



	献立名	材 料 名				kcal	蛋白
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする	調味料		
1	木 豆腐と野菜の中華煮 ひじきと大豆の炒り煮 小松菜と人参の和えもの 若布と玉ねぎのスープ 〈おやつ〉 牛乳 月見団子	ごま油 片栗粉	豆腐 豚肉	人参 玉ねぎ 干し椎茸 きゃべつ 青梗菜	鶏がらだし 醤油	595	26.1
		砂糖	大豆 ひじき	人参 いんげん	醤油		
		砂糖	かつお節	小松菜 人参 もやし	醤油		
		白玉粉	牛乳 豆腐 あんこ	玉ねぎ	鶏がらだし 醤油		
2	金 三色丼 里芋の煮物 ほうれん草の浸し きのこのみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 豆腐ブラウニー	米 砂糖	鶏ミンチ 卵	いんげん	醤油	624	24.7
		里芋 砂糖		人参	醤油		
		ごま 砂糖		ほうれん草 人参 もやし	醤油		
		ホットケーキミックス 砂糖	牛乳 豆腐	しめじ えのき 玉ねぎ 青ねぎ	和だし みそ ミルクココア		
3	土 豚丼 豆腐と卵のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	米 砂糖	豚肉 卵 豆腐	人参 玉ねぎ 干し椎茸 青ねぎ 青ねぎ	醤油 和だし みそ	563	22.8
			牛乳				
4		休日					
5	月 メルルーサのパン粉焼き ブロッコリーのサラダ 粉ふき芋 きのこのスープ 〈おやつ〉 牛乳 フレンチトースト	パン粉 オリーブ油	メルルーサ	パジル	塩胡椒	552	24.3
		ごま 砂糖		ブロッコリー 人参 コーン	醤油		
		じゃが芋			塩		
		食パン 砂糖	牛乳 卵	しめじ えのき 玉ねぎ 青ねぎ	コンソメ 醤油		
6	火 擬製豆腐 小松菜の納豆和え ごぼうと人参の煮物 青梗菜と玉ねぎのみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	砂糖	豆腐 卵 鶏ミンチ 納豆 かつお節	人参 玉ねぎ いんげん 干し椎茸 小松菜 人参 もやし	醤油 醤油 醤油	613	22.4
		砂糖		ごぼう 人参	和だし みそ		
			牛乳	青梗菜 玉ねぎ			
7	水 チキンカツ ほうれん草のごま和え 南瓜の甘煮 豆腐ときゃべつのみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 ぶどうゼリー	小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	鶏肉 卵		コンソメ	623	23.7
		砂糖		ほうれん草 人参 もやし	醤油		
		砂糖	豆腐	南瓜 きゃべつ 青ねぎ	醤油 和だし みそ		
		砂糖	牛乳 イナアガー	ぶどうジュース			
8	木 肉じゃが 春雨の甘酢 小松菜としめじの浸し 玉ねぎと卵のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 カステラ	じゃが芋 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく いんげん	醤油	625	21.8
		春雨 ごま 砂糖		胡瓜 もやし 人参	酢		
		砂糖	卵	小松菜 しめじ もやし 人参 玉ねぎ 青ねぎ	醤油 和だし みそ		
