



日	曜日	たまご組 ひよこ組	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	土		弁当(市販)・牛乳						
3	月	ハーベスト ジュース	ご飯・さつまいもの味噌汁 焼肉 胡瓜の中華風サラダ	米 食パン 砂糖 さつまいも しらたき マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 卵 ハム 味噌	玉葱 もやし 胡瓜 長葱 人参	たまごサンド 牛乳	640(501) 22(16) 23(17)	
4	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 ポテトサラダ・チンゲンサイのスープ	食パン じゃが芋 マヨネーズ はるさめ	鮭 豆乳 ハム	胡瓜 チンゲンサイ コーン クリームコーン いんげん 人参	アイス	571(425) 22(16) 19(15)	
5	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 砂糖 油 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 コーン ほうれんそう トマト 人参 大根 長葱 わかめ	☆揚げパン 牛乳	609(491) 22(16) 19(15)	
6	木	ビスコ ジュース	ご飯・マーボー豆腐 さつまいものレモン煮 わかめスープ	米 さつまいも 油 砂糖 ごま 片栗粉	牛乳 豆腐 味噌 豚肉	人参 筍 椎茸 コーン わかめ 長葱 葉葱	カステラ 牛乳	645(492) 21(15) 15(11)	
7	金	えびせんべい ジュース	ちゃんぽんうどん・果物 かじきの竜田揚げ チーズ	うどん マカロニ 砂糖 油 片栗粉 ごま油	牛乳 かじき 豚肉 チーズ きなこ	キャベツ もやし 長葱 筍 人参 たら	☆フルーチェ	522(435) 27(20) 17(13)	
8	土		弁当(市販)・牛乳						
10	月	ソーセージ ジュース	ご飯・牛肉の味噌焼き 南瓜のサラダ 麩のすまし汁	米 マヨネーズ 油 麩 砂糖	牛乳 牛肉 味噌	南瓜 胡瓜 えのき茸 コーン 長葱	ビスケット 牛乳	610(473) 19(16) 25(19)	
11	火	せんべい ジュース	クロワッサン・牛乳 鱈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 ドレッシング	アイスクリーム 鱈 卵 牛乳 しらす干し	胡瓜 コーン 人参 わかめ オクラ	アイス	606(568) 23(19) 31(26)	
12	水	チーズ ジュース	ご飯・がんもの含め煮 切干大根のサラダ ひじきの味噌汁	米 油 パン 砂糖	がんもどき 油揚げ かにかまぼこ ごま	人参 いんげん ひじき 胡瓜	アップルパイ 牛乳	569(430) 18(15) 21(15)	
13	木	バナナ ヤクルト	ご飯・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 クロワッサン ごま油 砂糖	牛乳 厚揚げ 味噌 油揚げ	トマト 大根 南瓜 玉葱 長葱 切干大根 わかめ ピーマン	ミニチョコクロワッサン 牛乳	684(523) 21(16) 28(21)	
14	金	せんべい 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 ヨーグルト 豚肉 卵	玉葱 人参 胡瓜 コーン	ヨーグルト	605(524) 19(17) 21(16)	
15	土		弁当(市販)・牛乳						
17	月		敬老の日						
18	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 マヨネーズ	牛乳 卵 バター アイスクリーム 鶏肉 大豆	南瓜 トマト 胡瓜 玉葱 キャベツ えのき茸 人参 わかめ	おだんご 麦茶	555(552) 22(19) 26(23)	
19	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・なめこ汁	米 パン粉 油 砂糖	豆腐 豚肉 牛乳 牛肉 味噌 卵 チーズ	玉葱 胡瓜 なめこ コーン わかめ 人参 レタス	ケーキ 麦茶	612(450) 22(17) 20(14)	
20	木	動物ビスケット ジュース	ご飯・鮭の塩焼き キャベツの中華風サラダ かぶの味噌汁	米 砂糖 ごま油	牛乳 鮭 味噌 油揚げ しらす干し ごま	キャベツ かぶ 胡瓜 わかめ	クリームパン 牛乳	496(380) 24(17) 13(9)	
21	金	アスパラガス ジュース	きのこスパゲティ・チーズ 炒り卵 じゃが芋スープ	スパゲティ じゃが芋 油 砂糖	卵 チーズ 牛乳 ベーコン バター	玉葱 しめじ 人参 えのき茸 ピーマン 黄ピーマン	おはぎ 麦茶	504(428) 17(14) 16(13)	
22	土		弁当(市販)・牛乳						
24	月		振り替え休日						
25	火	バナナ ヤクルト	クロワッサン・牛乳 タンドリーチキン・トマト コンソメスープ	クロワッサン	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	トマト キャベツ 人参 玉葱	アイス	572(446) 22(18) 31(22)	
26	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	米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 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	☆オレンジジュース 牛乳	671(545) 21(18) 25(20)	
27	木	ウェハース ジュース	ご飯(ふりかけ)・千種焼き オクラとかまぼこの海苔和え わかめ汁	米 クロワッサン 砂糖 ごま油	牛乳 卵 かまぼこ しらす干し ごま かにかまぼこ	オクラ 長葱 人参 ほうれんそう わかめ 干しいたけ	スティックパン 牛乳	530(397) 19(14) 20(13)	
28	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 牛肉 豚肉 卵 粉チーズ	玉葱 玉葱 人参 トマトピューレ ピーマン レーズン パナナ	コロッケ 牛乳	666(573) 26(21) 23(17)	
29	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(470)	596(484)
23(17)	22(17)
17(13)	21(16)

