

日	曜	朝おやつ	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	牛乳 (延長) お茶・せんべい	ご飯 肉じゃが 白菜の土佐和え 大根の味噌汁 ヤクルト	牛乳 五平餅	牛乳・ぶた肉・しらす干し・ かつお節・油揚げ・麦みそ・ ヤクルト・みそ	米・油・じゃがいも・しらた き・砂糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピー ス・はくさい・きゅうり・だいこ ん・しめじ・青ねぎ
2	火	牛乳 (延長) お茶・クラッカー	チキンライス さけのムニエル キャベツサラダ オニオンスープ	牛乳 米粉の蒸しパン	牛乳・若鶏もも皮なし・さ け・豆乳	米・油・薄力粉・砂糖・米粉	たまねぎ・コーン・グリーンピース・ トマトケチャップ・キャベツ・きゅ うり・にんじん・レーズン
3	水	牛乳 (延長) お茶・サブレ	麦ご飯 鶏肉の香味焼き 小松菜の胡麻和え かぼちゃのすまし汁	牛乳 麩のラスク	鶏もも・牛乳	米・油・ごま・砂糖・釜焼き ふ・グラニュー糖	にんにく・青ねぎ・こまつな・にん じん・くりにくかぼちゃ・カッ トわかめ・たまねぎ
4	木	牛乳 (延長) お茶・パイ菓子	スパゲティミートソース 切干大根のサラダ トマトとじゃがいものスープ	お茶 枝豆おにぎり	牛乳・牛ひき肉・ぶたひき 肉・しらす干し	マカロニ・スパゲティ・油・砂 糖・いりごま・じゃがいも・米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ ホールトマト・トマトケチャップ・ 切干しだいこん・きゅうり・にんじ ん・トマト・コーン・冷凍えだま め・炊き込みわかめ
5	金	牛乳 (延長) お茶・ビスケット	わかめご飯 さわらのつけ焼き ブロッコリーサラダ 里芋のみそ汁	牛乳 にんじんゼリー	牛乳・さわら・油揚げ・みそ	米・ごま・砂糖・なたね油・冷 凍さといも	炊き込みわかめ・ブロッコリー・ キャベツ・にんじん・こまつな・に んじん・オレンジジュース
6	土	牛乳 (延長) お茶・クッキー ぶどうジュース	中華丼 ほうれんそうとしめじのお浸し 豆腐とワカメのスープ ゼリー (市販)	牛乳 源氏パイ	牛乳・ぶた肉・絹ごし豆腐	米・油・片栗粉・オレンジゼ リー	はくさい・たまねぎ・にんじん・青 ねぎ・カットわかめ
8	月	牛乳 (延長) お茶・せんべい	鮭チャーハン かぼちゃの煮物 野菜たっぷり豆腐のスープ	牛乳 桜餅風おにぎり	牛乳・さけ・ぶた肉・絹ごし 豆腐・こしあん	米・ごま油・砂糖・油	たまねぎ・青ピーマン・コーン・く りかぼちゃ・生しいたけ・にんじ ん・オクラ・ぶどうジュース
9	火	牛乳 (延長) お茶・クラッカー	ご飯 鶏肉のトマト煮 れんこんのきんぴら 野菜スープ	お茶 炊き込みおにぎり	牛乳・若鶏もも皮なし・かつ お油漬缶詰	米・油・じゃがいも・しらた き・砂糖・ごま	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶・ グリーンピース・ホールトマト・れん こん・にんじん・レタス・エリン ギ・コーン・ごぼう
10	水	牛乳 (延長) お茶・サブレ	ご飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 大根なます 豆乳春雨スープ	お茶 昆布おにぎり	牛乳・ぶた肉・豆乳	米・片栗粉・油・砂糖・緑豆は るさめ・いりごま	たまねぎ・青ピーマン・しめじ・だ いこん・にんじん・チンゲンサイ・ コーン・塩昆布
11	木	牛乳 (延長) お茶・パイ菓子	肉うどん 大根ときゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 かぼちゃのお焼き	ぶた肉・油揚げ・まぐろ水煮 缶詰・牛乳	ゆでうどん・砂糖・片栗粉・油	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・だい こん・きゅうり・カットわかめ・バ ナナ・くりかぼちゃ
12	金	牛乳 (延長) お茶・ビスケット	ご飯 さばの竜田揚げ さきみとキャベツのサラダ 大根の味噌汁	牛乳 いちごジャムカップケ	牛乳・さば・鶏ささ身・麦み そ・豆乳	米・片栗粉・油・砂糖・ホット ケーキミックス	しょうが・キャベツ・にんじん・だ いこん・しめじ・カットわかめ・青 ねぎ・いちごジャム
13	土	牛乳 (延長) お茶・クッキー	ねぎ塩豚チャーハン きゅうりのマリネ 野菜スープ	牛乳 ベジたぶる	牛乳・ぶたもも(皮脂無)・し らす干し・絹ごし豆腐	米・ごま油・なたね油・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・きゅ うり・こまつな
15	月	牛乳 (延長) お茶・せんべい	三色そぼろ丼 もやしのごま味噌サラダ 豆腐のすまし汁 オレンジジュース	牛乳 さつまいもスティック	牛乳・鶏ひき肉・麦みそ・絹 ごし豆腐	米・油・砂糖・ごま・ごま油・ 花麩・さつまいも・グラニュー 糖	にんじん・さやいんげん・りよくと うもやし・きゅうり・カットわか め・こまつな・えのきたけ・オレ ンジジュース
