



		献立名	材 料 名				kcal	蛋白	
			力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料			
1	水	さつまいものコロッケ	さつま芋 小麦粉 パン粉 油	合ミンチ	玉ねぎ	塩胡椒	644	20.1	
		枝豆コーンの甘酢	砂糖		枝豆 コーン	酢			
		マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ツナ	人参 胡瓜	塩胡椒			
		きのこのスープ		若布	しめじ えのき	コンソメ 醤油			
		〈おやつ〉							
		牛乳 りんごゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	りんごジュース				
2	木	白身魚のヒカタ	小麦粉 油	たら 卵	キャベツ ニラ	塩胡椒 ケチャップ	596	25.1	
		南瓜のオイル焼き	油		南瓜	コンソメ			
		ひじきのサラダ	砂糖 油	ひじき かつお節	ほうれん草 人参 コーン	醤油 酢			
		もち麦のスープ	もち麦		キャベツ 玉ねぎ	コンソメ 醤油			
		〈おやつ〉							
		牛乳 もちもちチーズパン	白玉粉 油 砂糖	牛乳 粉チーズ		塩			
3	金	鶏肉のバーベキュー焼き	砂糖	鶏肉		ケチャップ ソース	610	27.2	
		高野の甘煮	砂糖	高野豆腐		醤油			
		小松菜のおかか和え	砂糖	薄揚げ かつお節	小松菜 人参 えのき	醤油			
		若布のみそ汁		若布 薄揚げ みそ	玉ねぎ	和だし			
		〈おやつ〉							
		牛乳 シュガートースト	食パン バター 砂糖	牛乳					
4	土	そばめし	米 焼きそば麺	豚肉 かつお節	キャベツ もやし 青ねぎ 人参	ソース	576	21.9	
		豆腐のみそ汁		豆腐 みそ	しめじ	和だし			
		〈おやつ〉							
		牛乳 お菓子		牛乳					
5	日	文化の日							
6	月	お月見カレー	じゃが芋	鶏ミンチ 大豆 卵	玉ねぎ しめじ 人参 蓮根	カレールー ケチャップ	569	20.8	
		ブロッコリーとみかんのサラダ	砂糖 油		ブロッコリー コーン 人参 みかん缶	醤油 酢			
		〈おやつ〉							
		牛乳 うさぎのゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	ぶどうジュース 南瓜				
7	火	＜マレーシア料理＞	米	豚ミンチ 卵 えび	ピーマン 玉ねぎ パプリカ 椎茸	醤油 オイスターソース	578	24.8	
		ナシゴレン				ナンプラー 鶏がらだし			
		きゅうりのサラダ	ごま油		胡瓜 コーン	塩			
		パクチー(豚肉のスープ)	片栗粉	豚肉	青梗菜 大根 人参 しめじ にんにく 生姜	ナンプラー 醤油			
		〈おやつ〉							
		牛乳 カレーパフ	パイシート じゃが芋 砂糖	牛乳 合ミンチ	玉ねぎ	塩胡椒 カレー粉			
8	水	さわらのフライ	小麦粉 パン粉 マヨネーズ 油	さわら 卵	パセリ	塩胡椒	634	26.3	
		竹輪といんげんのオイスターソース焼	砂糖	ちくわ	いんげん 人参	オイスターソース			
		青のりマカロニ	マカロニ	青のり		コンソメ			
