

※献立表はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。									
日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01月	御飯 モーカの胡麻フライ かにかまサラダ 味噌汁(白菜・ねぎ)	488.1(480.9) 16.8(17.1) 14.9(17.2)	米、パン粉、砂糖 小麦粉、油、ごま パイシート	牛乳、みそ かにかまぼこ(アラスカ)	サニーレタス、キャベツ きゅうり、はくさい にんじん、ねぎ	しょうゆ、酢、白こしょう 食塩 中濃ソース	牛乳	シュガーパイ 麦茶	
02火	食パン 鶏肉のオニオントマト煮 マカロニサラダ 野菜スープ	619.2(500.0) 22.4(18.0) 20.0(15.8)	食パン、米、マヨネーズ マカロニ、油、三温糖 砂糖、じゃがいも	鶏もも肉、ハム	たまねぎ、トマトピューレ きゅうり、キャベツ にんじん、しめじ	ケチャップ、食塩 カレー粉、白こしょう ウスターソース 中濃ソース	蒸しじゃがいも	わかめおにぎり 麦茶	
03水	御飯 花しゅうまい じゃがサラダ 噌汁(ほうれん草・油揚げ)	596.6(499.2) 19.5(16.7) 26.4(22.0)	米、じゃがいも、小麦粉 しゅうまいの皮、油 三温糖、片栗粉	牛乳、卵、みそ 油揚げ コンデンスミルク 豚挽き肉	たまねぎ、ほうれんそう キャベツ、しょうが にんじん	しょうゆ	茹人参	マーラーカオ 牛乳	
04木	卵あんかけ御飯 ブロッコリーとチーズのサラダ 豚汁	565.7(544.6) 20.9(18.2) 16.3(13.5)	さつまいも、米、油 砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、卵、木綿豆腐 みそ、豚肉、チーズ かつお節 かにかまぼこ(アラスカ)	バナナ、ブロッコリー にんじん、たまねぎ だいこん、ねぎ、ごぼう 干しいたけ	しょうゆ、酢、みりん、食塩	バナナ	焼き芋 牛乳	避難訓練
05金	御飯 和風チキン じゃが芋のミルク煮 コンソメジュリエンス	481.5(388.1) 19.1(15.5) 14.5(11.8)	じゃがいも、米、小麦粉 片栗粉、ごま油	鶏もも肉 豚ひき肉、ベーコン 牛乳	にら、たまねぎ、レタス ねぎ、にんじん、セロリー コーン、しょうが、にんにく だいこん	食塩、白こしょう	茹大根	チヂミ風 麦茶	
06土	味噌ラーメン バナナ	305.3(292.9) 9.2(8.8) 9.7(8.4)	生中華めん、油、ごま油	豚肉	バナナ、大豆もやし キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ、にら	しょうゆ、食塩、白こしょう			
08月	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 大根とさつま揚げ煮物 すまし汁(ほうれん草・ふ)	496.6(456.0) 20.9(19.7) 14.6(15.7)	米、マヨネーズ、油 三温糖、砂糖、焼ふ	さけ、さつま揚げ、卵 かつお節、みそ 牛乳	だいこん、レタス、パセリ ほうれんそう、にんじん とうもろこし 干しぶどう	しょうゆ、食塩 和風だしの素、白こしょう	牛乳	フルーツドーナツ 麦茶	
09火	鶏南蛮うどん 小松菜のお浸し オレンジ	491.1(398.8) 19.3(15.5) 8.6(6.6)	ゆでうどん、米、片栗粉 ごま、三温糖、じゃがいも	鶏肉、生揚げ、チーズ	こまつな、オレンジ たまねぎ、ねぎ、にんじん しいたけ	めんつゆ、しょうゆ、みりん 食塩	蒸しじゃがいも	昆布チーズおにぎり 麦茶	
10水	御飯(雑穀入り) 豆腐のうま煮 フライドおさつ 味噌汁(わかめ・なめこ)	522.5(479.8) 18.9(16.5) 18.4(15.6)	米、小麦粉、三温糖 片栗粉、油、さつまいも	木綿豆腐、豚肉、卵 みそ、バター コンデンスミルク 牛乳	にんじん、しめじ、なめこ わかめ、だいこん	和風だし、しょうゆ みりん、食塩	茹大根	甘食 牛乳	
11木	2色丼 五目豆煮 味噌汁(大根・油揚げ)	492.2(457.4) 21.4(20.7) 19.8(18.9)	米、油、三温糖、ごま	卵、だいず、ちくわ、みそ 油揚げ、バター、豆乳 豚挽き肉	だいこん、ごぼう にんじん、あおのり	しょうゆ、みりん、和風だし ほんだし	豆乳	手作りおこし 麦茶	
12金	御飯 豚肉と白菜炒め 大根とじゃこのサラダ 中華コーンスープ	403.2(344.7) 17.2(14.7) 10.5(9.7)	米、強力粉、片栗粉 三温糖、小麦粉	卵 しらす干し ベーコン、豚肉 牛乳	だいこん、はくさい、わかめ たまねぎ、にんじん コーン、トマトピューレ たまねぎ、あさつき ピーマン	中華スープ、しょうゆ みりん、食塩 ドライイースト	茹人参	ピザ 牛乳	
13土	和えご飯 野菜スープ	258.1(195.3) 7.2(5.5) 3.6(2.7)	米、ごま油	卵、ハム	コーン缶、ザーサイ にんじん、ねぎ	しょうゆ、食塩			
