

日	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	金	休日						
2	土	休日						
3	日	休日						
4	月	鮭ちらし ほうれん草のおかか和え 若布と玉ねぎのみそ汁 くおやつ 牛乳 お菓子	米 砂糖 ごま 卵 鮭 わかめ 牛乳	きゅうり ほうれん草 人参 もやし 玉葱	酢 和だし みそ	621	24	
5	火	スペインオムレツ ブロッコリーと人参のサラダ ほうれん草とコーンのソテー コンソメスープ くおやつ 牛乳 きなこマカロニ	じゃが芋 砂糖 マカロニ 砂糖 牛乳 きな粉	卵 ベーコン 人参 玉葱 枝豆 トマト缶 ブロッコリー 人参 もやし ほうれん草 コーン きゃべつ えのき	コンソメ ケチャップ 醤油 酢 コンソメ	693	24	
6	水	白身魚のフライ キャベツのゆかり和え 里芋の煮物 じゃが芋と玉葱のみそ汁 くおやつ 牛乳 オレンジゼリー	小麦粉 パン粉 油 里芋 砂糖 じゃが芋 砂糖 イナアガー 牛乳	たら 卵 キャベツ きゅうり 人参 いんげん 玉葱 青葱 オレンジジュース	塩こしょう ゆかり 醤油 和だし みそ	574	22	
7	木	七草雑炊 鶏と大根の煮物 ブロッコリーのごま和え 大豆のおかか煮 くおやつ 牛乳 ココアサンド	米 砂糖 砂糖 ごま 砂糖 ごま 食パン バター 砂糖 牛乳	鶏もも 大豆 かつお節 牛乳	和だし 醤油 醤油 醤油 醤油 ミルクココア	541	26	
8	金	おこわ ちゃんこ鍋 くおやつ 牛乳 黒糖ケーキ	米 もち米 葛きり ホットケーキミックス 砂糖 バター 黒砂糖 卵 牛乳	塩昆布 鶏もも たら 牛乳	人参 椎茸 玉葱 大根 人参 水菜 白菜 白葱	醤油 鶏がらだし	632	20
9	土	ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ くおやつ 牛乳 お菓子	スパゲティ 砂糖 ごま 油 牛乳	合ミンチ 牛乳	玉葱 しめじ ピーマン 人参 トマト缶 ブロッコリー 人参	ケチャップ 醤油 酢	562	20
10	日	休日						
11	月	成人の日						
12	火	鰯の西京焼き 金平ごぼう ブロッコリーとコーンの浸し かぶと麩の汁 くおやつ 牛乳 お菓子	砂糖 ごま 砂糖 ごま油 砂糖 ごま 麩 牛乳	鰯 ごぼう 人参 ピーマン ブロッコリー コーン 人参 かぶ	白みそ 醤油 醤油 醤油 醤油 和だし	558	22	
13	水	タンドリーチキン ほうれん草としめじの浸し 高野の甘煮 豆腐とキャベツの味噌汁 くおやつ 牛乳 ぶどうゼリー	砂糖 ごま 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 ホットケーキミックス バター	鶏もも ヨーグルト 高野豆腐 豆腐 イナアガー 牛乳	カレー粉 塩 ケチャップ 醤油 醤油 和だし みそ	556	24	
14	木	五目春雨 ひじきの炒り煮 チリメンと小松菜の浸し きのこの味噌汁 くおやつ 牛乳 ヨーグルトケーキ	砂糖 春雨 ごま 砂糖 砂糖 ごま 砂糖 ホットケーキミックス バター	豚肉 卵 ひじき 薄揚げ ちりめん 卵 牛乳 ヨーグルト	醤油 醤油 和だし 味噌	682	25	
15	金	チャーハン 厚揚げの生姜煮 春雨の甘酢 若布とえのきの中華スープ くおやつ 牛乳 ぜんざい	米 ごま油 砂糖 春雨 砂糖 ごま 砂糖 もち	豚もも 卵 厚揚げ わかめ あずき 牛乳	人参 青葱 しょうが きゅうり もやし 人参 えのき	鶏がらだし 醤油 醤油 酢 鶏がらだし 醤油	617	20
16	土	ビーフン 若布と豆腐のみそ汁 くおやつ 牛乳 お菓子	ビーフン 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン	鶏がらだし 醤油 和だし 味噌	509	25
17	日	休日						