		ミネストローネ		ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ 枝豆	コンソメ			
		〈おやつ〉							
		牛乳 フルーチェ		牛乳 フルーチェ	トマトジュース				
9	木	ラザニア風	餃子の皮	合ミンチ 豆腐 チーズ	人参 えのき 玉ねぎ ピーマン トマト缶	コンソメ ケチャップ	626	22.1	
		ブロッコリーのソテー	砂糖		ブロッコリー 人参 もやし	醤油			
		南瓜のサラダ	マヨネーズ		南瓜 胡瓜 コーン	塩胡椒			
		白菜のスープ		若布	白菜	鶏がらだし 醤油			
		〈おやつ〉							
		牛乳 スイートポテト	さつま芋 バター 砂糖	牛乳 卵					
10	金	寿司バイキング	米 マヨネーズ 砂糖	カニカマ 納豆 ツナ 卵 豚肉のり	胡瓜 コーン	酢	624	22.1	
		そうめん	素麺	かまぼこ	オクラ	麵つゆ			
		〈おやつ〉							
		牛乳 お菓子		牛乳					
11	土	マーボー丼	米 片栗粉 砂糖 ごま油	豚ミンチ 豆腐 赤みそ	玉ねぎ 人参 青ねぎ 生姜	鶏がらだし 醤油	578	19.6	
		大根ときのこのスープ			大根 しめじ えのき	鶏がらだし 醤油			
		〈おやつ〉							
		牛乳 お菓子		牛乳					
12	日	休日							
13	月	スポーツの日							
14	火	さばのごま照り焼き	ごま 砂糖	鯖		醤油	620	29	
		大豆とひじきの煮物	砂糖	大豆 ひじき 薄揚げ	人参	醤油			
		ブロッコリーのおかか和え	砂糖	かつお節	ブロッコリー コーン 人参 えのき	醤油			
		卵と白菜のみそ汁		卵 みそ	白菜	和だし			
		〈おやつ〉							
		牛乳 お菓子		牛乳					
15	水	とり天	天ぷら粉 小麦粉 油	鶏肉 卵	生姜	塩	567	23.7	
		春雨の甘酢	春雨 ごま 砂糖		胡瓜 もやし 人参	酢			
		切干大根の煮物	砂糖	薄揚げ	切干大根 人参 枝豆	醤油			
		ねばねば汁		納豆	オクラ ほうれん草	和だし 醤油			
		〈おやつ〉							
		牛乳 オレンジゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	オレンジジュース				
16	木	きのこのデミハンバーグ	パン粉 砂糖	合ミンチ 豆腐 牛乳 卵	玉ねぎ えのき 舞茸	塩胡椒 ソース	654	23.8	
		ポテトサラダ	じゃが芋 マヨネーズ	ハム	人参 胡瓜 コーン	ケチャップ			
		スパゲティソテー	スパゲティ		玉ねぎ ピーマン	塩胡椒			
		青梗菜のスープ			青梗菜 もやし	鶏がらだし 醤油			
		〈おやつ〉							
		牛乳 栗入りおこわ	米 もち米	牛乳 塩昆布	人参 栗				
17	金	鶏ごぼうご飯	米 砂糖	鶏肉 薄揚げ	ごぼう 人参 枝豆 しめじ	醤油	543	24.5	
		若さぎの唐揚げ	片栗粉 油	わかさぎ	生姜	醤油			
		ほうれん草と白菜のゆず香和え	砂糖		ほうれん草 人参 白菜 ゆず	醤油			
		豆腐のみそ汁		豆腐 若布 みそ	えのき	和だし			
		〈おやつ〉							
		牛乳 カレーマカロニ	マカロニ 油	牛乳	パセリ	コンソメ ケチャップ			

