

・平均栄養価・		
	エネルギー	たんぱく質
未満児	499kcal	20.1g
以上児	517kcal	19.9g



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	木	ごはん 小松菜の味噌汁 千草焼き 高野豆腐の煮物	精白米・上白糖・本みりん	白みそ・鶏卵・鶏挽き肉・高野豆腐	小松菜・長葱・人参・生椎茸・いんげん・干椎茸	豆乳 にんじん スティック	牛乳 ☆フレンチトースト	食パン・上白糖・有塩バター	牛乳・鶏卵	
2	金	ごはん 大根のスープ 鶏肉のトマトソース ブロッコリーのツナ和え	精白米・小麦粉・サラダ油・澱粉・上白糖	鶏もも肉・まぐろフレーク	大根・ほうれん草・生姜・玉葱・ブロッコリー・人参・胡瓜	牛乳 小魚	牛乳 ☆大学芋	さつまいも・サラダ油・上白糖・黒いりゴマ	牛乳	
5	月	五目チャーハン ささみの中華スープ キャベツの塩昆布和え	精白米・サラダ油・ごま油	豚挽き肉・鶏卵・鶏ささみ・塩昆布	人参・長葱・グリーンピース・チンゲン菜・玉葱・キャベツ・胡瓜	牛乳 だいこん スティック	麦茶 ☆ナポリタン	スバグッティ・サラダ油	ボークウインナー	玉葱・人参・ピーマン
6	火	ビビンバ丼 油揚げの味噌汁 白菜のおかか和え	精白米・上白糖・本みりん・白いりゴマ・ごま油	豚挽き肉・油揚げ・白みそ・かつお節	生姜・ほうれん草・もやし・人参・長葱・白菜・胡瓜	牛乳 ビスケット	豆乳 ☆ウインナーと チーズのケーキ	小麦粉・上白糖・サラダ油	豆乳・鶏卵・牛乳・ボークウインナー・フロセスチーズ	
7	水	カレーうどん チーズサラダ オレンジ	うどん・本みりん・サラダ油・上白糖	豚小間・油揚げ・フロセスチーズ	玉葱・人参・長葱・ほうれん草・キャベツ・胡瓜・オレンジ	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆あげ玉おにぎり	精白米・あげ玉	青のり・昆布佃煮	
8	木	青菜ごはん 南瓜の味噌汁 赤魚の煮付け 根菜の金平	精白米・本みりん・上白糖・サラダ油	白みそ・赤魚	菜めし・かぼちゃ・玉葱・生姜・れんこん・ごぼう・人参・いんげん	豆乳 バナナ	牛乳 ☆ふかし芋（さつま芋）	さつまいも	牛乳	
9	金	ごはん お麩のすまし汁 厚揚げの味噌炒め かにかまサラダ	精白米・小町麩・サラダ油・上白糖・本みりん・ごま油	生揚げ・豚小間・赤みそ・かにかま	えのき茸・万能ねぎ・人参・もやし・チンゲン菜・大根・胡瓜	牛乳 ヨーグルト	麦茶 ☆フルーツヨーグルト	上白糖	プレーンヨーグルト	みかん缶・バナナ・黄桃缶
13	火	ごはん キャベツの味噌汁 洋風肉じゃが スティック野菜	精白米・じゃがいも・サラダ油・上白糖・マヨネーズ	白みそ・豚小間	キャベツ・えのき茸・玉葱・グリーンピース・人参・胡瓜・大根	牛乳 せんべい	麦茶 ☆豆乳くずもち	澱粉・上白糖	豆乳・きな粉	
14	水 ランチ	さつま芋ごはん 秋刀魚の塩焼き 柿と大根のサラダ	精白米・もち米・さつまいも・黒いりゴマ・ごま油・上白糖	さんま	大根・柿・胡瓜	牛乳 かぼちゃ スティック	牛乳 ☆マヨコーントースト	食パン・スイートコーン（ホール）・マヨネーズ	牛乳	
15	木	食パン カブとベーコンの豆乳スープ タンドリーチキン イタリアンサラダ	食パン・イチゴジャム・スイートコーン（ホール）・サラダ油・上白糖	ベーコン・豆乳・鶏もも肉・プレーンヨーグルト	かぶ・しめじ・にんにく・キャベツ・赤ピーマン・胡瓜	豆乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆ゆかりおにぎり（海苔）	精白米	焼のり	ゆかり
16	金	ごはん 豆腐の味噌汁 炒り鶏 ブロッコリーの和え物	精白米・里芋・サラダ油・上白糖・本みりん	木綿豆腐・カットワカメ・白みそ・鶏もも肉	水煮だけのこ（ホール）・れんこん・人参・生椎茸・ブロッコリー・胡瓜	牛乳 にんじん スティック	牛乳 ☆大学芋	さつまいも・サラダ油・上白糖・黒いりゴマ	牛乳	