16	火	牛乳 (延長) お茶・クラッカー	ご飯 白身魚のからあげ 付)ブロッコリー きゅうりの中華サラダ すまし汁	牛乳 こしあんケーキ	牛乳・たら・ちくわ・油揚 げ・こしあん・豆乳	米・片栗粉・油・砂糖・ごま 油・ホットケーキミックス	ブロッコリー・りよくとうもやし・ きゅうり・にんじん・はくさい・し めじ
17	水	牛乳 (延長) お茶・サブレ	えびピラフ 豆乳スープ レモンドレッシング和え ジョア	牛乳 フルーツポンチ	むきえび・大豆水煮缶詰・豆 乳・乳酸菌飲料・牛乳	米・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・スイートコー ン・グリーンピース・ほうれんそう・ にんじん・キャベツ・きゅうり・レ モン果汁・みかん缶詰・バナナ・パ インアップル缶詰・黄桃缶
18	木	牛乳 (延長) お茶・パイ菓子	ご飯 さわらのゴマ味噌焼き 白菜のおひたし 手毬麩のすまし汁	牛乳 焼きそば	さわら・甘みそ・ソフト豆 腐・牛乳・ぶた肉・かつお節	米・砂糖・ごま・手まり麩・中 華めん・ごま油	はくさい・にんじん・しめじ・カッ トわかめ・たまねぎ・キャベツ・あ おのり
19	金	牛乳 (延長) お茶・ビスケット	奄美のとりめし きゅうりの酢の物 さつまい	牛乳 黒砂糖蒸しパン	牛乳・若鶏ささ身・ぶたかた (脂身)・油揚げ・麦みそ・豆 乳	米・砂糖・ホットケーキミック ス・黒砂糖・油・甘納豆(あず き)	にんじん・さやいんげん・乾しいた け・焼きのり・きゅうり・カットわ かめ・たまねぎ・えのきたけ
20	土	牛乳 (延長) お茶・クッキー	豚丼 キャベツのごま和え すまし汁	牛乳 ミレービスケット	牛乳・ぶたもも(皮脂無)・絹 ごし豆腐・油揚げ	米・砂糖・片栗粉・ハードビス ケット	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キャ ベツ・きゅうり・カットわかめ
22	月	牛乳 (延長) お茶・せんべい	ご飯 豆腐のふんわり揚げ 春雨サラダ じゃがいもの味噌汁 夏みかん缶	牛乳 豆乳ゼリーきなこかけ	牛乳・豆腐・鶏ひき肉・かに かまぼこ・油揚げ・麦みそ・ 豆乳・きな粉	米・片栗粉・はるさめ・砂糖・ ごま油・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・乾ひじき・青 ねぎ・きゅうり・生しいたけ
23	火	牛乳 (延長) お茶・サブレ	わかめご飯 サケの照り焼き もやしときゅうりのナムル 里芋のみそ汁	牛乳 クラッカーサンド (い	牛乳・さけ・油揚げ・麦みそ	米・ごま・砂糖・ごま油・冷凍 さといも・クラッカー	炊き込みわかめ・だいたもやし・に んじん・きゅうり・たまねぎ・青 ねぎ・いちごジャム
24	水	牛乳 (延長) お茶・クラッカー	ご飯 鶏つくねハンバーグ 切干だいこんのごま和え なめこの味噌汁 ヤクルト	お茶 おかかコーンおにぎり	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・油揚 げ・麦みそ・ヤクルト・削り 節	米・マヨドレ・片栗粉・砂糖・ ごま	ねぎ・たまねぎ・切干しだいこん・ ほうれんそう・にんじん・なめこ・ キャベツ・青ねぎ・コーン
25	木	牛乳 (延長) お茶・パイ菓子	ガバオライス レタスとツナのサラダ わかめスープ	牛乳 じゃがいももち	牛乳・ぶたひき肉・かつお油 漬缶詰	米・油・砂糖・オリーブ油・い りごま・じゃがいも・片栗粉	たまねぎ・青ピーマン・赤ピーマ ン・しめじ・レタス・きゅうり・に んじん・カットわかめ・りよくとう もやし
26	金	牛乳 (延長) お茶・ビスケット	ご飯 あじの蒲焼 オクラのおかか和え のっぺい汁	牛乳 きなこマカロニ	あじ・かつお節・油揚げ・牛 乳・きな粉	米・片栗粉・油・砂糖・冷凍さ といも・マカロニ・スパゲティ	オクラ・にんじん・コーン・だいこ ん・ごぼう・青ねぎ
27	土	牛乳 (延長) お茶・クッキー	マーボー丼 もやしのごま和え モズクスープ	牛乳 アスパラガスビスケッ	牛乳・豆腐・ぶたひき肉・赤 色辛みそ・アスパラガスビス ケット	米・油・砂糖・片栗粉・ごま 油・むきごま	しょうが・たまねぎ・にんじん・青 ねぎ・だいたもやし・きゅうり・に んじん・もずく・えのきたけ
30	火	牛乳 (延長) お茶・クラッカー	五目うどん ブロッコリーのサラダ バナナ	牛乳 かぼちゃマフィン	牛乳・若鶏もも・油揚げ・か にかまぼこ・豆乳	ゆでうどん・砂糖・オリーブ 油・ホットケーキミックス・油	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ はくさい・青ねぎ・ブロッコリー・ コーン・バナナ・くりかぼちゃ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: (μg))	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量(未満児)	452	18.2	14.4	251	1.6	168	0.29	0.39	27	3.6	1.4
今月の平均 食事摂取量(以上児)	557	23.6	17.4	314	2.0	214	0.36	0.51	33	4.2	1.6

※園の都合により献立を変更する場合がございます。