		強力粉 油 はちみつ 砂糖	牛乳 卵				
9	金 栗ごはん 菜種和え わかさぎの唐揚げ 豚汁 〈おやつ〉 牛乳 チヂミ	米 黒ごま ごま 砂糖	卵	栗	塩 酢	644	23.9
		小麦粉 油	わかさぎ	きゃべつ 胡瓜 人参	コンソメ		
		さつま芋	豚肉 豆腐	大根 玉ねぎ 人参 青ねぎ ごぼう	和だし みそ		
		チヂミ粉 ごま 砂糖	牛乳 卵	玉ねぎ 人参 ニラ	醤油		
10	土 和風スパゲティ ブロッコリーのソテー 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	スパゲティ	ベーコン	玉ねぎ しめじ 椎茸 ほうれん草 人参	醤油	578	18.2
				ブロッコリー 人参 コーン	コンソメ		
			牛乳				
11		休日					
12	月 ポークビーンズ ブロッコリーのソテー じゃが芋のコンソメ煮 コンソメスープ 〈おやつ〉 牛乳 ジャムサンド	砂糖	大豆 豚肉	人参 玉ねぎ 枝豆 トマト缶	ケチャップ コンソメ	580	24.9
		砂糖		ブロッコリー 人参 もやし	醤油		
		じゃがいも		えのき 白菜 青ねぎ	コンソメ		
		食パン	牛乳	いちごジャム	コンソメ 醤油		
13	火 タラの西京焼き 小松菜とコーンの浸し さつま芋の甘煮 ブロッコリー 玉ねぎと卵のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	砂糖	タラ		白みそ 醤油	604	22.8
		ごま 砂糖		小松菜 コーン 人参 もやし	醤油		
		さつま芋 砂糖		ブロッコリー	醤油		
			卵	玉ねぎ 青ねぎ	塩 和だし みそ		
14	水 豆腐ハンバーグ 切干大根のサラダ 大豆のおかか煮 若布と玉ねぎのみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 りんごゼリー	パン粉 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 砂糖	豆腐 合ミンチ ひじき	玉ねぎ 青ねぎ 切干大根 人参 胡瓜	醤油 醤油 酢	562	22.9
		ごま 砂糖	大豆 かつお節	玉ねぎ	醤油 和だし みそ		
		砂糖	牛乳 イナアガー	りんごジュース			
15	木 五目春雨 磯豆 小松菜のごま和え 豆腐と大根のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 スイートポテト	春雨 砂糖 ごま ごま油 砂糖	豚肉 卵 大豆 ひじき	人参 ニラ 椎茸 枝豆	醤油 醤油	609	20.4
		ごま 砂糖		小松菜 人参 もやし 大根 青ねぎ	和だし みそ		
		さつま芋 バター 砂糖	牛乳 卵 生クリーム				
16	金 豚肉と大根の旨煮 ブロッコリーと人参の浸し ひじきの炒り煮 白菜と玉ねぎのみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 ドーナツ	砂糖	豚肉 厚揚げ	大根 いんげん	醤油	691	27.1
		砂糖		ブロッコリー 人参 もやし	醤油		
		砂糖	ひじき うすあげ	人参 枝豆	醤油		
		小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー	牛乳 卵	白菜 玉ねぎ 青ねぎ	和だし みそ		