19	月	青菜ごはん 南瓜の味噌汁 赤魚の煮付け 根菜の金平	精白米・本みりん・上白糖・サラダ油	白みそ・赤魚	菜めし・かぼちゃ・玉葱・生姜・れんこん・ごぼう・人参・いんげん	牛乳 じゃが芋 スティック	豆乳 ☆ウインナーと チーズのケーキ	小麦粉・上白糖・サラダ油	豆乳・鶏卵・牛乳・ボークウインナー・フロセスチーズ	
20	火	ビビンバ丼 油揚げの味噌汁 白菜のおかか和え	精白米・上白糖・本みりん・白いりゴマ・ごま油	豚挽き肉・油揚げ・白みそ・かつお節	生姜・ほうれん草・もやし・人参・長葱・白菜・胡瓜	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆フレンチトースト	食パン・上白糖・有塩バター	牛乳・鶏卵	
21	水	ごはん 大根のスープ 鶏肉のトマトソース ブロッコリーのツナ和え	精白米・小麦粉・サラダ油・澱粉・上白糖	鶏もも肉・まぐろフレーク	大根・小松菜・生姜・玉葱・ブロッコリー・人参・胡瓜	牛乳 きゅうり スティック	麦茶 ☆フルーツヨーグルト	上白糖	プレーンヨーグルト	みかん缶・バナナ・黄桃缶
22	木	カレーうどん チーズサラダ オレンジ	うどん・本みりん・サラダ油・上白糖	豚小間・油揚げ・フロセスチーズ	玉葱・人参・長葱・ほうれん草・キャベツ・胡瓜・オレンジ	豆乳 せんべい	麦茶 ☆あげ玉おにぎり	精白米・あげ玉	青のり・昆布佃煮	
23	金	ごはん お麩のすまし汁 厚揚げの味噌炒め かにかまサラダ	精白米・小町麩・サラダ油・上白糖・本みりん・ごま油	生揚げ・豚小間・赤みそ・かにかま	えのき茸・万能ねぎ・人参・もやし・チンゲン菜・大根・胡瓜	牛乳 チーズ	牛乳 ☆ふかし芋（さつま芋）	さつまいも	牛乳	
26	月	ごはん 小松菜の味噌汁 千草焼き 高野豆腐の煮物	精白米・上白糖・本みりん	白みそ・鶏卵・鶏挽き肉・高野豆腐	小松菜・長葱・人参・生椎茸・いんげん・干椎茸	牛乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆ナポリタン	スバグッティ・サラダ油	ボークウインナー	玉葱・人参・ピーマン
27	火	五目チャーハン ささみの中華スープ キャベツの塩昆布和え	精白米・サラダ油・ごま油	豚挽き肉・鶏卵・鶏ささみ・塩昆布	人参・長葱・グリーンピース・チンゲン菜・玉葱・キャベツ・胡瓜	牛乳 かぼちゃ スティック	麦茶 ☆豆乳くずもち	澱粉・上白糖	豆乳・きな粉	
28	水 誕生会	ごま塩ごはん 連花湯 鶏肉の唐揚げ 大根と胡瓜の中華サラダ りんご	精白米・黒いりゴマ・スイートコーン缶（クリーム）・春雨・澱粉・上白糖・サラダ油・ごま油	鶏卵・鶏もも肉・ロースハム	玉葱・チンゲン菜・生姜・大根・胡瓜・人参・りんご	牛乳 キウイ	麦茶 ☆ゆかりおにぎり（海苔）	精白米	焼のり	ゆかり
29	木	ごはん キャベツの味噌汁 洋風肉じゃが スティック野菜	精白米・じゃがいも・サラダ油・上白糖・マヨネーズ	白みそ・豚小間	キャベツ・えのき茸・玉葱・グリーンピース・人参・胡瓜・大根	豆乳 ヨーグルト	牛乳 ☆マヨコーントースト	食パン・スイートコーン（ホール）・マヨネーズ	牛乳	
30	金	食パン 南瓜のシチュー ボイルドウインナー 花野菜サラダ ミニゼリー	食パン・サラダ油・上白糖・ミニゼリー	鶏小間肉・牛乳・ボークウインナー	かぼちゃ・人参・玉葱・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ	牛乳 にんじん スティック	牛乳 ☆南瓜のハロウィンクッキー	小麦粉・有塩バター・上白糖	牛乳	かぼちゃ

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。