


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
	  				
4 水	青のりのスープかけ井切り干し大根のサラダ フルーツヨーグルト	肉まん 牛乳	まぐろ水煮缶詰・プレーンヨーグルト・おから・豆乳・ぶたひき肉・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・ごま油・ごま・薄力粉・調合油	長ねぎ・あおのり・切干しだいこん・キャベツ・きゅうり・にんじん・黄桃缶・にら・生しいたけ
5 木	ごはん 厚揚げの和風煮 雑煮風味噌汁 みかん	シュガーパン 牛乳	生揚げ・とりもも(皮なし)・みそ・普通牛乳・スキムミルク	精白米・三温糖・片栗粉・さといも・おつゆふ・強力粉・有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・エリンギ・生しいたけ・こまつな・みかん
6 金	ごはん ぶりの柚香焼 三色なます 味噌汁 パイナップル缶	豆乳ドーナツ 牛乳	ぶり・油揚げ・みそ・鶏卵・スキムミルク・豆乳・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま・薄力粉・調合油	ゆず・だいこん・きゅうり・にんじん・こまつな・パイナップル缶詰
7 土	パン ロールキャベツのクリーム煮 マカロニサラダ りんご	七草粥 にぼし せんべい お茶	とりもも(皮なし)・普通牛乳・スキムミルク・煮干し	コッペパン・じゃがいも・調合油・有塩バター・薄力粉・マカロニ・三温糖・マヨドレ・精白米	にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン・りんご・だいこん・かぶ・かぶの葉
10 火	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	たい焼き 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	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・たい焼	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
11 水	ごはん あじのさんが焼き風 なつとう和え すまし汁 ハナナ	だいこん餅 牛乳	あじ・みそ・納豆・かつお節・さくらえび素干し・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま・米粉・ごま油	長ねぎ・しょうが・ほうれんそう・にんじん・りよくとうもやし・はくさい・えのきたけ・バナナ・だいこん
12 木	五目ラーメン 鶏むねチャーシュー 杏仁フルーツ	ふりかけごはん にぼし お茶	なると・鶏むね・削り節・煮干し	中華めん・三温糖・牛乳寒天・精白米	こまつな・にんじん・カットわかめ・りよくとうもやし・しょうが・長ねぎ・みかん缶詰・パイナップル缶詰
13 金	ごはん カレーのねぎ塩焼き 切り干し大根の煮つけ 豚汁 みかん	ミルクあげばん 牛乳	まがれい・油揚げ・ぶた肉もも・みそ・スキムミルク・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・じゃがいも・しらたき・ごま油・コッペパン	長ねぎ・切干しだいこん・にんじん・生しいたけ・さやえんどう・だいこん・たまねぎ・こねぎ・みかん
14 土	ごはん 肉豆腐 味噌汁 りんご	ホットケーキ 牛乳	木綿豆腐・ぶた肉もも・みそ・普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖・じゃがいも・薄力粉・調合油・有塩バター・はちみつ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・はくさい・カットわかめ・りんご
16 月	ごはん 豚肉の生姜炒め ほうれん草の磯和え 味噌汁 パイナップル缶	ワッフル 牛乳	ぶた肉もも・油揚げ・みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・ワッフル	しょうが・たまねぎ・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・焼きのり(きざみ)・だいこん・パイナップル缶詰
17 火	ごはん カジキのトマトソースかけ ジャーマンポテト コンソメスープ ハナナ	焼きうどん 牛乳	かじき・ベーコン・ぶた肉もも・かつお節・普通牛乳	精白米・オリーブ油・三温糖・じゃがいも・調合油・うどん・ごま油	たまねぎ・にんにく・カットトマト・青ピーマン・にんじん・トウモロコシ・バナナ・キャベツ
18 水	ごはん 厚揚げの酢豚風 ナムル 中華スープ りんご	チーズ蒸しパン 牛乳	生揚げ・ぶた肉もも・まぐろ水煮缶詰・普通牛乳・チーズ	精白米・調合油・三温糖・片栗粉・ごま油・ごま・薄力粉	たまねぎ・生しいたけ・青ピーマン・トマトケチャップ・りよくとうもやし・こまつな・にんじん・はくさい・コーン・りんご

