

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 火	ごはん コロッケ スパゲティサラダ ボルシチ バナナ	チーズまんじゅう 牛乳	ぶた肉もも・普通牛乳・スキムミルク・鶏卵・クリーム チーズ	精白米・調合油・スパゲティ・マヨドレ・三温糖・じゃがいも・オリーブ油・薄力粉・有塩バター・コロッケ	きゅうり・にんじん・たまねぎ・かぶ・トマトピューレ・カットトマト・バナナ
2 水	ごはん カレーの野菜あんかけ 切干大根のサラダ 味噌汁 柿	シュガートースト 牛乳	カレー・油揚げ・みそ・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・片栗粉・マヨドレ・ごま・ごま油・食パン・有塩バター・グラニュー糖	しょうが・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・乾しいたけ・トマトケチャップ・切干しいたけ・きゅうり・キャベツ・りよくとうもやし・かき
4 金	スパゲティクリームソース ちくわフレンチ コンソメスープ ナシ	キムムッチごはん にぼし お茶	さけ・豆乳・スキムミルク・焼き竹輪・煮干し	スパゲティ・有塩バター・薄力粉・オリーブ油・精白米・ごま油・三温糖・ごま	たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ・ほうれんそう・にんじん・だいこん・コーン・なし・にんにく・焼きのり(きざみ)
5 土	ごはん 三色肉巻き かぼちゃの含め煮 味噌汁 りんご	おふのフレンチトースト 牛乳	ぶた肉ロース・みそ・鶏卵・普通牛乳・スキムミルク	精白米・三温糖・調合油・おつゆふ・有塩バター・はちみつ	しょうが・にんじん・だいこん・さやいんげん・かぼちゃ・たまねぎ・カットわかめ・りんご
7 月	ごはん 肉豆腐 味噌汁 ナシ	マラサダ 牛乳	木綿豆腐・ぶた肉もも・油揚げ・みそ・普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	精白米・しらたき・三温糖・強力粉・薄力粉・有塩バター・調合油・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・はくさい・とうがん・なし
8 火	食パン 鶏肉のトマトソースかけ 秋ナスのオープン焼き コンソメスープ オレンジ	青菜ごはん にぼし お茶	とりもも・かつお節・煮干し	食パン・調合油・三温糖・オリーブ油・精白米・ごま油・ごま	たまねぎ・にんにく・カットトマト・なす・青ピーマン・にんじん・キャベツ・コーン・オレンジ・こまつな
9 水	ごはん さんまのねぎ塩焼き ひじきの煮つけ 味噌汁 柿	ウィンナーパン 牛乳	さんま・みそ・普通牛乳・スキムミルク・ウィンナーソーセージ	精白米・ごま油・三温糖・さつまいも・強力粉・有塩バター	長ねぎ・乾ひじき・さやえんどう・にんじん・れんこん・たまねぎ・かき
10 木	ごはん 中華卵焼 レバにら炒め 中華スープ りんご	マーラーカオ 牛乳	鶏卵・普通牛乳・豚レバー・スキムミルク	精白米・ごま油・調合油・三温糖・片栗粉・薄力粉・黒砂糖	にんじん・長ねぎ・生しいたけ・しょうが・たまねぎ・りよくとうもやし・にら・チンゲンサイ・コーン・りんご
11 金	麦ごはん ポークカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	さつまいもスティック 牛乳	ぶた肉もも・スキムミルク・プレーンヨーグルト・普通牛乳	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・マカロニ・三温糖・マヨドレ・さつまいも	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・きゅうり・コーン・黄桃缶
12 土	ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう すまし汁 バナナ	いももち 牛乳	さば・みそ・絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油・ごま・じゃがいも・片栗粉	しょうが・長ねぎ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・カットわかめ・バナナ・焼きのり(きざみ)
14 月	ごはん 切り干し大根のチンジャオロース おかか和え 中華スープ パイナップル缶	りんごゼリー 牛乳	ぶた肉もも・かつお節・普通牛乳	精白米・ごま油・片栗粉・三温糖	切干しいたけ・しょうが・たまねぎ・青ピーマン・生しいたけ・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・カットわかめ・こねぎ・パイナップル缶詰・りんごジュース・アガー・りんご
15 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 三色甘酢和え さつまい 柿	紅白蒸しまんじゅう 牛乳	とりもも(皮なし)・みそ・普通牛乳・こしあん	精白米・三温糖・ごま・さつまいも・しらたき・薄力粉・調合油	マーマレード・だいこん・きゅうり・にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ・長ねぎ・かき
16 水	食パン たらのアクアパッツァ ほうれん草とエリンギのソテー コーンポタージュ オレンジ	おかかおにぎりにぼし お茶	たら・あさり水煮缶詰・普通牛乳・みそ・スキムミルク・削り節・煮干し	食パン・オリーブ油・調合油・有塩バター・精白米・ごま	にんにく・トマト・ほうれんそう・エリンギ・にんじん・たまねぎ・コーン・パセリ・オレンジ

