



日付	献立名	材料名			おやつ	熱量(kcal) 蛋白質(g)		日付	献立名	材料名			おやつ	熱量(kcal) 蛋白質(g)	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 木	御飯 高野豆腐の卵とじ ビーフンサラダ なすのしょうがスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 和風ドレッシング ビーフン	卵 豚肉 高野豆腐 ツナ 錦糸卵	果物 にんじん・たまねぎ トマト・もやし こまつな・とうみょう ごぼう・なす・しょうが	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・いりこ	602 25.5	524 22.2	17 土	おにぎり なすとしめじのミートスパゲティ レタスのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 スパゲティ	牛ミンチ 豚ミンチ 粉チーズ 卵	果物 にんじん・たまねぎ なす・しめじ トマト・レタス もやし・ねぎ	牛乳 果物 牛乳 おふのラスク	636 24.9	553 18.3
2 金	御飯 鶏の塩麹焼き ひじきとしめじの白和え だいこんとごぼうの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま しらたき	鶏肉 豆腐 かまぼこ	果物 にんじん・こまつな ひじき・しめじ だいこん・みずな きゅうり・ごぼう	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 コーンバター	515 25.6	426 21	19 月	御飯 鮭の塩焼き ひじきときゅうりのごま風味サラダ かぼちゃのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 白ごまドレッシング	鮭 ハム	果物 にんじん・たまねぎ キャベツ・コーン ひじき・かぼちゃ みつば・きゅうり	牛乳 チーズ 牛乳 あおのりポテト	550 22.7	525 22.8
3 土	かみなり井 チキンナゲット だいこんの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま	鶏ミンチ 卵 豆腐 鶏肉	果物 にんじん・たまねぎ だいこん・えのき ほうれん草・みょうが ねぎ・しめじ	牛乳 果物 牛乳 フルーツ盛り合わせ	488 25	427 20.6	20 火	御飯 カボナータ(イタリア) こまつなとツナの和え物 だいこんとしめじの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・米粉 三温糖 じゃが芋	豚肉 ツナ ちくわ	果物 にんじん・たまねぎ トマト・こまつな セロリ・しめじ・だいこん きゃべつ・ピーマン	牛乳 果物 牛乳 ゼリー	507 18.5	480 15.2
5 月	御飯 白身魚の照り焼きソース マカロニサラダ 高野豆腐となめこの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・米粉 三温糖 マヨネーズ マカロニ	白身魚 かにかまぼこ 高野豆腐	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・きゃべつ コーン・しめじ ねぎ・なめこ	牛乳 チーズ 牛乳 リッキーのケーキ	566 22.4	544 22.2	21 水	御飯 牛肉とだいこんの煮物 かぼちゃサラダ かき卵スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ	牛肉 ハム 卵	果物 にんじん・たまねぎ だいこん・ブロッコリー レタス・かぼちゃ グリーンピース	牛乳 果物 牛乳 大豆とちりめんの甘辛煮	584 22.7	517 19.6
6 火	御飯 秋マーボー ちくわとこまつなのサラダ みつばのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 青じそドレッシング ふ	豚ミンチ 豆腐 ちくわ	果物 にんじん・たまねぎ なす・はくさい みつば・えりんぎ きゅうり・こまつな	牛乳 果物 牛乳 ちんすこう	400 17.4	359 15.4	22 木	御飯 きのこのカレー レッドキャベツのツナマヨ和え セロリのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・じゃが芋 マヨネーズ カレールー	鶏肉 牛乳 ツナ	果物 にんじん・たまねぎ レッドキャベツ セロリ・きゅうり しめじ・マッシュルーム	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ	698 24.3	616 19.4
7 水	御飯 かぼちゃとまいたけの炒め物 ヤーコンとかにかまのサラダ れんこんのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・ごま マヨネーズ ヤーコン	牛肉 かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ まいたけ・れんこん だいこん・かぼちゃ もやし・きゅうり	牛乳 果物 牛乳 五穀米おにぎり	625 20.9	604 19.3	23 金	御飯 元気炒め コールスローサラダ みずなの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ	鶏レバー 厚揚げ チーズ	果物 にんじん・たまねぎ こまつな・きゅうり キャベツ・コーン みずな・ねぎ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 さつまいのレモン煮	506 18.6	419 15.8
8 木	御飯 さと芋とだいこんと厚揚げの煮物 ごぼうサラダ はくさいのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 さと芋 マヨネーズ	鶏肉 厚揚げ ツナ	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・はくさい だいこん・ごぼう もやし・パプリカ	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ	523 20.1	411 17.2	24 土	おにぎり みそラーメン 野菜炒め 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 中華めん	豚肉 かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・もやし コーン・ピーマン ねぎ	牛乳 果物 牛乳 クリームサンド	501 17.7	473 16.2
