

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 土 15日 土 29日 土	牛乳 菓子	中華丼	かぼちゃ煮 もやしと油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	豚肉 牛乳 かまぼこ 油揚げ 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉	きゃべつ もやし 人参 しめじ 玉ねぎ バナナ かぼちゃ	504kcal 16.6g 脂: 15.8g 塩: 1.4g
6日 木 19日 水	牛乳 菓子	中華おこわ風	豆腐ハンバーグ 大根の磯和え きのこ汁	牛乳 豆乳もち	豚肉 味噌 豆腐 牛乳 卵 豆乳 チーズ	米 片栗粉 ごま油 砂糖 油 パン粉	人参 きゅうり たけのこ 大根 玉ねぎ えのき・舞茸 ケチャップ しめじ・長ねぎ	516kcal 21.0g 脂: 19.0g 塩: 1.6g
7日 金 20日 木	牛乳 チーズ	ごはん	鶏肉とさつま揚げの煮物 青菜とコーンの和え物 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳 菓子	鶏肉 チーズ さつま揚げ 味噌 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	大根 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 小松菜 コーン	472kcal 20.7g 脂: 15.9g 塩: 1.8g
8日 土 22日 土	牛乳 菓子	けんちんうどん	アスパラサラダ バナナ	牛乳 菓子	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 油 砂糖	人参 きゃべつ 大根 バナナ ごぼう アスパラガス	452kcal 15.1g 脂: 18.1g 塩: 1.5g
10日 月 21日 金	牛乳 菓子	ごはん	チキンカツ ひじきの中華和え むらくも汁	牛乳 きな粉トースト	鶏肉 卵 ハム 牛乳 かまぼこ きな粉 豆腐	米 砂糖 薄力粉 ごま油 パン粉 ごま マーガリン 食パン	ひじき 玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり コーン	611kcal 27.9g 脂: 21.5g 塩: 2.0g
11日 火 24日 月	牛乳 菓子	ちゃんぽん麺	ちくわの磯辺焼き 季節のフルーツ	牛乳 炊き込みにぎり	豚肉 なると ちくわ 牛乳	中華めん 油 ごま油 米 片栗粉 天ぷら粉	きゃべつ ごぼう 人参 あおのり 玉ねぎ フルーツ もやし	476kcal 17.5g 脂: 11.4g 塩: 2.0g
12日 水 25日 火	牛乳 チーズ	ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ 麩と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	豆腐 牛乳 豚肉 チーズ 味噌 かにかま	米 片栗粉 油 春雨 砂糖 マヨネーズ ごま油 お麩	きゃべつ 水菜 人参 わかめ 長ねぎ きゅうり	509kcal 18.2g 脂: 22.6g 塩: 1.7g
13日 木 26日 水	牛乳 菓子	ごはん	鱈のかば焼き 3色ソテー 野菜の味噌汁	牛乳 まめまめみそまめ	あじ 大豆 油揚げ 高野豆腐 味噌 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 油 砂糖	フロッコリー 玉ねぎ 人参 もやし コーン きゃべつ	459kcal 22.6g 脂: 14.3g 塩: 1.8g
14日 金 28日 金	牛乳 菓子	ごはん	ポークカレー 切干大根サラダ ゼリー	牛乳 菓子	豚肉 牛乳	米 ごま油 じゃがいも ゼリー 油 砂糖	人参 切干大根 玉ねぎ きゅうり ケチャップ りんご	512kcal 14.0g 脂: 18.1g 塩: 1.7g
17日 月 31日 月	牛乳 菓子	ビビンバ	さつま芋のオレンジ煮 コーンと野菜のスープ	牛乳 レーズン入り蒸しパン	豚肉 牛乳 卵	米 ごま 砂糖 さつま芋 油 H/M ごま油	りんご レーズン 小松菜 コーン 人参 玉ねぎ もやし ほうれん草	570kcal 18.8g 脂: 18.7g 塩: 1.4g