15月	御飯 ししゃもフライ 五目納豆 けんちん汁	761.6(667.9) 29.5(26.1) 31.0(28.5)	米、小麦粉、パン粉 さといも、三温糖、油	しゃも、納豆、木綿豆腐 みそ、卵、かつお節 しらす干し 牛乳	キャベツ、にんじん だいこん、ごぼう、こまつな ねぎ、だいこん	しょうゆ、めんつゆ 中濃ソース	牛乳	卵蒸しパン 麦茶	
16火	御飯 鶏肉のゴマネーズ焼き にんじんしりしり 春雨スープ	649.6(518.8) 28.5(21.9) 32.8(25.9)	米、マヨネーズ、水あめ はるさめ、すりごま、ごま 三温糖、ごま油、片栗粉 油	鶏もも肉、ツナ、きな粉 ベーコン 牛乳	にんじん、レタス、ねぎ たまねぎ、しょうが にんにく、だいこん	しょうゆ、食塩、白こしょう 和風だし	茹大根	きなこ棒 牛乳	
17水	御飯 スパニッシュオムレツ 和風スパゲッティ コーンスープ	572.7(566.0) 17.8(16.9) 9.5(9.5)	米、ホットケーキ粉 じゃがいも スパゲティ、砂糖	卵、 ベーコン、とろけるチー ズ	クリームコーン、キャベツ たまねぎ、にんじん ほうれんそう、しめじ 塩こんぶ、にんにく パセリ	ケチャップ、しょうゆ、食塩 白こしょう	蒸しパン	焼きおにぎり 麦茶	
18木	御飯(雑穀入り) 豚カツ 小松菜とツナのサラダ みかん 味噌汁(白菜・油揚げ)	747.0(617.2) 23.3(19.1) 41.7(29.8)	米、コッペパン マヨネーズ、油 小麦粉、砂糖、さつまいも	牛乳、生クリーム、ツナ みそ、油揚げ 豚肉	みかん、こまつな はくさい、にんじん バナナ、キャベツ もも缶	食塩、しょうゆ、白こしょう 中濃ソース	さつま芋	フルーツロール 牛乳	誕生会
19金	御飯 麻婆春雨 粉ふき芋 ワントンスープ	770.1(639.7) 14.8(12.9) 10.2(8.9)	はるさめ、じゃがいも 米、小麦粉、ワントンの 皮片栗粉、三温糖、油、 ごま	みそ、油揚げ、かつお節 豚肉、豚挽き肉	だいこん、ねぎ、にら しいたけ、にんにく しょうが、パセリ、にんじん	めんつゆ、しょう 中華だしの素、食塩 こしょう	茹人参	すいとん 麦茶	希望保育
20土	御飯 鮭のフライ 味噌汁	344.6(274.3) 15.3(12.2) 12.0(9.6)	米、油、パン粉、小麦粉	さけ、みそ	キャベツ	中濃ソース			
22月	ソーセージあんかけ御飯 南瓜煮 味噌汁(厚揚げ・ねぎ)	497.0(440.4) 13.0(13.6) 7.8(9.9)	米、ホットケーキ粉 三温糖、油、砂糖、片栗粉	こしあん 魚肉ソーセージ、卵、み そ、生揚げ 牛乳	かぼちゃ、はくさい ピーマン、もやし、にんじ ん、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酢、食塩	牛乳	どら焼き 麦茶	希望保育
23火	御飯 肉豆腐 白菜のお浸し 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	533.4(681.6) 19.6(18.3) 13.8(11.5)	さつまいも、米、じゃがいも 油、三温糖	木綿豆腐、みそ かつお節 豚肉	はくさい、ねぎ、しめじ にんじん、たまねぎ 焼きのり、しょうが にんにく	しょうゆ、みりん、食塩 白こしょう	蒸しさつま芋	鮭おにぎり 麦茶	希望保育
24水	御飯 肉団子のトマト煮 ツナサラダ 野菜スープ	624.8(597.9) 20.9(19.1) 31.1(26.5)	小麦粉、ホットケーキ粉 砂糖、片栗粉 マヨネーズ、三温糖、油、 砂糖	牛乳、バター、ツナ、卵 豚挽き肉	ホールトマト、にんじん たまねぎ、キャベツ しめじ、きゅうり 黄ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ コンソメ、食塩	蒸しパン	クッキー 麦茶	希望保育
25木	御飯 南瓜カレー ナポリタン 野菜スープ	628.2(506.8) 16.8(13.6) 19.2(15.4)	米、強力粉 スパゲティ、砂糖、油 三温糖	牛乳、バター、粉チーズ 豚肉、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、コーン ピーマン、セロリー にんにく、にんじん	ケチャップ、ドライイースト 食塩、白こしょう ウスターソース、カレールウ	茹人参	手作りパン 麦茶	希望保育
26金	御飯 豚肉の生姜焼き ひじき煮 味噌汁(なめこ・豆腐)	446.5(361.1) 17.1(14.0) 16.5(13.3)	米、焼ふ、黒砂糖 三温糖、油	みそ、さつま揚げ 木綿豆腐、バター 牛乳、かつお節 豚肉	たまねぎ、キャベツ なめこ、しらたき にんじん、しいたけ ひじき、しょうが、だいこん	しょうゆ、みりん	茹大根	黒糖麩ラスク 麦茶	希望保育 保育納め

※献立は都合により変更することがあります。※未満児は午前のおやつ・昼食・午後おやつ時に麦茶を提供します。以上児は状況に応じて麦茶を提供します。