


日	曜日	午前おやつ	昼食	黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	午後おやつ
				熱や力のもとになるもの (炭水化物・脂質)	血や肉、骨になるもの (たんぱく質・無機質)	体の調子を整えるもの (ビタミン・食物繊維)	
1	水	牛乳 クッキー	ごはん、肉じゃが 大根サラダ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、じゃが芋、白滝、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、ツナ みそ、油揚げ	オレンジ、大根、胡瓜、人参 玉葱、小松菜、いんげん	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
2	木	牛乳 せんべい	煮込みうどん 白菜とツナのごま酢あえ いちご、牛乳	うどん、油麩、砂糖、すりごま	牛乳、鶏肉、ツナ	白菜、人参、大根、しめじ 葱	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
3	金	牛乳 クッキー	親子丼 ほうれん草のなめたけあえ みそ汁、バナナ、牛乳	米、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、木綿豆腐 みそ、わかめ	バナナ、ほうれん草、玉葱、葱 えのき、人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
4	土	牛乳 せんべい	おにぎり 貝だくさん汁	麩	牛乳	玉葱、ほうれん草、えのき、葱	牛乳 ビスケット
6	月	牛乳 せんべい	ハヤシライス ココロサラダ スープ、ヨーグルト、お茶	米、じゃが芋、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、わかめ ツナ	玉葱、大根、みかん、コーン 胡瓜、人参、マッシュルーム	お茶 ビスケット
7	火	牛乳 クッキー	ごはん、鶏肉のハワイアン煮 ポテトサラダ みそ汁、バナナ、牛乳	じゃが芋、米、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、ハム みそ	バナナ、玉葱、胡瓜、しめじ パイナップル、人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
8	水	牛乳 ビスケット	ごはん、豚肉のしょうが焼き いんげんのごまあえ みそ汁、牛乳	米、すりごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ	いんげん、チンゲン菜、人参 しめじ	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
9	木	牛乳 クッキー	肉みそラーメン かぼちゃの甘煮 いちご、牛乳	中華麺、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉	南瓜、人参、玉葱、ピーマン 葱	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
10	金	牛乳 ビスケット	鮭の炊き込みごはん、鶏のさっぱり焼き キャベツの昆布あえ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ 鮭、油揚げ、塩昆布	オレンジ、キャベツ、しめじ えのき、ごぼう、三つ葉	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
11	土	牛乳 クッキー	おにぎり 貝だくさん汁	麩	牛乳	玉葱、人参、大根、しめじ	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
13	月	牛乳 ビスケット	ごはん、鶏のマーマレード焼き 人参しりしり みそ汁、バナナ、牛乳	米、油、マーマレード	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ 卵、ツナ	バナナ、人参、ほうれん草 玉葱	牛乳 せんべい
14	火	牛乳 せんべい	ごはん、マーボー豆腐 春雨サラダ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、春雨、片栗粉、ごま油 砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 ハム、みそ	オレンジ、キャベツ、胡瓜 葱、人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
15	水	牛乳 ビスケット	ごはん、カレイの五目あなかけ 切り干し大根のサラダ みそ汁、いちご、牛乳	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鯉、木綿豆腐、みそ わかめ、かにかま	葱、玉葱、胡瓜、切干大根 しめじ、人参、えのき 絹さや	未満児：牛乳 以上児：お茶 クラッカー
16	木	牛乳 せんべい	ナポリタンスパゲティ キャベツとツナのサラダ コンソメスープ、オレンジ、牛乳	スパゲティ、ホットケーキ粉 コーンフレーク、グラニュー糖 油、バター	牛乳、絹ごし豆腐、ベーコン ツナ、卵、粉チーズ	オレンジ、キャベツ、トマト 玉葱、人参、レーズン、しめじ ピーマン、貝割れ大根	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
17	金	牛乳 クッキー	鶏の照り焼き丼 大根とあげの煮物 すまし汁、ヨーグルト、お茶	米、砂糖、片栗粉	ヨーグルト、鶏肉、油揚げ 絹ごし豆腐、のり	大根、人参、葱、絹さや 三つ葉	お茶 ☆ロッククッキー
18	土	牛乳 ブリッツ	おにぎり 貝だくさん汁		牛乳	大根、人参、しめじ	お茶 ビスケット
20	月	牛乳 ビスケット	ごはん、ポークチャップ わかめサラダ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ ツナ、油揚げ、わかめ	オレンジ、胡瓜、しめじ、人参 コーン	牛乳 せんべい
21	火	牛乳 ブリッツ	豚丼 ほうれん草とえのきのおひたし みそ汁、バナナ、牛乳	米、油、ごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ 油揚げ	玉葱、ほうれん草、バナナ、葱 えのき	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
22	水	牛乳 クッキー	ごはん、ほっけの塩焼き キャベツと油揚げの炒め煮 みそ汁、いちご、牛乳	米、油、砂糖	牛乳、ほっけ、木綿豆腐、みそ 油揚げ	キャベツ、葱、小松菜	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
23	木	牛乳 ブリッツ	焼きそば さつまいもの甘煮 中華スープ、バナナ、牛乳	中華麺、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、青のり	バナナ、もやし、キャベツ 玉葱、人参、にら、えのき ピーマン	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
24	金	牛乳 クッキー	ごはん、ミートボールのトマト煮 マカロニサラダ みそ汁、いちご、牛乳	米、じゃが芋、マヨネーズ マカロニ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐 ハム、みそ	葱、トマト、玉葱、人参 キャベツ、胡瓜	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
25	土	牛乳 ビスケット	おにぎり 貝だくさん汁	麩	牛乳	玉葱、えのき、人参、キャベツ	野菜ジュース クッキー
27	月	牛乳 せんべい	ごはん、豚肉のごまマヨ炒め 大豆とひじき煮 みそ汁、オレンジ、牛乳	米、マヨネーズ、白滝、油 ごま油、ごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、大豆 みそ、油揚げ、ひじき	オレンジ、もやし、玉葱、にら 人参、椎茸	牛乳 ビスケット
28	火	牛乳 ブリッツ	ごはん、タンドリーチキン ジャーマンポテト みそ汁、いちご、牛乳	じゃが芋、米、油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ ヨーグルト、ベーコン	葱、大根、玉葱	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
29	水		昭和の日				未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
30	木	牛乳 ビスケット	油麩うどん ほうれん草の白あえ バナナ、牛乳	うどん、ごま、油麩、砂糖	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、ひじき	バナナ、人参、ほうれん草 大根、葱	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい

1ヶ月の平均栄養量

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
未 満 児	393	16.8	14.3	1.3
以 上 児	400	16.8	12.8	1.5



※ 材料納入の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ ☆印は、手作りおやつです。

※ 3歳以上児は昼食時に、3歳未満児は午前おやつと午後おやつ時に牛乳を提供します。