18	土	ミートグラタン さつま芋のミルクスープ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	マカロニ 砂糖 さつま芋	合ミンチ チーズ 牛乳 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー 人参 舞茸 トマト缶 えのき	ソース ケチャップ コンソメ コンソメ	520	21.3
19	日	休日						
20	月	たらのサクサク焼き 高野豆腐の卵とし 小松菜の納豆和え 玉ねぎと若布の汁 〈おやつ〉 牛乳 ピザトースト	パン粉 マヨネーズ 砂糖 砂糖 砂糖 食パン	鯖 高野豆腐 卵 納豆 かつお節 若布 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 玉ねぎ 玉ねぎ ピーマン コーン	ソース 醤油 醤油 和だし 醤油 ケチャップ	624	31.4
21	火	畑のミートローフ 竹輪とピーマンの甘辛炒め 切干大根の甘酢 マカロニのスープ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	パン粉 砂糖 砂糖 マカロニ	合ミンチ 豆腐 大豆 卵 ちくわ 牛乳	玉ねぎ コーン 枝豆 ピーマン 人参 切干大根 人参 胡瓜 青梗菜	塩胡椒 ケチャップ 醤油 酢 コンソメ 醤油	659	23.8
22	水	カツ丼 金平ごぼう キャベツのサラダ ほうれん草とあげのみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 野菜ゼリー	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 ごま ごま油 砂糖 油 砂糖	豚肉 卵 薄揚げ みそ 牛乳 イナアガー	玉ねぎ 青ねぎ ごぼう 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン ほうれん草 野菜ジュース	塩胡椒 醤油 醤油 酢 醤油 和だし	626	25.1
23	木	ちゃんぽん麺 蓮根のサラダ さつま芋のオイル焼き 〈おやつ〉 牛乳 ちんすこう	ラーメン麺 砂糖 マヨネーズ さつま芋 油 小麦粉 油 砂糖	豚肉 かまぼこ 豆乳 みそ 牛乳	もやし コーン 人参 青梗菜 キャベツ 生姜 にんにく 蓮根 胡瓜 コーン 人参	オイスターソース 醤油 鶏がらだし 醤油 コンソメ 塩胡椒	638	22.1
24	金	えびピラフ はんぺんのパン粉焼き ブロッコリーのフレンチサラダ 豆乳みそチャウダー 〈おやつ〉 牛乳 ごまチーズスティックケーキ	米 バター パン粉 マヨネーズ 砂糖 オリーブ油 じゃが芋 ホットケーキミックス 砂糖 ごま油	えび はんぺん 青のり ハム 豆乳 みそ 牛乳 卵 チーズ	人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん ブロッコリー 枝豆 人参 玉ねぎ コーン 白菜	ケチャップ コンソメ 酢 コンソメ	609	25.6
25	土	ドライカレー キャベツのスープ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	米 じゃが芋	豚ミンチ 豆腐 牛乳	玉ねぎ しめじ 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ	カレー粉 コンソメ カレールウ コンソメ 醤油	620	19.2
26	日	休日						
27	月	千草焼き 大豆のおかか煮 白菜の甘酢 根菜のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 ジャムサンド	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン いちごジャム	卵 カニカマ 大豆 かつお節 みそ 牛乳	人参 玉ねぎ 椎茸 ほうれん草 枝豆 白菜 胡瓜 人参 切干大根 ごぼう 大根葉	醤油 醤油 醤油 和だし	632	28.2
28	火	鮭の塩こうじ焼き 里芋の煮物 小松菜のお浸し 若布の汁 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	砂糖 里芋 砂糖 砂糖 砂糖 牛乳	鯖 塩こうじ 薄揚げ かつお節 若布 牛乳	枝豆 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ	醤油 醤油 和だし 醤油	534	23.1
29	水	鶏の唐揚げ ひじきの炒め煮 キャベツのツナマヨサラダ 青梗菜と卵の汁 〈おやつ〉 牛乳 ヨーグルト	片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ 砂糖	鶏肉 ひじき 薄揚げ ツナ 卵 牛乳 ヨーグルト	糸こんにやく 人参 枝豆 キャベツ 人参 コーン 青梗菜 みかん缶	醤油 醤油 塩胡椒 和だし	614	24.4
30	木	肉団子のスープ 人参と胡瓜のサラダ 卵焼き 〈おやつ〉 牛乳 カレーおにぎり	春雨 片栗粉 砂糖 油 砂糖 米 砂糖	合ミンチ 豆腐 ひじき かつお節 卵 カニカマ 牛乳 合ミンチ 薄揚げ	白菜 玉ねぎ えのき 人参 青梗菜 人参 胡瓜 コーン 人参 ピーマン	鶏がらだし 醤油 酢 醤油 白だし カレー粉 醤油	642	25.6
31	金	ハロウィンバーガー ブロッコリーのサラダ フライドポテト マカロニのスープ 〈おやつ〉 牛乳 かぼちゃクッキー	丸パン パン粉 砂糖 じゃが芋 砂糖 油 じゃが芋 油 マカロニ 小麦粉 バター 砂糖	合ミンチ 豆腐 卵 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン 人参 白菜 トマトジュース 南瓜	塩胡椒 ケチャップ ソース 醤油 酢 塩 コンソメ チョコレート	673	27.3

※今月は季節の食材・新しい食材として「さつま芋 南瓜 もち麦 えび りんご ゆず
栗 オイスターソース」を使用しています。

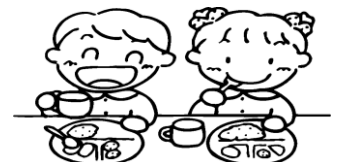
※週に1度、7分づき米を提供しています。

※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
オレンジ・バナナ・りんご

☆延長保育のおやつ
火・水・木・・・おにぎり

月1回・・・菓子パン



※図では、さまざまな食材を使って食事を提供している為、初めて食べる食材が出てくる場合があります。
アレルギー等でご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、
様子をみて頂きますよう、よろしくお願い致します。