18日 火	ヨーグルト	ごはん	鯖のみそネーズソース フレンチサラダ しいたけの五目野菜スープ	牛乳 菓子	さわら 油揚げ 味噌 ヨーグルト かにかま 牛乳 ささみ	米 油 マヨネーズ ごま油 ごま 砂糖	きゃべつ ごぼう 人参 さやえんどう きゅうり しいたけ	473kcal 20.4g 脂: 19.8g 塩: 1.5g
27日 木	ヨーグルト	にんじんごはん	マカロニグラタン ブロッコリー コンソメスープ	牛乳 ホットケーキ	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 卵 スキムミルク チーズ	米 薄力粉 マカロニ パン粉 油 マヨネーズ バター H/M	人参 ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー きゃべつ	543kcal 20.5g 脂: 17.5g 塩: 1.4g

→その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
508kcal	19.4g	17.7g	1.7g

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 土 15日 土 29日 土	中華丼	かぼちゃ煮 もやしと油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	豚肉 牛乳 かまぼこ 油揚げ 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉	きゃべつ もやし 人参 しめじ 玉ねぎ バナナ かぼちゃ	560kcal 18.1g 脂: 15.9g 塩: 1.7g
6日 木 19日 水	中華おこわ風	豆腐ハンバーグ 大根の磯和え きのこ汁	牛乳 豆乳もち	豚肉 味噌 豆腐 牛乳 卵 豆乳 チーズ	米 片栗粉 ごま油 砂糖 油 パン粉	人参 きゅうり たけのこ 大根 玉ねぎ えのき・舞茸 ケチャップ しめじ・長ねぎ	568kcal 23.4g 脂: 20.2g 塩: 1.9g
7日 金 20日 木	ごはん	鶏肉とさつま揚げの煮物 青菜とコーンの和え物 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳 菓子	鶏肉 さつま揚げ 味噌 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	大根 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 小松菜 コーン	497kcal 20.6g 脂: 13.8g 塩: 1.8g
8日 土 22日 土	けんちんうどん	アスパラサラダ バナナ	牛乳 菓子	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 油 砂糖	人参 きゃべつ 大根 バナナ ごぼう アスパラガス	483kcal 16.0g 脂: 18.1g 塩: 1.8g
10日 月 21日 金	ごはん	チキンカツ ひじきの中華和え むらくも汁	牛乳 きな粉トースト	鶏肉 卵 ハム 牛乳 かまぼこ きな粉 豆腐	米 砂糖 薄力粉 ごま油 パン粉 ごま マーガリン 食パン	ひじき 玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり コーン	682kcal 32.1g 脂: 22.4g 塩: 2.5g
11日 火 24日 月	ちゃんぽん麺	ちくわの磯辺焼き 季節のフルーツ	牛乳 炊き込みにぎり	豚肉 なると ちくわ 牛乳	中華めん 油 ごま油 米 片栗粉 天ぷら粉	きゃべつ ごぼう 人参 あおのり 玉ねぎ フルーツ もやし	521kcal 19.2g 脂: 11.4g 塩: 2.5g
12日 水 25日 火	ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ 麩と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	豆腐 牛乳 豚肉 味噌 かにかま	米 片栗粉 油 春雨 砂糖 マヨネーズ ごま油 お麩	きゃべつ 水菜 人参 わかめ 長ねぎ きゅうり	544kcal 17.5g 脂: 22.2g 塩: 1.7g
