

日	曜日	ひよこ組 たまご組	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		
2	月	ハーベスト ジュース	ご飯・焼肉 胡瓜の中華サラダ さつまいもの味噌汁	米 食パン さつまいも しらたき マヨネーズ 砂糖	牛乳 卵 ハム 味噌	もやし キャベツ 胡瓜 長葱 玉葱 人参 ピーマン	卵サンド 牛乳	569(451) 18(14) 178(13)
3	火	クラッカー ジュース	食パン(ジャム)・牛乳 パンブキノムレツ・果物 大豆のコロコロサラダ	食パン マヨネーズ バター	牛乳 卵 ハム 大豆	南瓜 トマト 胡瓜 わかめ	アイス	655(568) 23(18) 28(24)
4	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 砂糖 油 はるさめ	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 長葱 わかめ	☆揚げパン 牛乳	609(491) 22(16) 19(15)
5	木	ピスコ 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 砂糖 ごま 油 片栗粉	牛乳 豆腐 豚肉 味噌	人参 筍 椎茸 コーン わかめ レモン 長葱 葉葱	カステラ 牛乳	681(517) 21(16) 15(11)
6	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 油 片栗粉 ごま油	牛乳 かじき 豚肉 チーズ	キャベツ もやし 長葱 筍 人参 にら	☆フルーチェ	430(380) 21(17) 14(11)
7	土	弁当(市販)・牛乳						
9	月	ソーセージ ジュース	ご飯・牛肉の味噌焼き 南瓜サラダ 麩のすまし汁	米 マヨネーズ 油 麩 砂糖	牛乳 牛肉 ハム 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)
10	火	せんべい ジュース	クロワッサン・牛乳 鰯のカレーフリッター・果物 胡瓜とコーンのサラダ	クロワッサン 油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 鰯 卵	胡瓜 コーン 人参	アイス	554(477) 19(16) 22(17)
11	水	チーズ ジュース	ひじきご飯・果物 フィッシュボテ・レタスサラダ 豆腐スープ	米 じゃが芋 片栗粉	牛乳 豆腐 鮭 鶏肉 油揚げ	レタス トマト コーン 人参 にら 椎茸 ひじき あおのり	☆フルーツ白玉 牛乳	638(522) 20(17) 18(15)
12	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 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 厚揚げ 豚肉 油揚げ 味噌	トマト 玉葱 人参 ヤングコーン 切干大根 干しいたけ	アップルパイ 牛乳	663(468) 21(15) 26(17)
13	金	えびせんべい 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 豚肉 卵	玉葱 人参 胡瓜 コーン	☆おだんご 麦茶	605(524) 19(17) 21(16)
14	土	弁当(市販)・牛乳						
16	月	敬老の日						
17	火	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・豆腐の味噌汁 わかめの酢味噌和え	米 パン粉 油 砂糖	豆腐 豚肉 牛肉 味噌 卵 牛乳 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	597(440) 22(17) 20(14)
18	水	えびせん ジュース	ロールパン(ジャム)・牛乳 タンドリーチキン・トマト 果物	ロールパン	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	トマト	アイス	499(462) 19(17) 19(19)
19	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)
20	金	アスパラガス ジュース	きのこご飯・果物 洋風卵焼き・牛乳	スパゲティ オリーブオイル 砂糖 バター	牛乳 卵 ベーコン	玉葱 しめじ えのき茸 黄ピーマン ピーマン	おはぎ 麦茶	529(463) 18(14) 17(15)
21	土	弁当(市販)・牛乳						
23	月	秋分の日						
24	火	バナナ ヤクルト	クロワッサン・牛乳 ローストチキン ポテトサラダ・果物	じゃが芋 マヨネーズ クロワッサン	牛乳 鮭 ハム	胡瓜 コーン 人参 クリームコーン いんげん	アイス	618(563) 23(20) 30(26)
25	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・かき玉汁	米 砂糖 小麦粉 砂糖 油 片栗粉	牛乳 鮭 卵 生クリーム 粉チーズ 鶏肉	小松菜 もやし 人参 しめじ 椎茸 えのき茸	☆オレンジムース 牛乳	605(499) 25(21) 24(19)
26	木	ウェハース ジュース	ご飯あ(ふりかけ) 干種焼き・わかめ汁 オクラとかまぼこの海苔和え	米 スティックパン 砂糖 ごま油	牛乳 卵 かつお節 しらす干し 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)
27	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 粉チーズ	クリームコーン 玉葱 バナナ 人参 ピーマン トマトピューレ	クロック 牛乳	648(561) 27(22) 21(16)
28	土	弁当(市販)・牛乳						
30	月	ハーベスト ジュース	ご飯・豚肉の生妻焼き ほうれんそうともやしのナムル ニラ玉スープ	米 油 ごま油	牛乳 豚肉 卵 ごま	ほうれんそう もやし 人参 にら	ソーセージパン 牛乳	505(391) 21(15) 19(14)

- 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)	580(477)
23(17)	21(17)
17(13)	20(15)

