

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 <防災の日> おにぎり	米			塩	597	23.7
豚汁	さつま芋	豚肉 豆腐 味噌	大根 玉葱 人参 糸莖 牛蒡 青葱	和だし		
<おやつ> 牛乳 焼きそば	焼きそば麺	牛乳 豚肉 鰹節	キャベツ 人参 もやし 青葱	ソース		
2 土 ビビンバ 里芋の煮物 <おやつ> 牛乳 お菓子	米 胡麻 胡麻油 砂糖 砂糖 里芋	豚ミンチ	もやし 人参 ほうれん草	醤油 醤油	548	17.6
3 日	休日					
4 月 松風焼き	砂糖 パン粉 胡麻	鶏ミンチ 卵 味噌	玉葱 いんげん 人参	醤油	629	26.7
ブロッコリーとコーンのひたし	砂糖	ひじき 薄揚げ	ブロッコリー コーン 人参	醤油		
ひじきの煮物	砂糖	豆腐	人参 えのき 青葱	和だし 醤油		
5 火 さばの照り焼き 高野豆腐の甘露 ほうれん草の納豆和え あげとキャベツの味噌汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	砂糖	厚野豆腐	人参 しめじ 枝豆	醤油 醤油 醤油 和だし	594	26.0
納豆		納豆	人参 えのき ほうれん草	醤油		
6 水 油淋鶏 人参しりしり 切干大根のサラダ 玉葱と若布の味噌汁 <おやつ> 牛乳 オレンジゼリー	油 片栗粉 胡麻 胡麻油	鶏肉		醤油 酢	586	21.4
ツナ 卵		ツナ	人参 もやし	醤油		
若布 味噌		若布	切干大根 人参 胡瓜	醤油 酢		
7 木 厚揚げとカニカマのあんかけ 豆苗ともやしの鶏つゆあえ ニラスープ <おやつ> 牛乳 きなこマカロニ	砂糖 春雨	豚ミンチ 卵	玉葱 人参 ピーマン 椎茸	醤油	596	25.4
砂糖 片栗粉	厚揚げ カニカマ		コーン	醤油		
			豆苗 もやし 人参	醤油		
8 金 きのこご飯 菜種和え わかさぎのカレー風味揚げ 豆腐と玉葱の味噌汁 <おやつ> 牛乳 大学芋	米 砂糖	薄揚げ 鶏肉	しめじ 椎茸 舞茸 えのき	醤油	595	25.2
砂糖 胡麻	卵	わかさぎ	人参 枝豆	酢		
油 片栗粉		豆腐 味噌	胡瓜 キャベツ 人参	コンソメ		
9 土 彩りそうめん さつま芋の甘露 <おやつ> 牛乳 お菓子	砂糖 さつま芋 黒胡麻 油	牛乳	玉葱 青葱	カレー粉 和だし	555	21.1
10 日	休日					
11 月 豚と切干大根の煮物 ほうれん草のひたし 高野の卵とし じゃが芋とあげの味噌汁 <おやつ> 牛乳 ジャムサンド	砂糖	豚肉 薄揚げ	切干大根 人参 いんげん 干椎茸	醤油	575	25.4
砂糖 胡麻			ほうれん草 人参 えのき	醤油		
砂糖		高野豆腐 卵	人参 えのき	醤油		
12 火 鱈の歯磨き さつま芋の甘露 ブロッコリーのおかかあえ 豆腐と若布の味噌汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	砂糖 さつま芋	鱈	ブロッコリー 人参 もやし	醤油 醤油 醤油 和だし	586	24.6
砂糖		鰹節		醤油		
13 水 揚げ餃子 白菜の甘酢 厚揚げの煮物 青梗菜と卵のスープ <おやつ> 牛乳 ぶどうゼリー	砂糖 餃子の皮 油 片栗粉	豚ミンチ	キャベツ ニラ	醤油	580	21.6
