

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	ごはん 厚揚げの和風煮 小松菜のおかか和え いわしのつみれ汁 パナナ	ホットビスケット 牛乳	生揚げ・かつお節・つみれ・ みそ・普通牛乳・プレーン ヨーグルト	精白米・三温糖・薄力粉・無塩 バター	たまねぎ・にんじん・エリンギ・こ まつな・きゅうり・りよくとうも やし・だいこん・長ねぎ・バナナ・プ ルーベリージャム
2 金	ごはん マカロニグラタン ジャーマンポテト コンソメスープ オレンジ	肉まん 牛乳	えび・普通牛乳・チーズ・ウ インナーソーセージ・おか ら・豆乳・ぶたひき肉	精白米・マカロニ・調合油・無 塩バター・薄力粉・パン粉・ じゃがいも・オリーブ油・三温 糖・ごま油	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・ キャベツ・オレンジ・にら・生しい たけ
5 月	スパゲティミートソース フレンチサラダ コンソメスープ りんご	じゃこねぎごはん にぼし お茶	ぶたひき肉・パルメザンチー ズ・じゃこ・削り節・煮干し	スパゲティ・調合油・オリーブ 油・三温糖・精白米・ごま油	たまねぎ・セロリー・トマトケ チャップ・パセリ・キャベツ・きゅ うり・にんじん・みかん缶詰・だい こん・コーン・りんご・長ねぎ
6 火	ごはん ぶりの照り焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 パイナップル缶	チーズ蒸しパン 牛乳	ぶり・凍り豆腐・みそ・普通 牛乳・チーズ	精白米・三温糖・薄力粉・調合 油	にんじん・れんこん・だいこん・さ やいんげん・こまつな・たまねぎ・ パイナップル缶詰
7 水	ごはん マーボー豆腐 ナムル コンソメスープ オレンジ	小倉ケーキ 牛乳	木綿豆腐・ぶたひき肉・み そ・鶏卵・普通牛乳・スキム ミルク・こしあん	精白米・ごま油・三温糖・片栗 粉・ごま・薄力粉・無塩バター	にんにく・しょうが・たまねぎ・生 しいたけ・こまつな・りよくとうも やし・にんじん・コーン缶詰クリー ム・コーン・オレンジ
8 木	ごはん かじきの味噌煮 ひじききんぴら すまし汁 みかん	だいこん餅 牛乳	まかじき・みそ・油揚げ・さ くらえび素干し・普通牛乳	精白米・三温糖・さつまいも・ しらたき・ごま油・おつゆふ・ 米粉	しょうが・長ねぎ・乾ひじき・にん じん・ほうれんそう・みかん・だい こん
9 金	ごはん 和風カレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	きな粉揚げパン 牛乳	ぶた肉もも・スキムミルク・ プレーンヨーグルト・きな 粉・普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・ はちみつ・無塩バター・薄力 粉・マヨドレ・三温糖・コッペ パン	たまねぎ・にんじん・ごぼう・だい こん・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・白桃缶
10 土	ごはん ポークチャップ(レバー入り) 温野菜 コンソメスープ パナナ	ミルクサブレ 牛乳	ぶた肉もも・とりレバー・普 通牛乳	精白米・薄力粉・調合油・無塩 バター・三温糖・オリーブ油	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・はくさい・コーン・パナ ナ
12 月	親子丼 しらす入り酢の物 味噌汁 みかん	マシュマロおこし 牛乳	とりもも・鶏卵・じゃこ・み そ・普通牛乳	精白米・三温糖・さつまいも・ 無塩バター・マシュマロ・コー ンフレーク	たまねぎ・生しいたけ・きゅうり・ カットわかめ・にんじん・さやいん げん・みかん
13 火	食パン ミートローフ ブロッコリーのサラダ クラムチャウダー パナナ	ツナごはん にぼし お茶	ぶたひき肉・とりひき肉・普 通牛乳・スキムミルク・あさ り水煮缶詰・ベーコン・まぐ ろ水煮缶詰・煮干し	食パン・調合油・パン粉・三温 糖・オリーブ油・じゃがいも・ 無塩バター・薄力粉・精白米	たまねぎ・冷凍ミックスベジタブル・ トマトケチャップ・ブロッコ リー・きゅうり・トマト・にんじ ん・バナナ・あおのり
14 水	ごはん さばの香味焼き 白菜としめじの煮浸し 味噌汁 パイナップル缶	マカロニきなこあえ 牛乳	さば・生揚げ・みそ・きな 粉・普通牛乳	精白米・ごま油・三温糖・マカ ロニ	にんにく・しょうが・はくさい・こ まつな・ぶなしめじ・にんじん・た まねぎ・パイナップル缶詰
15 木	リースライス ハヤシチュー マカロニサラダ フルーツポンチ	お誕生日ケーキ 牛乳 	ぶた肉もも・普通牛乳・ホ イップクリーム	精白米・無塩バター・じゃがい も・調合油・三温糖・片栗粉・ マカロニ・マヨドレ・薄力粉・ コーンフレーク	たまねぎ・パセリ・にんにく・にん じん・トマトケチャップ・トマト ピューレ・グリーンピース・きゅ うり・コーン・みかん缶詰・パイ ナップル缶詰・りんご・りんご ジュース・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	575	23	18.2	271	2.6	343	0.38	0.43	27	1.5
幼児目標量	583	21.9	16.2	259	2.5	211	0.32	0.36	23	1.5

