

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 さげのムニエル 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・さげ・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	妻ご飯 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・しめじ・くりかぼちゃ・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	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	ぶどうジュース (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・さげ・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・かつお油漬佃詰	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・ぶたロース・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・まぐろ水煮佃詰・牛乳	ゆであんぱん・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 ささ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(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・花魁・さつまいも・グラニュー糖	にんじん・さやいんげん・りよくとうもろやし・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・りよくとうもろやし・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・大豆水煮佃詰・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・みかん佃詰・バナナ・パイナップル佃詰・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・あおりのり
19 金	牛乳 (延長) お茶・ビスケット	奄美のとじめし 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(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 (いそ)	牛乳・さげ・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・だいずもやし・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・かつお油漬佃詰	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・りよくとうもろやし
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 のつべい汁	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ト	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・だいずもやし・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	ゆであんぱん・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)	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。