

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 木	じゃこませごはん 鶏肉と大根の煮込み みそポテト すまし汁 ナシ	フルーツヨーグルト和え お茶 	じゃこ・かつお節・とりもも・みそ・プレーンヨーグルト・スキムミルク	精白米・ごま油・ごま・調合油・三温糖・じゃがいも・薄力粉・片栗粉・おつゆふ	にんにく・だいこん・にんじん・さやいんげん・こまつな・なし・みかん缶詰・黄桃缶詰・りんご缶詰・パイナップル缶詰
2 金	ごはん 切り干し大根のチンジャオロース ふかしいも(さつまいも) 中華スープ パンナナ	チーズ蒸しパン 牛乳	ぶた肉もも・普通牛乳・プロセステーズ・スキムミルク	精白米・ごま油・片栗粉・さつまいも・薄力粉・三温糖・調合油	切干しだいこん・しょうが・たまねぎ・青ピーマン・生しいたけ・にんじん・チンゲンサイ・コーン・バナナ
3 土	ごはん さかなの照り焼き きゅうりのごま和え 味噌汁 みかん缶	ガトーショコラ 牛乳	まかじき・みそ・ホイップクリーム・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・ごま・ガトーショコラ(ますだ)	きゅうり・こまつな・にんじん・カットわかめ・長ねぎ・みかん缶詰
5 月	ごはん 鶏のネギ塩焼き パンサンサー 中華スープ ナシ	スコーン 牛乳	とりもも・ロースハム・スキムミルク・普通牛乳	精白米・はるさめ・三温糖・ごま油・薄力粉・有塩バター	長ねぎ・きゅうり・にんじん・コーン・カットわかめ・たまねぎ・なし・いちごジャム
6 火	ごはん さわらの西京焼き 小松菜としめじの和え物 けんちん汁 りんご	ごまポッキー 牛乳	さわら・淡色辛みそ・かつお節・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油・薄力粉・有塩バター・ごま	こまつな・ぶなしめじ・にんじん・だいこん・たまねぎ・ごぼう・りんご
7 水	麦ごはん ポークカレー ひじきのマリネ フルーツヨーグルト	マンゴープリン ビスコ 牛乳	ぶた肉もも・スキムミルク・じゃこ・プレーンヨーグルト・普通牛乳・ホイップクリーム	精白米・押麦・じゃがいも・調合油・はちみつ・有塩バター・薄力粉・オリーブ油・三温糖・ビスコ	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・トマトピューレ・乾ひじき・きゅうり・みかん缶詰・マンゴー・粉寒天
8 木	ごはん かじきの竜田揚げ なつとう和え 味噌汁 パンナナ	スパゲティナポリタン 牛乳	ぶり・納豆・かつお節・みそ・ウインナーソーセージ・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・じゃがいも・スパゲティ・オリーブ油・三温糖	しょうが・ほうれんそう・にんじん・りょくとうもやし・たまねぎ・バナナ・青ピーマン・トマトケチャップ
9 金	食パン 鶏肉とレバーのトマト煮込み 温野菜 コンソメスープ パイナップル缶	栗おこわ にぼし お茶 	とりもも・とりレバー・普通牛乳・スキムミルク・煮干し	食パン・調合油・じゃがいも・三温糖・片栗粉・オリーブ油・精白米・もち米・くり甘露煮・ごま	たまねぎ・カットトマト・トマトケチャップ・ブロッコリー・にんじん・だいこん・コーン・パイナップル缶詰・まこんぶ
10 土	ごはん 豚肉の生姜炒め 筑前煮 味噌汁 オレンジ	十五夜まんじゅう せんべい 牛乳 	ぶた肉もも・凍り豆腐・みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・おつゆ・十五夜デザート	しょうが・だいこん・にんじん・ごぼう・さやいんげん・たまねぎ・こまつな・オレンジ
12 月	ごはん 豚肉の味噌炒め 切り干し大根のサラダ すまし汁 パイナップル缶	ウインナードッグ 牛乳	ぶた肉もも・みそ・ウインナーソーセージ・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・ごま油・ごま・コッペパン	たまねぎ・切干しだいこん・キャベツ・きゅうり・えのきたけ・長ねぎ・パイナップル缶詰・トマトケチャップ
13 火	ジャージャー麺 蒸しえびシュウマイ 中華スープ りんご	黒米焼きおにぎり にぼし お茶	ぶたひき肉・みそ・絹ごし豆腐・煮干し・えび	中華めん・三温糖・ごま油・片栗粉・精白米・黒米・ごま	たまねぎ・赤ピーマン・きゅうり・しょうが・チンゲンサイ・カットわかめ・こねぎ・りんご
14 水	ごはん 魚の香味焼き わかめサラダ さつまいも汁 パンナナ	いももち 牛乳	さば・みそ・普通牛乳	精白米・ごま油・調合油・三温糖・さつまいも・しらたき・じゃがいも・片栗粉	にんにく・しょうが・カットわかめ・きゅうり・りょくとうもやし・にんじん・だいこん・たまねぎ・バナナ

