | おむすび 麦茶 | 515(556) 17(16) 28(23) |
| 27 | 水 | ソーセージ ジュース | 五目御飯・果物 鮭の西京焼き・かに豆腐旨煮 ほうれんそうのごま和え | 米 小麦粉 押し麦 砂糖 油 ごま油 | 牛乳 豆腐 鮭 かに缶詰め 鶏肉 味噌 バター | 白菜 ほうれんそう 人参 筍 長葱 椎茸 干し椎茸 さやえんどう | ☆プレーンクッキー 牛乳 | 599(485) 31(23) 17(13) |
| 28 | 木 | 動物ビスケット ジュース | ご飯・肉じゃが ほうれんそうとじゃこの磯和え 厚揚げの味噌汁 | 米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 | 牛乳 豚肉 厚揚げ しらす干し | ほうれんそう 人参 玉葱 大根 わかめ | ミニチョコクロワッサン 牛乳 | 561(451) 19(16) 15(12) |
| 29 | 金 | | | | | | | |
| 30 | 土 | | | | | | | |

- 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((487) |
| 23(17) | 22(18) |
| 17(13) | 20(15) |

