




曜日	日付	昼食	おやつ	材料名			エネルギー たんぱく質 kcal/g	延長補食
				ねつ ちから 熱と力になるもの	ち にく ほね 血や肉や骨になるもの	からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの		
げつ月	1 29	こくとうばん 黒糖パン ほてときゃべつすーぶ ポテトとキャベツのスープ ひじきとツナのサラダ くだもの 果物	ぎゅうにゅう 牛乳 のりじゃこおにぎり	こくとうばん こめ あぶら 黒糖パン、米、油 さとう あぶら 砂糖、ごま油 じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳、鶏肉 ツナ缶、のり ちりめんじゃこ あおのり、ひじき	くだもの だいにん 果物、大根 きゃべつ たまねぎ キャベツ、玉葱 にんじん ほーるこーんかん 人参、ホールコーン缶	542 19.3	いた びーふん 炒めビーフン みそ汁
か火	2 16 30	あんかけ焼きそば かばちゃ くらっせ 南瓜のグラッセ すーぶ スープ（わかめ・長葱）	ぎゅうにゅう 牛乳 ちきんらいす チキンライス	む ちゅうかめん 蒸し中華麺 あぶら さとう かたくりこ 油、砂糖、片栗粉 バター、米	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳、豚肉 とりにく 鶏肉、わかめ	かばちゃ たまねぎ かぼちゃ、玉葱 きゃべつ にんじん キャベツ、人参 もやし、長葱	555 19.1	めし ねぎ飯 みそ汁
すい水	3 17	あおな 青菜ごはん おかな さいきようや 魚の西京焼き とさあ 土佐和え みそ汁（なす・万能葱） くだもの 果物	ぎゅうにゅう 牛乳 こめ 米粉の ココア蒸しパン	こめ こめこ さとう 米、米粉、砂糖 かたくりこ あぶら 片栗粉、油	ぎゅうにゅう 牛乳、さわら とうにゅう せいぶんむちようせい 豆乳（成分無調整） みそ けず ぶし 味噌、削り節	くだもの きゃべつ 果物、キャベツ なす にんじん こまつな なす、人参、小松菜 ばんのうねぎ しょうが 万能葱、生姜	509 19.8	ふかし芋 すーぶ スープ
もく木	4 18	ごはん シャーマンオムレツ ぶろっくりーさらだ みそ汁（もやし・人参）	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶどうゼリー かし 菓子	こめ 米、じゃがいも さとう あぶら 砂糖、油	ぎゅうにゅう たまご 牛乳、卵 みそ ぶたひきにく 味噌、豚挽肉 あがー アガー	100%ぶどうじゅす ぶろっくりー ブロッコリー、もやし きゃべつ たまねぎ にんじん キャベツ、玉葱、人参 ほーるこーんかん ホールコーン缶	520 17.6	わかめ おにぎり みそ汁
きん金	5 19	ごはん とりにく こーん ふれーくや 鶏肉のコーンフレーク焼き さんしんあ 三色和え すーぶ とうがん こまつな スープ（冬瓜・小松菜）	ぎゅうにゅう 牛乳 きな粉クリームパン	こめ てーぶるろーる 米、テーブルロール こーん ふれーく コーンフレーク あぶら さとう はぐりこ 油、砂糖、薄力粉	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳、鶏肉 とうにゅう せいぶんむちようせい 豆乳（成分無調整） きな粉	とうがん たまねぎ にんじん 冬瓜、もやし、人参 にんにく、小松菜 ちんげんさい チンゲン菜	581 21.8	いも 芋もち すまし汁
ど土	6 20	ぶたにく あまからだん 豚肉の甘辛丼 さらだ みそ汁（たまねぎ・わかめ） 20日：くだもの 20日：果物	ぎゅうにゅう 牛乳 6日：くだもの かし 6日：果物・菓子 20日：ふれーくパー 20日：果物	こめ さとう あぶら 米、砂糖、油 20日： ばたー ましゅまろ バター、マッシュマロ こーん ふれーく コーンフレーク	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳、鶏肉 みそ 味噌、わかめ	くだもの だいにん にんじん 果物、大根、人参 たまねぎ たまねぎ きゅうり 玉葱、長葱、胡瓜	561 17.8	ぎゅうにゅう 牛乳 かし 菓子
げつ月	8 22	はいがばん 胚芽パン ほわいとしちゅー ホワイトシチュー こーるすろーさらだ	ぎゅうにゅう 牛乳 かっぱおにぎり	はいがばん こめ 胚芽パン、米 じゃがいも あぶら じゃがいも、油 こめこ しろう 米粉、白ごま あぶら さとう ごま油、砂糖	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳、鶏肉 だっしふんにゅう 脱脂粉乳 みそ けず ぶし 味噌、削り節、のり	きゅうり たまねぎ 胡瓜、玉葱 きゃべつ にんじん キャベツ、人参	595 21.9	かれー チャーハン すーぶ
か火	9	ごはん こうしょうどうふ 紅焼豆腐 こふきいち 粉吹芋 みそ汁（キャベツ・えのき茸） くだもの 果物	ぎゅうにゅう 牛乳 からふる カラフルそうめん	こめ 米、じゃがいも さとう あぶら そうめん、片栗粉 さとう あぶら 砂糖、油、ごま油	ぎゅうにゅう とうふ 牛乳、豆腐 ぶたひきにく とりにく 豚挽肉、鶏肉 みそ 味噌、あおのり	くだもの きゃべつ にんじん 果物、キャベツ、人参 きゅうり きゅうり 胡瓜、トマト、にんにく たまねぎ たまねぎ しょうが 長葱、えのきたけ、生姜	579 21.5	きのこ おにぎり みそ汁
すい水	10 24	ごはん うめ に 魚の梅煮 さらだ すまし汁（大根・小松菜） くだもの 果物	ぎゅうにゅう 牛乳 10日：みそチャーハン 24日：にしょく 24日：二色おはぎ （小豆・きな粉）	こめ あぶら さとう 米、油、砂糖 24日：もち米	ぎゅうにゅう なまぎ 牛乳、生鮭 10日：みそ けず ぶし 10日：味噌、削り節 24日：あずき きな粉 24日：小豆、きな粉	くだもの きゃべつ だいにん 果物、キャベツ、大根 もやし、人参、小松菜 うめし しょうが 梅干、生姜 10日：長葱	546 23.1	じゃが芋の みたらし みそ汁
もく木	11 25	ちきんかれー とまといさらだ すーぶ とうふ ばんのうねぎ スープ（豆腐・万能葱）	ぎゅうにゅう 牛乳 かやくおにぎり	こめ 米、じゃがいも あぶら こめこ さとう 油、米粉、砂糖	ぎゅうにゅう とりにく とうふ 牛乳、鶏肉、豆腐 あぶら 油揚げ、のり	たまねぎ にんじん きゃべつ 玉葱、人参、キャベツ きゅうり きゅうり 胡瓜、トマト、万能葱 ほーるとまとかん たまねぎ ホールトマト缶、長葱 しょうが しょうが 生姜、にんにく	596 17.2	にんじん びらふ 人参ピラフ すーぶ スープ

