



日 (曜日)	午前おやつ (※)	主 食	材 料 名			調味料他	ご 後 お やつ	栄養価 エネルギー タンパク質 脂質 水分	
			献立名	血や肉 骨になるもの (赤)	鶏や方に なるもの (黄)				体の調子を 整えるもの (緑)
誕生会									
15日 (金)	牛乳 せんべい		ししじゅーしー	豚ひき肉・きざみ昆布・ 油揚げ	米・ あがら	にんじん・しょうが	酒・塩・しょうゆ みりん	696 kcal 21.2 g 28.9 g 3.0 g	
			すまし汁 (なると)	こんぶ・なると (対応用)		にんじん・こまつな	だし汁・塩 薄口しょうゆ		・牛乳 【以上児】
			磯香和え (マヨ)	もみのり	マヨネーズ (対応用)	キャベツ・えのき・コーン	しょうゆ		・ マフィン (卵・乳・小麦含む) 【未満児】
			みかん			みかん			フルーツゼリー
18日 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	ポークカレー	豚肉・ スキムミルク	じゃがいも・ バター ・ 小麦粉 あがら油	たまねぎ・にんじん・パセリ (乾) にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ケチャップ・ソース	346 kcal 12.1 g 10.4 g 1.9 g	
			福神漬け和え			きゅうり・キャベツ・福神漬け			・ ヨーグルト
			りんご			りんご			・せんべい
19日 (火)	牛乳 りんご	ごはん	鶏肉の マーマレード焼き	鶏モモ肉	マーマレード・油		塩・こしょう しょうゆ	392 kcal 25.6 g 15.1 g 1.9 g	
			豆腐の味噌汁	豆腐 ・みそ・煮干し		ながねぎ・えのき・にんじん			・牛乳 ・ココア蒸しパン (小麦粉 ・ ココア ・砂糖 ベーキングパウダー 調整豆乳・油)
			ごま和え		白すりごま・砂糖	はくさい・ほうれんそう・にんじん もやし	しょうゆ		
20日 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	魚肉ソーセージの天ぷら ※未満児は蒸し	魚肉ソーセージ (対応用)	小麦粉 ・揚げ油			498 kcal 19.3 g 25.5 g 2.1 g	
			さつまい	豚肉・ 油揚げ ・みそ・煮干し	さつまいも・油	にんじん・だいこん・つきこん ごぼう・ながねぎ			・牛乳 ・ロシアンクッキー (小麦粉 ・マーガリン (対応用) 砂糖・いちごジャム)
			ゆかり和え			キャベツ・きゅうり・ゆかり	塩		
21日 (木)	牛乳 せんべい	(乳・ ミニ 小麦 含む)	こもろん味噌焼きそば	豚ひき肉・黒豆みそ・みそ	あがら・砂糖・ 焼きそばめん すりえごま	にんにく・しょうが・ながねぎ キャベツ・たまねぎ・もやし にんじん・ピーマン	オイスターソース しょうゆ・酒	362 kcal 16.5 g 14.4 g 1.9 g	
			野菜スープ			たまねぎ・はくさい・にんじん	薄口しょうゆ・塩 だし汁・こしょう 酒		・牛乳 ・響りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイナップル)
			みかん			みかん			
22日 (金)	牛乳 せんべい	(乳・ ミニ 小麦 含む)	魚のケチャップあんかけ	ホキ	かたくり・あがら・あがら・砂糖 片栗粉・揚げ油・油・砂糖	しょうが・たまねぎ・にんじん にんにく	酒・ケチャップ 塩	325 kcal 16.2 g 12.8 g 1.7 g	
			コーンスープ			チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん クリームコーン (対応用) コーン	だし汁・塩		・牛乳 ・せんべい
			りんご			りんご			
25日 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	白身魚のもろみ漬け	シルバー			たまりしょうゆ	372 kcal 25.6 g 15.3 g 1.7 g	
			キャベツの味噌汁	細切りみずす・みそ・煮干し		キャベツ・たまねぎ・にんじん			・パンケーキ (小麦粉 ・ベーキングパウダー 砂糖・調整豆乳 マーガリン (対応用))
			納豆和え	ひきわり納豆・かつお節	白ごま	ほうれんそう・もやし・にんじん えのき	しょうゆ		
26日 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	ハンバーグ	豚ひき肉・ 豆腐	あがら・ パン粉 (卵・乳なし) 油	たまねぎ・にんじん	塩・こしょう ケチャップ ソース	364 kcal 18.2 g 23.8 g 1.9 g	
			すまし汁 (こねぎ)	こんぶ		こねぎ・はくさい・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ		・麩のラスク (麩 ・マーガリン (対応用) 砂糖)
			海藻サラダ	乾燥わかめ	ごま油・砂糖	きゅうり・キャベツ・にんじん コーン	酢・しょうゆ		
27日 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・ 豆腐	あがら・あがら・かたくり 油・ 麩 ・砂糖・片栗粉	はくさい・にんじん・たまねぎ ながねぎ・生いたけ えのき・糸こんにゃく	みりん・しょうゆ	390 kcal 21.3 g 16.7 g 2.3 g	
			大根の味噌汁	乾燥わかめ・ 油揚げ みそ・煮干し		だいこん・にんじん			・牛乳 ・いももち (じゃがいも・片栗粉 マーガリン (対応用) あがら・油・塩)
			みかん			みかん			
28日 (木)	牛乳 せんべい		しょうゆラーメン	豚肉・なると (対応用)	中巻めん・油	にんじん・もやし・ながねぎ はくさい・しょうが	だし汁・しょうゆ 地鶏アジ	388 kcal 18.0 g 9.4 g 2.4 g	
			鶏のから揚げ	鶏モモ肉	かたくり 片栗粉・揚げ油	しょうが	しょうゆ・酒		・フルーツポンチ (フルーツゼリー・みかん缶 もも缶・砂糖・水)
			フライドポテト ※未満児なし		冷凍フライドポテト・揚げ油		塩		
			レモン和え		砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん レモン汁	しょうゆ		
29日 (金)	牛乳 バナナ	(乳・ 小麦 含む)	あったかシチュー	鶏モモ肉・ スキムミルク	じゃがいも・ バター ・ 小麦粉 あがら油	たまねぎ・にんじん・しめじ ほうれんそう	塩・こしょう	390 kcal 17.0 g 16.8 g 1.7 g	
			ごま酢サラダ	ハム (対応用)	あがら・砂糖・白ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん	酢・薄口しょうゆ		・牛乳 ・せんべい
			りんご			りんご			