18	月	五目かゆ (非常食) 豚汁 〈おやつ〉 牛乳 焼きそば	米 さつまいも 焼きそば麺	ひじき 豚肉 豆腐 牛乳 豚肉 削り節	人参 小松菜 ごぼう 干し椎茸 糸蒟蒻 大根 玉葱 人参 青葱 ごぼう	醤油 和だし みそ ソース	495	16
19	火	肉じゃが 白和え ひじきの煮物 若布とえのきの汁 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	じゃが芋 砂糖 練りごま ごま 砂糖 砂糖	豚もも 豆腐 薄揚げ わかめ 牛乳	玉葱 人参 糸蒟蒻 いんげん 人参 ほうれん草 人参 枝豆 えのき	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	594	24
20	水	鶏の唐揚げ 昆布と大豆の煮物 ブロッコリーの中華和え ワンタンスープ 〈おやつ〉 牛乳 りんごゼリー	油 砂糖 砂糖 ごま ごま油 餃子の皮 砂糖	鶏もも 昆布 大豆 イナアガー 牛乳	人参 ブロッコリー もやし 青葱	片栗粉 醤油 醤油 醤油 鶏がらだし 醤油	595	23
21	木	パン (バターロール) ビーフシチュー マカロニサラダ 〈おやつ〉 牛乳 おにぎり	バターロール じゃがいも マカロニ 米	牛肉 ツナ 昆布 牛乳	玉葱 しめじ ブロッコリー トマト缶 人参 きゅうり	シチュールウ マヨネーズ	715	23
22	金	牛丼 高野の甘煮 小松菜のごま和え けんちん汁 〈おやつ〉 牛乳 クリームサンド	米 砂糖 砂糖 ごま 砂糖 食パン 小麦粉 砂糖	牛乳 高野豆腐 豚もも 薄揚げ 豆腐 牛乳 卵	人参 玉葱 青葱 小松菜 人参 もやし 人参 大根 ほうれん草 こんにゃく	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	711	33
23	土	野菜ラーメン じゃが芋の甘辛煮 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	ラーメン麺 砂糖 じゃが芋	豚もも 牛乳	もやし キャベツ 人参 玉葱 チンゲン菜	鶏がらだし 醤油 醤油	557	21
24	日	休日						
25	月	鮭のレモン醤油焼き 小松菜の納豆和え 南瓜の甘煮 根菜の味噌汁 〈おやつ〉 牛乳 きな粉サンド	砂糖	鮭 ちりめん かつお節 納豆	レモン 小松菜 人参 南瓜 大根 ごぼう 人参 玉葱 青葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	649	27
26	火	鶏肉のマーマレード煮 さつまいもの甘煮 きゃべつとコーンのサラダ コンソメスープ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	砂糖 さつまいも 砂糖 ごま 砂糖 油	鶏もも 牛乳	マーマレード キャベツ コーン きゅうり 玉葱 もやし こまつな	醤油 醤油 醤油 コンソメ 醤油	648	21
27	水	トルコライス (トンカツ ピラフ ナポリタン) 洋風スープ 〈おやつ〉 牛乳 ヨーグルト	米 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ 砂糖	豚もも 卵 ベーコン 牛乳	コーン 玉葱 しめじ ピーマン 人参 トマト缶 もやし きゃべつ えのき	ケチャップ コンソメ コンソメ 醤油	580	22
28	木	豚と切干大根の煮物 ブロッコリーとツナの和え物 厚揚げの生姜煮 キャベツともやしの味噌汁 〈おやつ〉 牛乳 豆腐ブラウニー	砂糖 砂糖 砂糖	豚もも 薄揚げ ツナ 厚揚げ 豆腐 牛乳	切干大根 いんげん 干し椎茸 人参 ブロッコリー コーン 人参 しょうが きゃべつ もやし 青葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌 ミルクココア	634	26
29	金	赤飯 筑前煮 ほうれん草のごま和え 豆腐とえのきの汁 〈おやつ〉 牛乳 紅茶のケーキ	米 もち米 黒ごま 砂糖 砂糖 ごま	小豆 鶏もも 厚揚げ 豆腐 卵 牛乳	いんげん 人参 蒟蒻 ほうれん草 人参 もやし えのき 青葱	塩 醤油 醤油 和だし 醤油	531	22
30	土	和風スパゲティー 南瓜の甘煮 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	スパゲティ 砂糖	ベーコン 牛乳	玉葱 しめじ ほうれん草 しいたけ 人参 南瓜	醤油 醤油	592	19

※今月は季節の食材・新しい食材として「七草・かぶ」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  
みかん・バナナ・りんご

☆延長保育のおやつ  
月・金・土・・・お菓子  
火・水・・・おにぎり  
木・・・ジャムサンド  
(月1回菓子パン)

