



日	午前の おやつ	昼 食				午後のおやつ
		(主食) ごはん、パン、めんの料理	(主菜) 肉、魚、卵、大豆・大豆製品の料理	(副菜) 野菜、芋、海草 きのこの中心の料理	その他	
1 15 (月)	ハーベストセサミ 牛乳	★ごはん 	★ポークストロガノフ 豚肉 小麦粉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 油 バター トマト ケチャップ コンソメ 生クリーム	★キャベツのサラダ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 砂糖 塩油 塩	★スープ 春雨 わかめ 鶏ガラスープ 塩	★カルテツサブレ ★国産りんごゼリー ★牛乳
2 16 (火)	せんべい 麦茶	★みそけんちんうどん ゆでうどん 里芋 豚肉 豆腐 人参 白菜 ごぼう ねぎ みそ しょうゆ みりん	★ボイルウインナー	★ゆでブロッコリー ブロッコリー マヨドレ 	★ジョア(3~5歳) 2日:ブレーン 16日:マスカット ★ヤクルト(0~2歳)	★いなり寿司 米 砂糖 塩 酢 油揚げ しょうゆ みりん ★チーズ ★麦茶
3 17 (水)	ピスコ 麦茶	★ごはん	★鶏肉のみそ焼き 鶏肉 しょうが みそ しょうゆ みりん 油	★中華和え 人参 キャベツ しょうが 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★すまし汁 麸 ねぎ しょうゆ 塩 ★ヨーグルト	★フライドポテト じゃが芋 油 塩 ★ミニゼリー ★牛乳
4 18 (木)	せんべい りんごジュース	★ごはん	★鮭のフライ 鮭 小麦粉 卵 パン粉 油 ソース ※0~1歳 ソース煮	★ひじきの煮物 ひじき 人参 油揚げ 油 しょうゆ 砂糖 みりん	★みそ汁 豆腐 青菜 みそ	★芋ようかん さつま芋 砂糖 寒天 ★せんべい ★牛乳
5 19 (金)	たべっ子どうぶつ 牛乳	★すき焼き風丼 米 豚肉 焼き豆腐 玉ねぎ ごぼう しらたき 油 砂糖 しょうゆ みりん 酒 片栗粉		★ごまネーズ和え キャベツ きゅうり 人参 すりごま マヨドレ しょうゆ	★みそ汁 白菜 えのき みそ	★お好みパン ★せんべい ★牛乳
6 20 (土)	せんべい 麦茶	★にゅうめん 干し冷麦 豚肉 人参 青菜 ねぎ しょうゆ みりん			★ヨーグルト ★麦茶	
8 22 (月)	せんべい 麦茶	★ごはん	★ハンバーグ 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキムミルク 塩 油 ソース ケチャップ	★グリーンサラダ レタス きゅうり コーン 塩 レモン果汁 砂糖 油	★ジュリエンヌスープ キャベツ 人参 春雨 コンソメ 塩	★コーンフレーク コーンフレーク 牛乳 ★せんべい
9 23 (火)	ギンビスアスパラ 牛乳	★ごはん	★かじきの照り焼き かじき しょうゆ みりん 油	★おかか和え 白菜 人参 かつお節 しょうゆ	★みそ汁 かばちゃ 玉ねぎ みそ	★焼きそば 中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ソース 塩 油 ★ミニゼリー ★麦茶
10 24 (水)	せんべい 麦茶	★カレーライス 米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 コンソメ 小麦粉 カレー粉 バター 砂糖 塩 ソース ケチャップ 牛乳		★春雨サラダ 春雨 きゅうり 人参 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★スープ わかめ ねぎ コンソメ 塩	★シュガートースト 食パン グラニュー糖 バター ★せんべい ★牛乳
11 25 (木)	クッキー 牛乳	★ごはん (ふりかけ)	★生揚げのそぼろ煮 生揚げ 鶏ひき肉 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉	★海苔和え 青菜 もやし 海苔 しょうゆ	★みそ汁 大根 油揚げ みそ ★りんご	★マカロニきな粉 マカロニ きな粉 砂糖 塩 ★せんべい ★牛乳
12 26 (金)	せんべい 麦茶	★ミニソーススパゲティ スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ トマト 人参 ピーマン エリンギ ケチャップ ソース 油 米粉		★キャベツとコーンのサラダ キャベツ きゅうり コーン 砂糖 しょうゆ 油	★スープ じゃが芋 わかめ コンソメ 塩 ★ヨーグルト	★おかかおにぎり 米 かつお節 しょうゆ ★チーズ ★麦茶
13 27 (土)	せんべい 麦茶	★鶏南蛮 干しうどん 鶏肉 人参 干し椎茸 玉ねぎ 青菜 しょうゆ みりん 片栗粉			★ヨーグルト ★麦茶	
行事 食	せんべい 麦茶	★カレーピラフ 米 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン 人参 塩 カレー粉 バター 油	★鶏の唐揚げ 鶏肉 しょうが しょうゆ 米粉 油 	★レタスとりんごのサラダ りんご レタス きゅうり 砂糖 塩 酢 油	★スープ 白菜 わかめ コンソメ 塩 ★ミニゼリー	★マドレーヌ 小麦粉 卵 バター 砂糖 B.P ★ホイップクリーム(2~5歳) ★バナナ ★せんべい ★牛乳

*だし汁はかつお節、煮干し、昆布からとっています。

*油はなたね油を中心しています。

*献立は行事などの都合で変更になる場合があります。

*飲み物としての牛乳は満1歳の誕生日の翌月からの提供となります。

【今月の栄養量(平日平均値)】

エネルギー kcal	蛋白質 g
以上児 540	19.8
未満児 462	16.8