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
今月の平均	562	22.4	18	270	2.6	324	0.35	0.44	28	1.6
幼児目標量	582	21.9	16.2	263	2.4	205	0.32	0.37	23	1.4

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
15 木	お月見ロコモコ丼 ちくわフレンチ コーンクリームスープ フルーツヨーグルト	お誕生日ケーキ 牛乳 	とりひき肉・ぶたひき肉・普通牛乳・ゆで卵・焼き竹輪・みそ・プレーンヨーグルト・スキムミルク・クリーム	精白米・パン粉・オリーブ油・有塩バター・三温糖・薄力粉・さつまいも・むらさきいも	たまねぎ・トマトケチャップ・キャベツ・ほうれんそう・コーン缶詰・クリーム・コーン・パセリ・白桃缶・黄桃缶
16 金	ごはん 鮭のホイル蒸し きんぴらごぼう 味噌汁 ナシ	りんごの包み揚げ 牛乳	さけ・油揚げ・みそ・普通牛乳	精白米・有塩バター・ごま油・三温糖・ごま・ぎょうざの皮・調合油	たまねぎ・ぶなしめじ・レモン・ごぼう・にんじん・青ピーマン・だいこん・なし・りんご
17 土	ごはん 鶏肉の甘辛炒め ひじきの煮つけ 味噌汁 りんご缶	ジャムサンド 牛乳	とりもも・油揚げ・みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・コッペパン	長ねぎ・乾ひじき・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・りんご缶詰・いちごジャム
20 火	ごはん チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	とりもも(皮なし)・スキムミルク・プレーンヨーグルト・普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・はちみつ・有塩バター・薄力粉・マヨドレ・三温糖・ぶどうゼリー	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・コーン・りんご缶詰
21 水	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のごま和え 味噌汁 ナシ	チーズまんじゅう 牛乳	生揚げ・ぶたひき肉・油揚げ・みそ・普通牛乳・クリームチーズ	精白米・調合油・三温糖・片栗粉・ごま・薄力粉・有塩バター	えのきたけ・にんじん・たまねぎ・ゆで冷凍グリーンピース・きゅうり・こまつな・りょくとうもやし・なし
22 木	食パン カレイのムニエルトマトソース ポテトサラダ コンソメスープ パイナップル缶	二色おはぎ にぼし お茶 	まがれい・きな粉・煮干し	食パン・薄力粉・有塩バター・調合油・三温糖・じゃがいも・マヨドレ・精白米・もち・ごま	たまねぎ・にんにく・カットトマト・にんじん・きゅうり・ぶなしめじ・キャベツ・パインアップル缶詰
24 土	ごはん アジフライ 茹で野菜 味噌汁 オレンジ	海苔マヨトースト 牛乳	あじ・普通牛乳・みそ・バルメザンチーズ	精白米・薄力粉・パン粉・調合油・さつまいも・食パン・マヨドレ	キャベツ・にんじん・きゅうり・たまねぎ・オレンジ・焼きのり(きざみ)
26 月	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き みそドレサラダ すまし汁 パイナップル缶	ケーキサレ 牛乳	とりもも・みそ・普通牛乳・ウインナーソーセージ・スキムミルク	精白米・三温糖・オリーブ油・薄力粉・調合油	マーメレード・キャベツ・にんじん・こまつな・だいこん・カットわかめ・パインアップル缶詰・コーン・たまねぎ
27 火	ごはん タラの甘酢あんかけ 粉ふき芋 中華スープ りんご	みかんゼリー 牛乳	たら・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・じゃがいも	しょうが・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・乾しいたけ・トマトケチャップ・あおのり・りょくとうもやし・にら・りんご・みかんジュース・寒天・みかん缶詰
28 水	きつねうどん 野菜かきあげ フルーツヨーグルト	チキンピラフ にぼし お茶	油揚げ・さくらえび素干し・プレーンヨーグルト・とりもも・煮干し	うどん・三温糖・さつまいも・薄力粉・調合油・精白米・有塩バター	こまつな・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・みかん缶詰・コーン・マッシュルーム水煮缶
29 木	ごはん 肉じゃが ほうれん草の磯和え 味噌汁 オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	ぶた肉もも・木綿豆腐・みそ・普通牛乳・スキムミルク	精白米・じゃがいも・しらたき・調合油・三温糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・キャベツ・りょくとうもやし・焼きのり(きざみ)・なめこ・オレンジ
30 金	ごはん 野菜入りオムレツ 白菜サラダ コンソメスープ バナナ	豆乳わらびもち 牛乳	鶏卵・ベーコン・普通牛乳・調整豆乳・きな粉・スキムミルク	精白米・調合油・マヨドレ・三温糖・片栗粉・黒蜜	たまねぎ・青ピーマン・赤ピーマン・トマトケチャップ・はくさい・きゅうり・にんじん・セロリー・コーン・バナナ

* 野菜は安全を考慮し、加熱調理をしています。
* 献立は都合により、変更する場合があります。