13日 木 26日 水	ごはん	鱈のかば焼き 3色ソテー 野菜の味噌汁	牛乳 まめまめみそまめ	あじ 大豆 油揚げ 高野豆腐 味噌 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 油 砂糖	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 もやし コーン きゃべつ	500kcal 25.5g 脂: 14.9g 塩: 2.2g
14日 金 28日 金	ごはん	ポークカレー 切干大根サラダ ゼリー	牛乳 菓子	豚肉 牛乳	米 ごま油 じゃがいも ゼリー 油 砂糖	人参 切干大根 玉ねぎ きゅうり ケチャップ りんご	550kcal 14.6g 脂: 17.8g 塩: 2.0g
17日 月 31日 月	ピピンバ	さつま芋のオレンジ煮 コーンと野菜のスープ	牛乳 レーズン入り蒸しパン	豚肉 牛乳 卵	米 ごま 砂糖 さつま芋 油 H/M ごま油	りんご レーズン 小松菜 コーン 人参 玉ねぎ もやし ほうれん草	642kcal 20.8g 脂: 19.5g 塩: 1.7g
18日 火 	ごはん	鯖のみそネーズソース フレンチサラダ しいたけの五目野菜スープ	牛乳 菓子	さわら 油揚げ 味噌 牛乳 かにかま ささみ	米 油 マヨネーズ ごま油 ごま 砂糖	きゃべつ ごぼう 人参 さやえんどう きゅうり しいたけ	535kcal 22.6g 脂: 22.1g 塩: 1.8g
27日 木 	にんじんごはん	マカロニグラタン ブロッコリー コンソメスープ	牛乳 ホットケーキ	鶏肉 卵 牛乳 スキムミルク チーズ	米 薄力粉 マカロニ パン粉 油 マヨネーズ バター H/M	人参 ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー きゃべつ	634kcal 22.8g 脂: 19.8g 塩: 1.7g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。
18日は園外保育です。お弁当を持参してください。

今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
560kcal	21.1g	18.2g	1.9g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日 土 15日 土 29日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		あんかけ丼 かぼちゃ煮 もやしの味噌汁 バナナ	あんかけ丼 かぼちゃ煮 もやしと油揚げの味噌汁 バナナ	中華丼 かぼちゃ煮 もやしと油揚げの味噌汁 バナナ
	午後食		お茶・おじゃ	お茶・おじゃ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・味噌・米 砂糖・きゃべつ・人参・玉ねぎ かぼちゃ・もやし・しめじ・バナナ	豚肉・油揚げ・味噌・米 砂糖・きゃべつ・人参・玉ねぎ かぼちゃ・もやし・しめじ・バナナ	豚肉・かまぼこ・油揚げ・味噌・牛乳・米 ごま油・砂糖・きゃべつ・人参・玉ねぎ かぼちゃ・もやし・しめじ・バナナ
6日 木 19日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 豆腐ハンバーグ 大根の磯和え きのこ汁	やわらかごはん 豆腐ハンバーグ 大根の磯和え きのこ汁	中華おこわ風 豆腐ハンバーグ 大根の磯和え きのこ汁
	午後食		お茶・きな粉かゆ	お茶・きな粉かゆ	牛乳・豆乳もち
	食材		豚肉・豆腐・チーズ・味噌・牛乳 米・パン粉・人参・たけのこ・玉ねぎ きゅうり・大根・えのき・舞茸・しめじ・長ねぎ・ケチャップ	豚肉・豆腐・チーズ・味噌・牛乳 米・パン粉・人参・たけのこ・玉ねぎ きゅうり・大根・えのき・舞茸・しめじ・長ねぎ・ケチャップ	豚肉・豆腐・卵・チーズ・味噌・牛乳・豆乳 米・ごま油・パン粉・人参・たけのこ・玉ねぎ きゅうり・大根・えのき・舞茸・しめじ・長ねぎ・ケチャップ