17	土	肉うどん 南瓜の甘煮 くおやつ 牛乳 お菓子	うどん 砂糖 砂糖	牛肉 牛乳	玉ねぎ 椎茸 人参 青ねぎ 南瓜	和だし 醤油 醤油	559	18.4
18	日	休日						
19	月	かれいの煮付け 高野の甘煮 ほうれん草とえのきの浸し 若布と豆腐のみそ汁 くおやつ 牛乳 ココアサンド	砂糖 砂糖 ごま 砂糖	かれい 高野豆腐 豆腐 若布 牛乳	ほうれん草 人参 えのき もやし	醤油 醤油 醤油 和だし みそ ミルクココア	602	27.9
20	火	松風焼き ブロッコリーとツナの浸し ひじきとさつま芋の煮物 あげと豆腐の汁 くおやつ 牛乳 お菓子	砂糖 ごま パン粉 砂糖 さつま芋 砂糖	鶏ミンチ 卵 ツナ ひじき 豆腐 うすあげ 牛乳	白ねぎ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 人参 コーン 青ねぎ	みそ 醤油 醤油 和だし 醤油	677	24.8
21	水	さつま芋コロッケ 若布と胡瓜の酢の物 大根とちくわの煮物 玉ねぎと青梗菜のみそ汁 くおやつ 牛乳 黒糖きな粉ゼリー	さつま芋 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 砂糖 黒砂糖	合ミンチ 卵 若布 ちくわ 牛乳 イナアガー きな粉	玉ねぎ 胡瓜 大根 人参 玉ねぎ 青梗菜	塩胡椒 酢 醤油 和だし みそ	684	19.4
22	木	きのこカレー きゃべつとパインの甘酢 くおやつ 牛乳 豆乳くずもち	5分づき米 じゃが芋 さつま芋 砂糖 片栗粉 砂糖	豚肉 牛乳 豆乳 きな粉	玉ねぎ 人参 しめじ 舞茸 エリンギ きゃべつ もやし 胡瓜 人参 パイン缶	カレールウ 酢	613	26
23	金	中華丼 厚揚げの生姜煮 わかさぎのカレー風味揚げ 中華スープ くおやつ 牛乳 ヨーグルトケーキ	米 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 春雨 ホットケーキミックス 砂糖 バター	豚肉 厚揚げ わかさぎ 卵 牛乳 卵 ヨーグルト	人参 玉ねぎ 白菜 きゃべつ 青梗菜 えのき 椎茸 生姜 青ねぎ	鶏がらだし 醤油 醤油 カレー粉 コンソメ 鶏がらだし 醤油	646	27.6
24	土	あんかけラーメン 里芋の煮物 くおやつ 牛乳 お菓子	ラーメン麺 片栗粉 里芋 砂糖	豚肉 卵 牛乳	白菜 もやし 人参 青梗菜 玉ねぎ	鶏がらだし 醤油 醤油	580	24.1
25	日	休日						
26	月	さばの幽庵焼き 金平ごぼう 小松菜の納豆和え 若布と豆腐のみそ汁 くおやつ 牛乳 クリームサンド	ごま 砂糖 ごま 砂糖 食パン 砂糖 小麦粉	さば 納豆 かつお節 若布 豆腐 牛乳 卵	ごぼう 人参 ビーマン 小松菜 人参 もやし	醤油 醤油 醤油 和だし みそ	691	29.5
27	火	パン グラタン きゃべつサラダ 白菜とえのきのスープ くおやつ 牛乳 お菓子	テーブルロール マカロニ バター 小麦粉 パン粉 砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー しめじ きゃべつ 人参 コーン もやし 白菜 えのき 青ねぎ	コンソメ 醤油 酢 コンソメ 醤油	632	22.4
28	水	《秋の遠足》 くおやつ 牛乳 焼きそば	やきそば麺	牛乳 豚肉 削り節	きゃべつ 人参 もやし 青ねぎ	ソース	298	11.2
29	木	《山形県料理》 菜めし 芋煮 柿と大根のサラダ 寒鱈汁(どんがら汁) くおやつ 牛乳 野菜ミルクゼリー	米 ごま 里芋 砂糖 砂糖 砂糖	かつお節 牛肉 たら 豆腐 牛乳 イナアガー	かぶの葉 ごぼう 玉ねぎ 大根 しめじ こんにゃく 人参 舞茸 白ねぎ 大根 柿 胡瓜 人参 青ねぎ 野菜ジュース	醤油 醤油 醤油 酢 和だし みそ	526	22.6
30	金	鶏ごぼうご飯 厚揚げと白菜の煮物 小松菜のおかか和え きゃべつとあげのみそ汁 くおやつ 牛乳 パンプキンケーキ	米 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 ホットケーキミックス バター 砂糖	鶏肉 厚揚げ かつお節 うすあげ 牛乳 卵	ごぼう 人参 枝豆 しめじ 白菜 小松菜 人参 もやし きゃべつ 青ねぎ 南瓜	醤油 醤油 醤油 和だし みそ	634	24.1
31	土	親子丼 豆腐とえのきのみそ汁 くおやつ 牛乳 お菓子	米 砂糖	鶏肉 卵 豆腐 うすあげ 牛乳	人参 玉ねぎ 椎茸 青ねぎ えのき 青ねぎ	醤油 和だし みそ	617	22.5

※今月は季節の食材・新しい食材として「メルルーサ・栗・舞茸・エリンギ・里芋・さつま芋・柿」を使用しています。

※料理により、みりん、料理酒等を少量入れております。

※イナアガーは、海藻を原料とする植物性ゼリーの素です。

※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています

☆果物

月・水・・・オレンジ
火・金・土・・・バナナ
木・・・りんご

☆延長保育のおやつ

火・水・・・おにぎり
木・・・ジャムサンド
(月1回菓子パン)