きん 金	12 26	ごはん おかな きっかや 魚の菊花焼き きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物 みそ汁 (南瓜・玉葱) くだもの 果物		ぎゅうにゅう 牛乳 わふうと ーすと 和風トースト	こめ しよくば ん あぶら 米、食パン、油 さとう まよね ーず 砂糖、マヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご みそ 牛乳、卵、味噌 ほき める る ーさ ホキ/メルルーサ あぶらあ 油揚げ、あおのり	くだもの たまねぎ きりぼしだいこん 果物、玉葱、切干大根 えのきたけ、にんじん さやいんげん、しょうが 生姜 かぼちゃ	516 21.4	ぎゅうにゅう 牛乳 かし 菓子
ど 土	13 27	にく 肉うどん さつま芋の甘煮 いも あまに	ぎゅうにゅう 牛乳 くだもの 果物 かし 菓子	かんめん 乾麺、さつまいも かたくりこ あぶら さとう 片栗粉、油、砂糖	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳、豚肉	くだもの きゃべつ たまねぎ 果物、キャベツ、玉葱 にんじん ちんげんさい 人参、チンゲン菜	543 16.4	ぎゅうにゅう 牛乳 かし 菓子	

こんげつ ていきょう よてい
 今月提供予定の果物～

くだもの なし
 梨・すいか・オレンジ・グレープフルーツなど

にゅうか しょうきょう か
 （入荷状況により変わります）


ぎょうじ た つ ごう
 行事その他の都合により献立を変更することがあります。

にゅうじ ご ぜん
 乳児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。

まいしよく ひる えんちよう ほしよく むぎ ちや
 毎食(昼・おやつ・延長補食)、麦茶がつきます。

ど よう くだもの ひる
 土曜の果物は、昼またはおやつにつきます。



	にゅうじ 乳 児		ようじ 幼 児		えんちようほしよく ようじ 延長補食(幼児)	
	えんちようほしよく エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質 g	えんちようほしよく エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質 g	えんちようほしよく エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質 g
きょうほちくひょう 給与目標	475	15～24	560	18～28	90～130	2～3
こんげつ へいせん 今月の平均	467	17.2	550	19.5	101	2.3