7日 金 20日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ 鶏肉の煮物 青菜とコーンの和え物 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	やわらかごはん 鶏肉の煮物 青菜とコーンの和え物 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	ごはん 鶏肉とさつま揚げの煮物 青菜とコーンの和え物 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁
	午後食		お茶・煮込みうどん	お茶・煮込みうどん	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・味噌・米・うどん じゃが芋・大根・人参・小松菜 コーン・玉ねぎ・万能ねぎ	鶏肉・味噌・米・うどん じゃが芋・大根・人参・小松菜 コーン・玉ねぎ・万能ねぎ	鶏肉・さつま揚げ・味噌・牛乳・チーズ・米 ごま・じゃが芋・大根・人参・小松菜 コーン・玉ねぎ・万能ねぎ
8日 土 22日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		けんちんうどん アスパラサラダ バナナ	けんちんうどん アスパラサラダ バナナ	けんちんうどん アスパラサラダ バナナ
	午後食		お茶・おじゃ	お茶・おじゃ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・うどん・人参・米 大根・ごぼう・アスパラガス・きゃべつ・バナナ	豚肉・油揚げ・うどん・人参・米 大根・ごぼう・アスパラガス・きゃべつ・バナナ	豚肉・油揚げ・牛乳・うどん・人参 大根・ごぼう・アスパラガス・きゃべつ・バナナ
10日 月 21日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ チキンソテー ひじきの和え物 豆腐のすまし汁	やわらかごはん チキンソテー ひじきの和え物 豆腐のすまし汁	ごはん チキンカツ ひじきの中華和え むらくも汁
	午後食		お茶・きな粉パンがゆ	お茶・きな粉パンがゆ	牛乳・きな粉トースト
	食材		鶏肉・豆腐・牛乳・きな粉 米・食パン ひじき・人参・きゅうり・コーン・玉ねぎ・ほうれん草	鶏肉・豆腐・牛乳・きな粉 米・食パン ひじき・人参・きゅうり・コーン・玉ねぎ・ほうれん草	鶏肉・ハム・かまぼこ・豆腐・卵・牛乳・きな粉 米・薄力粉・パン粉・マーガリン・ごま・ごま油・食パン ひじき・人参・きゅうり・コーン・玉ねぎ・ほうれん草
11日 火 24日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		野菜あんかけうどん 豆腐の磯辺焼き 季節のフルーツ	野菜あんかけうどん 豆腐の磯辺焼き 季節のフルーツ	ちゃんぽん麺 ちくわの磯辺焼き 季節のフルーツ
	午後食		お茶・炊き込みかゆ	お茶・炊き込みかゆ	牛乳・炊き込みにぎり
	食材		豚肉・うどん 米・きゃべつ・人参・玉ねぎ・もやし ごぼう・青のり・フルーツ	豚肉・うどん 米・きゃべつ・人参・玉ねぎ・もやし ごぼう・青のり・フルーツ	豚肉・なると・ちくわ・牛乳・中華種・ごま油 天ぷら粉・米・きゃべつ・人参・玉ねぎ・もやし ごぼう・青のり・フルーツ

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
12日 水 25日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食		おかゆ 麻婆豆腐 野菜サラダ 麩と水菜のすまし汁	やわらかごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 麩と水菜のすまし汁	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 麩と水菜のすまし汁
	午後食		お茶・わかめかゆ	お茶・わかめかゆ	牛乳・菓子
	食材		豆腐・豚肉・味噌 米・お麩 きゃべつ・人参・長ねぎ・きゅうり・水菜・わかめ	豆腐・豚肉・味噌 米・春雨・お麩 きゃべつ・人参・長ねぎ・きゅうり・水菜・わかめ	豆腐・豚肉・味噌・かにかま・牛乳・チーズ 米・ごま油・春雨・マヨネーズ・お麩 きゃべつ・人参・長ねぎ・きゅうり・水菜・わかめ