9 金	御飯 きのこのハンバーグ ほうれん草のナムル 牛乳味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま ごま油	鶏ミンチ 豚ミンチ ハム 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ だいこん・まいたけ えのき・みずな ほうれん草・しいたけ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 マカロニのあべかわ風	518 22	418 17.3	26 月	御飯 さばのねぎあんかけ 切り干大根とかまぼこの煮物 豆腐のすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖	さば かまぼこ 油揚げ 豆腐	果物 にんじん・たまねぎ 乾しいたけ 切り干大根・ねぎ わかめ・さやいんげん	牛乳 チーズ 牛乳 マーマレードケーキ	615 24.9	559 23.8
10 土	おにぎり 焼きそば コーンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 中華麺	豚肉	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・ピーマン コーン・わかめ あおのり	牛乳 果物 牛乳 サクサクフレーク	529 14.8	457 13.5	27 火	御飯 肉団子の酢豚風 バンサンスー ★さつま芋のクリームシチュー 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・クリームシチューの素 はるさめ・さつま芋 ごま油・ごま	鶏ミンチ ハム 錦糸卵 鶏肉 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・ピーマン パプリカ・しいたけ マッシュルーム	牛乳 果物 牛乳 バナナきなこ	675 26.1	559 23.8
12 月								28 水	御飯 トルティージャ(スペイン) ☆きのこのサラダ レタスのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま油 じゃが芋	卵 ハム ツナ	果物 にんじん・たまねぎ レタス・きゅうり まいたけ・えのき ブロッコリー・しめじ	牛乳 果物 牛乳 プリン	571 25.1	481 21.9
13 火	御飯 さわらの照り焼き 切干大根とチンゲンサイの煮物 さと芋の味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 さと芋	さわら 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ 切干大根・わかめ チンゲンサイ ねぎ	牛乳 チーズ 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	537 22.3	524 22	29 木	御飯 豚肉とおおば炒め さつま芋のサラダ かぼちゃのコーンスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・さつま芋 マヨネーズ コーンスープの素	豚肉 かにかまぼこ 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ こまつな・パセリ かぼちゃ・レーズン おろば・ブロッコリー	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・いりこ	565 24.2	486 21.5
14 水	御飯 大豆の五目煮 鮭のポテトサラダ 切干大根の味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 大豆 さつま揚げ 鮭フレーク 卵	果物 にんじん・たまねぎ ブロッコリー・ごぼう しいたけ・切干大根 だいこん・ねぎ	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・こんぶ かりんとう・ちりめん	552 20	506 19.1	30 金	御飯 鶏肉の梅にんにく焼き ねばねばサラダ さつま芋の味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 さつま芋 マヨネーズ	鶏肉 納豆	果物 にんじん・たまねぎ ほうれんそう きゅうり・なめこ ねぎ・うめ・にんにく	牛乳 煮豆	565 23.2	467 21.4
15 木		お楽しみに！ 			牛乳 果物 牛乳			31 土	おにぎり 焼きうどん わかめとコーンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 うどん	豚肉	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・わかめ ピーマン コーン	牛乳 果物 牛乳 ジャムサンド	586 21.2	473 20.7
16 金	御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 さと芋のごま和え ふの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま・ふ さと芋	牛肉	果物 にんじん・たまねぎ ごぼう・ほうれんそう きゅうり・えのき パプリカ・みずな	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 野菜クッキー	547 18.7	450 15.4	★園長先生おすすめメニュー:「きのこのサラダ」です ★今月の絵本メニュー:「キュービーちゃんのげんきいっぱいおいもほり」です ひよこ組の8日・22日のおやつ「ちりめん」は「バナナ」になります ひよこ組のかりんとう・かんぱんは、お子さませんべい・ぱりんこをローテンションで使用しています							

