

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	火	牛乳 せんべい	豚丼 じゃが芋と油麩の煮物 みそ汁、バナナ、牛乳	米、じゃが芋、油麩、油、砂糖 ごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ	バナナ、玉葱、大根、いんげん 葱	未満児：牛乳 以上児：お茶 ドーナツ
2	水	牛乳 クッキー	ごはん、マーボーなす キャベツとちくわのあえもの みそ汁、オレンジ、牛乳	米、砂糖、片栗粉、ごま油 ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 ちくわ、みそ	オレンジ、なす、キャベツ 人参、玉葱、しめじ、葱 チンゲン菜	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
3	木	野菜ジュース せんべい	きのこスパゲティ ブロッコリーのチーズ焼き 卵スープ、バナナ、牛乳	スパゲティ、マヨネーズ、ごま オリーブ油、バター	牛乳、卵、ツナ、ハム、チーズ わかめ	バナナ、ブロッコリー、コーン しめじ、パプリカ、ピーマン 玉葱、えのき、かいわれ大根	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
4	金	牛乳 ブリッツ	ごはん、肉じゃが 納豆サラダ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、じゃが芋、白滝	牛乳、木綿豆腐、豚肉、納豆 みそ	オレンジ、人参、なす、大根 しめじ、玉葱、胡瓜、いんげん	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
5	土	牛乳 せんべい	おにぎり 具だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	玉葱、人参、しめじ、大根	牛乳 ビスケット
7	月	牛乳 クッキー	ごはん、コーンフレークチキン 小松菜のごまあえ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、麩、コーンフレーク、砂糖 マヨネーズ、パン粉、すりごま 油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ チーズ	オレンジ、しめじ、小松菜 人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
8	火	牛乳 せんべい	ごはん、豚肉と玉ねぎのカレー炒め 切り干し大根の煮物 みそ汁、バナナ、牛乳	米、しらたき、油、片栗粉	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ 油揚げ	バナナ、玉葱、しめじ、人参 ピーマン、切干大根、椎茸	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
9	水	牛乳 ビスケット	ごはん、鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ みそ汁、オレンジ、牛乳	じゃが芋、砂糖、マヨネーズ 米、オリーブ油	牛乳、鶏肉、魚肉ソーセージ みそ、油揚げ	オレンジ、トマト、玉葱、胡瓜 えのき、人参、小松菜	未満児：牛乳 以上児：お茶 ごまかりんとう
10	木	牛乳 クッキー	ジャージャー麺 キャベツのごまマヨあえ 中華スープ、バナナ、牛乳	冷麦、マヨネーズ、片栗粉 砂糖、油、すりごま	牛乳、豚ひき肉、かにかま みそ、ベーコン	バナナ、キャベツ、もやし 胡瓜、チンゲン菜、玉葱、椎茸	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
11	金	牛乳 ブリッツ	ごはん、マーボー豆腐 きゅうりの昆布あえ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、片栗粉、麩、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ、塩昆布	オレンジ、胡瓜、玉葱、しめじ 人参、椎茸、にら	未満児：牛乳 以上児：お茶 かりんとう
12	土	牛乳 ビスケット	おにぎり 具だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	玉葱、しめじ、人参、大根	牛乳 せんべい
14	月	牛乳 ブリッツ	ハヤシライス キャベツのコーン煮 バナナ、牛乳	米、じゃが芋、油	牛乳、豚肉、魚肉ソーセージ	バナナ、キャベツ、コーン 玉葱、マッシュルーム	未満児：牛乳 以上児：お茶 かりんとう
15	火	牛乳 ビスケット	ごはん、豚肉のしょうが焼き ツナとわかめの酢のもの みそ汁、なし、牛乳	米	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ツナ みそ、油揚げ、わかめ	梨、胡瓜、なす	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
16	水	牛乳 ブリッツ	ごはん、鮭のみそ焼き 大根とあげの煮物 みそ汁、オレンジ、牛乳	米、油、砂糖	牛乳、鮭、木綿豆腐、油揚げ みそ	大根、オレンジ、人参、しめじ	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
17	木	牛乳 ビスケット	ラーメン 粉ふきいも バナナ、牛乳	中華麺、じゃが芋、ごま油	牛乳、豚肉、青のり	バナナ、キャベツ、玉葱、人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
18	金	牛乳 ビスケット	ひじきとツナ御飯、鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁、オレンジ、牛乳	米、しらたき、油、片栗粉 砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ、油揚げ みそ、高野豆腐、ひじき	オレンジ、玉葱、人参、えのき 切干大根、椎茸	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
19	土	牛乳 せんべい	おにぎり 具だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	玉葱、大根、人参、しめじ	牛乳 せんべい
21	月		敬老の日				
22	火		国民の休日				
23	水		秋分の日				
24	木	野菜ジュース せんべい	焼うどん かぼちゃの甘煮 卵スープ、ぶどうゼリー、お茶	うどん、油、砂糖	魚肉ソーセージ、卵、わかめ	南瓜、玉葱、もやし、キャベツ ピーマン、人参、かいわれ大根	全員：お茶 クラッカー
25	金	牛乳 クッキー	ボーカカレー せんざり野菜のサラダ コンソメスープ、ヨーグルト、お茶	米、じゃが芋、小麦粉	ヨーグルト、豚肉、ツナ	玉葱、大根、人参、胡瓜 かいわれ大根	全員：お茶 せんべい
26	土	牛乳 せんべい	おにぎり 具だくさん汁		木綿豆腐、牛乳	大根、人参、しめじ、玉葱	牛乳 クッキー
28	月	牛乳 バナナ	チャーハン 春雨サラダ 中華スープ、ジョア	米、春雨、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、かにかま 青のり	玉葱、人参、チンゲン菜、胡瓜 ピーマン	未満児：ジョア 以上児：お茶 ビスケット
29	火	牛乳 ブリッツ	ごはん、鶏肉のハワイアン煮 わかめサラダ みそ汁、なし、牛乳	米	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、ツナ みそ、わかめ	梨、人参、胡瓜、パイナップル	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
30	水	牛乳 クッキー	ふりかけごはん、豚肉の梅しょうが焼き いんげんごまあえ みそ汁、りんごゼリー、牛乳	米、麩、油、すりごま	牛乳、豚肉、みそ	キャベツ、いんげん、梅干し 玉葱、ピーマン	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット

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	349	14.4	11.9	1.1
以上児	368	14.9	11.3	1.3

- ※ 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。