13日 木 26日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 鮭の照り焼き 3色ソテー 野菜の味噌汁	やわらかごはん 鮭の照り焼き 3色ソテー 野菜の味噌汁	ごはん 鱈のかば焼き 3色ソテー 野菜の味噌汁
	午後食		お茶・高野豆腐入りうどん	お茶・高野豆腐入りうどん	牛乳・まめまめみそめ
	食材		鮭・味噌・大豆・高野豆腐・米 ブロッコリー・人参・コーン きゃべつ・玉ねぎ・もやし	鮭・油揚げ・味噌・大豆・高野豆腐・米 ブロッコリー・人参・コーン きゃべつ・玉ねぎ・もやし	鱈・油揚げ・味噌・牛乳・大豆・高野豆腐・米 薄力粉・ブロッコリー・人参・コーン きゃべつ・玉ねぎ・もやし
14日 金 28日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ じゃが芋のうま煮 切干大根サラダ	やわらかごはん じゃが芋のうま煮 切干大根サラダ	ごはん ボークカレー 切干大根サラダ ゼリー
	午後食		お茶・ツナかゆ	お茶・ツナかゆ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・米・じゃが芋・ツナ缶 人参・玉ねぎ・りんご 切干大根・きゅうり	豚肉・米・じゃが芋・ツナ缶 人参・玉ねぎ・りんご 切干大根・きゅうり	豚肉・牛乳・米・じゃが芋・ごま油・ゼリー 人参・玉ねぎ・ケチャップ・りんご 切干大根・きゅうり
17日 月 31日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		ピビンバ風かゆ さつまいものオレンジ煮 コーンと野菜のスープ	ピビンバ風かゆ さつまいものオレンジ煮 コーンと野菜のスープ	ピビンバ さつまいものオレンジ煮 コーンと野菜のスープ
	午後食		お茶・レーズン入りパンがゆ	お茶・レーズン入りパンがゆ	牛乳・レーズン入り蒸しパン
	食材		豚肉・牛乳・米・食パン さつまいも・りんご・小松菜・人参 もやし・レーズン・コーン・玉ねぎ・ほうれん草	豚肉・牛乳・米・食パン さつまいも・りんご・小松菜・人参 もやし・レーズン・コーン・玉ねぎ・ほうれん草	豚肉・牛乳・卵・米・ごま油・ごま さつまいも・H/M・りんご・小松菜・人参 もやし・レーズン・コーン・玉ねぎ・ほうれん草
18日 火	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食		おかゆ 鯖のみそ焼 野菜サラダ しいたけの五目野菜スープ	やわらかごはん 鯖のみそ焼 野菜サラダ しいたけの五目野菜スープ	ごはん 鯖のみそソース フレンチサラダ しいたけの五目野菜スープ
	午後食		お茶・野菜入りかゆ	お茶・野菜入りかゆ	牛乳・菓子
	食材		さわか・味噌・ささみ 米・きゃべつ 人参・きゅうり・椎茸・ごぼう・さやえんどう	さわか・味噌・ささみ・油揚げ 米・きゃべつ 人参・きゅうり・椎茸・ごぼう・さやえんどう	さわか・味噌・かにかま・ささみ・油揚げ・ヨーグルト・牛乳 米・マヨネーズ・ごま・ごま油・きゃべつ 人参・きゅうり・椎茸・ごぼう・さやえんどう
27日 木	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食		おかゆ 野菜とチキンソテー ブロッコリー コンソメスープ	やわらかにんじんごはん チキンマカロニソテー ブロッコリー コンソメスープ	にんじんごはん マカロニグラタン ブロッコリー コンソメスープ
	午後食		お茶・パンがゆ	お茶・パンがゆ	牛乳・ホットケーキ
	食材		鶏肉・牛乳・チーズ 米・食パン 人参・玉ねぎ・ブロッコリー・きゃべつ・ほうれん草	鶏肉・牛乳・チーズ 米・マカロニ・食パン 人参・玉ねぎ・ブロッコリー・きゃべつ・ほうれん草	鶏肉・牛乳・スキムミルク・チーズ・ヨーグルト・卵 米・マカロニ・バター・薄力粉・パン粉・マヨネーズ・H/M 人参・玉ねぎ・ブロッコリー・きゃべつ・ほうれん草
	朝おやつ				
	午前食				
	午後食				
	食材				
	朝おやつ				
	午前食				
	午後食				
	食材				