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	589	24	18.1	263	2.9	419	0.37	0.47	30	1.5
幼児目標量	583	21.9	16.2	259	2.5	211	0.32	0.36	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
17 木	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 粉ふきいも かきたま汁 バナナ	ミルクもち 牛乳	生揚げ・ぶたひき肉・鶏卵・ みそ・普通牛乳・きな粉	精白米・調合油・三温糖・片栗 粉・じゃがいも	えのきたけ・にんじん・たまねぎ・ さやいんげん・長ねぎ・バナナ
18 金	ゆかりごはん 松風焼き 柿とお芋のコロコロサラダ すまし汁 いちごミルクゼリー	お誕生日ケーキ 牛乳 	とりひき肉・木綿豆腐・み そ・プレーンヨーグルト・ク リーム・普通牛乳	精白米・片栗粉・ごま・さつま いも・マヨドレ・三温糖・おつ ゆふ・牛乳寒天・いちごゼ リー・クレープ	たまねぎ・あおのり・きゅうり・か き・長ねぎ・カットわかめ
19 土	ごはん 豚肉のトマト煮 温野菜 コンソメスープ ナシ	レバーサモサ 牛乳	ぶた肉もも・スキムミルク・ ぶたひき肉・とりレバー・ブ ロセスチーズ・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・片栗 粉・オリーブ油・ぎょうざの皮	カットトマト・たまねぎ・マッシュ ルーム水煮缶・トマトケチャップ・ ブロッコリー・にんじん・かぶ・は くさい・えのきたけ・なし・にんに く
21 月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き にんじんしりしり けんちん汁 バナナ	ベリーチーズパイ 牛乳	とりもも(皮なし)・みそ・鶏 卵・生揚げ・クリームチー ズ・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま・調合 油・ごま油・パイ皮	にんじん・さやいんげん・だいこ ん・たまねぎ・ごぼう・バナナ・プ ルーベリージャム
22 火	サンマーメン ナムル 杏仁フルーツ	切り干し大根の混ぜご飯 にぼし お茶	ぶた肉もも・なると・えび・ まぐろ水煮缶詰・油揚げ・煮 干し	中華めん・調合油・片栗粉・ご ま油・三温糖・ごま・牛乳寒 天・精白米	にんじん・はくさい・りよくとうも やし・にら・きゅうり・こまつな・ みかん缶詰・パインアップル缶詰・ 切干しだいこん
24 木	ごはん ぶりの柚香焼 煮しめ 呉汁(納豆) おだわり和食 柿	ブロッコリーのケーキサレ 牛乳	ぶり・凍り豆腐・納豆・み そ・普通牛乳・ロースハム	精白米・三温糖・さといも・薄 力粉	ゆず・れんこん・にんじん・さやえ んどう・長ねぎ・かき・コーン・ブ ロccoli
25 金	ごはん チキンカレー ひじきのマリネ フルーツヨーグルト	いきなり団子 牛乳	とりもも(皮なし)・スキムミ ルク・じゃこ・プレーンヨー グルト・普通牛乳・あずき	精白米・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・さつ まいも	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・ 白桃缶
26 土	ごはん 肉じゃが きゅうりのごま和え 味噌汁 オレンジ	ホットケーキ 牛乳	ぶた肉もも・みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・しらた き・調合油・三温糖・ごま・薄 力粉・メープルシロップ・有塩 バター	たまねぎ・にんじん・きゅうり・ りよくとうもやし・こまつな・はく さい・にら・オレンジ
28 月	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁 みかん缶	フルーツヨーグルト お茶	とりもも・みそ・プレーン ヨーグルト・スキムミルク	精白米・三温糖	にんにく・しょうが・ほうれんそ う・キャベツ・にんじん・焼きのり (きざみ)・なめこ・たまねぎ・みか ん缶詰・バナナ・りんご
29 火	ごはん かじきの竜田揚げ みそドレサラダ すまし汁 パイナップル缶	りんごたっぷりケーキ 牛乳	めかじき・みそ・鶏卵・普通 牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・調合 油・おつゆふ・薄力粉・有塩バ ター	しょうが・だいこん・にんじん・こ まつな・はくさい・パインアップル 缶詰・りんご
30 水	バターロール スクランブルエッグ グリル焼きのこ クリームシチュー 柿	鮭寿司 にぼし お茶	鶏卵・若鶏むね(皮なし)・普 通牛乳・さけ・煮干し	ロールパン・調合油・オリーブ 油・じゃがいも・有塩バター・ 薄力粉・精白米・三温糖・ごま	冷凍ミックスベジタブル・トマトケ チャップ・えのきたけ・ぶなしめ じ・生しいたけ・にんじん・たまね ぎ・かぶ・かき・焼きのり(きざみ)

* 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。