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
16 金	ごはん さわらの西京焼き 切り干し大根の煮つけ すまし汁 オレンジ	もちもちチーズ 牛乳	さわら・みそ・油揚げ・普通 牛乳・パルメザンチーズ	精白米・三温糖・調合油・白玉 粉・薄力粉	切干しだいこん・にんじん・乾しい たけ・さやえんどう・はくさい・え のきたけ・オレンジ
17 土	ごはん 油淋鶏 シルバーサラダ 中華スープ りんご	さつまいものガレット 牛乳	とりもも・豚レバー・ローズ ハム・パルメザンチーズ・普 通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三温 糖・ごま油・はちみつ・はるさ め・マヨドレ・さつまいも・無 塩バター	しょうが・長ねぎ・きゅうり・にん じん・チンゲンサイ・たまねぎ・り んご
19 月	ごはん ポークカレー ほうれん草の磯和え フルーツヨーグルト	ぶどうゼリー 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・じゃがいも・調合油・ はちみつ・無塩バター・薄力 粉・三温糖	たまねぎ・にんじん・ごぼう・だい こん・にんにく・しょうが・トマト ケチャップ・トマトピューレ・ほう れんそう・キャベツ・焼きのり(きざ み)・りんご・ぶどうジュース・粉寒 天・ぶどう
20 火	わかめラーメン 棒棒鶏 バナナ	チーズおかかごはん にぼし お茶	なると・とりもも(皮なし)・ チーズ・かつお節・煮干し	中華めん・ねりごま・ごま油・ 三温糖・精白米	こまつな・コーン・カットわかめ・ 長ねぎ・にんじん・きゅうり・りょ くとうもやし・にんにく・しょう が・バナナ
21 水	ごはん 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう 鮭の石狩汁 みかん	ヴァーノチカ (ドライフルーツのパン) 牛乳	絹ごし豆腐・さけ・みそ・普 通牛乳	精白米・片栗粉・薄力粉・調合 油・しらたき・ごま油・三温 糖・ごま・有塩バター・強力 粉・無塩バター	だいこん・こねぎ・ごぼう・にんじ ん・かぶ・たまねぎ・生しいたけ・ みかん・乾いちご
22 木	ごはん おでん 白菜サラダ パイナップル缶	かぼちゃのお汁粉 お茶	焼き竹輪・鶏卵・はんぺん・ あずき・普通牛乳	精白米・オリーブ油・三温糖	だいこん・まこんぶ・はくさい・ きゅうり・にんじん・ゆず・パイン アップル缶詰・かぼちゃ
23 金	ごはん ターキー ポテトサラダ キャロットポタージュ りんご	クリスマスケーキ ミルクココア	とりもも(皮なし)・普通牛 乳・クリーム・生クリーム	精白米・三温糖・じゃがいも・ マヨドレ・無塩バター・おつゆ ふ・薄力粉・はちみつ・砂糖	マーメイド・きゅうり・たまね ぎ・にんじん・パセリ・りんご・い ちご
24 土	ごはん タラの和風ムニエル 小松菜のおかか和え 味噌汁 オレンジ	野菜チヂミ 牛乳	たら・かつお節・みそ・さく らえび素干し・普通牛乳	精白米・薄力粉・調合油・無塩 バター・片栗粉・ごま油・三温 糖・ごま	こまつな・キャベツ・にんじん・か ぼちゃ・たまねぎ・オレンジ・にら 糖・ごま
26 月	ごはん 豚肉の生姜炒め 大根の胡麻酢あえ 味噌汁 パイナップル缶	ココア蒸しパン 牛乳	ぶた肉もも・絹ごし豆腐・み そ・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・ご ま・薄力粉	しょうが・だいこん・にんじん・ きゅうり・なめこ・パインアップル 缶詰
27 火	ピピン丼 里芋のオープンコロッケ 中華スープ フルーツヨーグルト	パンプディング 牛乳	ぶたひき肉・ベーコン・スキ ムミルク・チーズ・プレーン ヨーグルト・鶏卵・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・ごま 油・ごま・さといも・有塩バ ター・パン粉・食パン	長ねぎ・しょうが・にんにく・ほう れんそう・りょくとうもやし・にん じん・たまねぎ・はくさい・にら・ 黄桃缶・レーズン
28 水	きつねうどん かきあげ みかん	チキンピラフ にぼし お茶	油揚げ・さくらえび素干し・ とりもも(皮なし)・煮干し	うどん・三温糖・さつまいも・ 薄力粉・調合油・精白米・無塩 バター	ほうれんそう・長ねぎ・たまねぎ・ にんじん・みかん・コーン・マッ シュルーム水煮缶
					

\* 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。