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	559	23.7	16.3	276	2.5	308	0.35	0.43	25	1.6
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
19 木	鮭寿司 みそ筑前煮 すまし汁 みかん	お誕生日ケーキ 牛乳 	さけ・鶏卵・凍り豆腐・みそ・普通牛乳・ホイップクリーム	精白米・三温糖・調合油・ごま・ごま油・ウエハース	焼きのり(きざみ)・きゅうり・にんじん・ごぼう・れんこん・さやいんげん・だいこん・カットわかめ・糸みつば・みかん・いちご・オレンジ
20 金	食パン マカロニグラタン ポトフ フルーツヨーグルト	青菜ごはん にぼし お茶	えび・普通牛乳・チーズ・ウインナーソーセージ・プレーンヨーグルト・かつお節・煮干し	食パン・マカロニ・調合油・有塩バター・薄力粉・パン粉・じゃがいも・三温糖・精白米・ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん・キャベツ・かぶ・みかん缶詰・こまつな
21 土	ごはん チキンカツ 茹で野菜 味噌汁 オレンジ	ホットビスケット 牛乳	鶏むね(皮なし)・鶏卵・普通牛乳・とりレバー・みそ・プレーンヨーグルト	精白米・薄力粉・パン粉・調合油・有塩バター・三温糖	キャベツ・にんじん・きゅうり・なめこ・たまねぎ・オレンジ・ブルーベリージャム
23 月	中華丼 春雨とわかめの酢のもの コーンスープ みかん	スイートポテト 牛乳	ぶた肉もも・じゃこ・鶏卵・普通牛乳	精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・はるさめ・さつまいも・有塩バター	はくさい・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・しょうが・にんにく・カットわかめ・きゅうり・コーン缶詰クリーム・コーン・長ねぎ・みかん
24 火	ごはん 白菜の重ね蒸し ツナじゃが煮 味噌汁 パイナップル缶	ハムチーズトースト 牛乳	とりひき肉・まぐろ水煮缶詰・絹ごし豆腐・みそ・ロースハム・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・三温糖・じゃがいも・調合油・食パン	はくさい・たまねぎ・にんじん・こねぎ・パイナップル缶詰・トマトケチャップ
25 水	ごはん たらの磯辺揚げ ひじきの煮つけ 味噌汁 バナナ	豆乳わらびもち 牛乳	たら・油揚げ・みそ・調整豆乳・きな粉・普通牛乳	精白米・薄力粉・調合油・さつまいも・しらたき・三温糖・片栗粉・黒蜜	しょうが・あおのり・乾ひじき・にんじん・しゅんぎ・たまねぎ・バナナ
26 木	ごはん ポークカレー ちくわフレンチ フルーツヨーグルト	カスタード焼き 牛乳	ぶた肉もも・スキムミルク・焼き竹輪・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・三温糖・今川焼(カスタード)	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・ほうれんそう・りんご缶詰
27 金	スパゲティミートソース シトラスサラダ コンソメスープ りんご	キムムッチごはん にぼし お茶	ぶたひき肉・バルメザンチーズ・煮干し	マカロニ・スパゲティ・調合油・三温糖・オリーブ油・精白米・ごま油・ごま	たまねぎ・セロリー・トマトケチャップ・パセリ・はくさい・きゅうり・にんじん・みかん缶詰・だいこん・コーン・りんご・にんにく・焼きのり(きざみ)
28 土	ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう すまし汁 バナナ	ボンデケージョ 牛乳	さば・みそ・バルメザンチーズ・普通牛乳	精白米・三温糖・しらたき・ごま油・ごま・おつゆふ・じゃがいも・片栗粉・米粉	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
30 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 青菜の胡麻あえ さつまい パイナップル缶	マドレーヌ 牛乳	とりもも(皮なし)・油揚げ・みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま・さつまいも・しらたき・薄力粉・有塩バター	マーマレード・こまつな・にんじん・きゅうり・だいこん・長ねぎ・パイナップル缶詰
31 火	ごはん 魚の香味焼き 白菜としめじの煮浸し 味噌汁 バナナ	お好み焼き 牛乳	さけ・みそ・鶏卵・さくらえび素干し・普通牛乳	精白米・ごま油・三温糖・薄力粉・調合油	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・カットわかめ・バナナ・キャベツ・長ねぎ

* 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。