

日	午前のおやつ	昼 食				午後のおやつ
		(主食) ごはん、パン、めん料理	(主菜) 肉、魚、卵、大豆・大豆製品の料理	(副菜) 野菜、芋、海藻きのこが中心の料理	その他	
1 15 (火)	ビスコ 牛乳	★ごはん	★鮭のみそマヨドレ焼き 鮭 酒 みそ マヨドレ 牛乳 玉ねぎ	★切干大根の煮物 切干大根 人参 油揚げ 干し椎茸 砂糖 しょうゆ みりん 油	★すまし汁 玉ねぎ えのき 塩 しょうゆ	★うの花揚げ(2-5歳) ★せんべい(0-1歳) ★国産りんごゼリー ★牛乳
2 16 (水)	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	★キャベツの中華風サラダ キャベツ きゅうり コーン 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★スープ 青菜 ねぎ コンソメ 塩	★ホットケーキ 小麦粉 B.P 砂糖 卵 牛乳 バター 油 ケーキシロップ ★せんべい ★牛乳
3 17 (木)	ギンビスアスパラ 牛乳	★ナポリタンスパゲティ スパゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ 塩 ケチャップ コンソメ 油		★グリーンサラダ レタス きゅうり トマト レモン果汁 砂糖 塩 油 	★スープ じゃが芋 人参 鶏ガラスープ 塩 ★ヨーグルト	★焼き団子(3-5歳) ★パームクーヘン(0-2歳) ★チーズ ★麦茶
4 18 (金)	せんべい 麦茶	★ごはん	★鶏肉の変わりつけ焼き 鶏肉 玉ねぎ にんにく しょうが しょうゆ 酒 ケチャップ ソース 油	★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	★みそ汁 玉ねぎ わかめ みそ ★バナナ	★ピザ風トースト 食パン コーン ケチャップ チーズ ★せんべい ★牛乳
5 19 (土)	せんべい 麦茶	★煮うどん 干しうどん 鶏肉 干し椎茸 人参 ねぎ 青菜 しょうゆ みりん			★ヨーグルト ★麦茶	
7 14 28 (月)	ハーベストセサミ 麦茶	7・28日★マーボーなす丼 米 木綿豆腐 豚ひき肉 なす 玉ねぎ 人参 ねぎ にんにく しょうが 砂糖 しょうゆ みそ 鶏がらスープの素 油 片栗粉 ごま油  14日★凍り豆腐のふわふわ煮丼 米 凍り豆腐 鶏肉 干し椎茸 人参 玉ねぎ 卵 みりん しょうゆ 酒 片栗粉		★海苔和え ほうれん草 もやし 焼きのり しょうゆ	★スープ わかめ えのき 中華だし 塩	7・28日★大学芋 さつま芋 油 砂糖 しょうゆ みりん ごま 14日★ふかし芋 さつま芋 ★せんべい ★牛乳
8 29 (火)	せんべい 麦茶	★ごはん	★かじきの照り焼き かじき しょうゆ みりん 油	★野菜の煮物 里芋 こんにゃく ごぼう 人参 れんこん 干し椎茸 砂糖 みりん 塩 しょうゆ ごま油	★みそ汁 キャベツ 人参 みそ	★きなこトースト 食パン バター 砂糖 きな粉 ★せんべい ★牛乳
9 30 (水)	たべっ子どうぶつ 牛乳	★ごはん (ふりかけ)	★豆腐の五目焼 木綿豆腐 鶏ひき肉 しょうが 塩 片栗粉 さつま芋 人参 ひじき 砂糖 しょうゆ 酒 油	★ごましょうゆ和え ブロッコリー しょうゆ ごま油	★みそ汁 じゃが芋 ねぎ みそ	★フルーツヨーグルト ヨーグルト 砂糖 パナナ みかん缶 ★せんべい ★麦茶
10 24 (木)	せんべい りんごジュース	★チャンポンうどん ゆでうどん 豚肉 人参 キャベツ もやし にら ねぎ 塩 しょうゆ ごま油	★生揚げの煮つけ 絹厚揚げ 砂糖 しょうゆ 	★スティックきゅうり きゅうり 塩	★ジョア(3-5歳) 10日:フレン 24日:ストロベリー ★ヤクルト(0-2歳)	★鮭おにぎり 米 鮭フレーク  ★チーズ ★麦茶
11 25 (金)	クッキー 麦茶	★チキンカレー 米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ セロリ 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		★和風サラダ 大根 きゅうり トマト 砂糖 酢 しょうゆ 油 	★スープ 豆腐 ほうれん草 コンソメ 塩 ★ヨーグルト	11日★カルピスゼリー カルピス ゼラチン 25日★きな粉おはぎ 米 もち米 きな粉 砂糖 塩 ★せんべい★麦茶
12 26 (土)	せんべい 麦茶	★冷麦 冷麦 鶏肉 青菜 ねぎ 人参 しょうゆ みりん 			★ヨーグルト ★麦茶	
行事食	せんべい 麦茶	★夕焼けごはん 米 人参 しょうゆ 塩	★チキンカツ 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 ソース ※0-1歳ソース煮	★塩もみ野菜 きゅうり キャベツ 塩	★みそ汁 わかめ 油揚げ みそ ★梨 	★スイートポテト さつま芋 バター 生クリーム 卵 砂糖 ★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にしています。
*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歳の誕生日月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	511		18.9
未満児	443		15.9