砂糖 胡麻	薄揚げ	薄揚げ	白菜 人参 胡瓜 もやし	醤油		
砂糖 片栗粉	厚揚げ	厚揚げ	小松菜 しめじ 生姜	醤油		
14 木 きのこのハヤシライス キャベツとみかんのサラダ <おやつ> 牛乳 ウインナー	米	豚肉	玉葱 人参 しめじ エリンギ 舞茸 マッシュルーム トマト缶	醤油	579	20.7
砂糖			キャベツ 胡瓜 人参 もやし みかん缶	酢		

15 金 <フランス料理> パン	丸パン				788	28.8
鶏肉のプロバンス風	砂糖	鶏肉	玉葱 しめじ グリンピース	ケチャップ		
クスクスのサラダ	砂糖 クスクス オリーブ油		トマト缶	コンソメ		
じゃが芋とベーコンのキッシュ	じゃが芋	ベーコン チーズ 卵	パプリカ セロリ 胡瓜 コーン	酢		
16 土 ミートスパゲティ 南瓜の甘煮 <おやつ> 牛乳 お菓子	スパゲティ オリーブ油	合ミンチ	玉葱 しめじ ピーマン 人参	ケチャップ	542	21.4
砂糖		牛乳	トマト缶	醤油		
17 日	休日					
18 月	敬老の日					
19 火 ハンバーグ さつま芋の甘露 スパゲティサラダ 豆苗と白菜のスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	片栗粉 パン粉 砂糖	合ミンチ 豆腐	玉葱	醤油 塩胡椒	691	22.8
砂糖 さつま芋	牛乳 卵	ツナ	胡瓜 人参	醤油		
20 水 あじフライ 金平ごぼう ほうれん草のひたし 若布とあげの味噌汁 <おやつ> 牛乳 ミックスジュースゼリー	油 小麦粉 パン粉	鱈 卵	玉葱	醤油 塩胡椒	545	22.5
砂糖 胡麻			牛蒡 人参 ピーマン	醤油		
砂糖			ほうれん草 人参 コーン	醤油		
21 木 肉団子のスープ 小松菜のひたし 大豆のおかか煮 <おやつ> 牛乳 バナナケーキ	春雨	豚ミンチ 豆腐	白菜 玉葱 しめじ 人参	醤油	635	27.5
砂糖			青梗菜 大根	醤油		
砂糖			小松菜 人参 もやし	醤油		
22 金 麻婆丼 大根の中華煮 ブロッコリーの中華和え 卵スープ <おやつ> 牛乳 きなこおぼろ	米 砂糖 片栗粉	豚ミンチ 味噌 豆腐	人参 玉葱 青葱	醤油	626	26.8
砂糖 胡麻 胡麻油			大根 人参 枝豆	醤油		
			ブロッコリー 人参 コーン	醤油		
23 土	秋分の日					
24 日	休日					
25 月 カレイの煮つけ 小松菜の納豆あえ ひじきの煮物 豆腐とほうれん草の味噌汁 <おやつ> 牛乳 フレンチトースト	砂糖	カレイ	納豆 鰹節	醤油	567	28.3
砂糖			ひじき 薄揚げ	醤油		
砂糖			豆腐 味噌	醤油		
26 火 豚と野菜の回鍋肉風ソテー 南瓜の甘煮 春雨の甘酢 若布と豆腐のスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	砂糖 春雨 胡麻	豚肉 味噌	キャベツ 玉葱 人参	醤油	584	22.8
砂糖			パプリカ	醤油		
27 水 チキンカツ 五目豆 いんげんのツナマヨあえ 卵とキャベツの汁 <おやつ> 牛乳 りんごゼリー	小麦粉 パン粉 油	鶏肉 卵	いんげん 人参 牛蒡 椎茸	醤油	645	27.4
砂糖			人参 枝豆	醤油		
砂糖			いんげん もやし 人参	醤油		
28 木 筑前煮 オクラともずくの酢の物 わかさぎの煎田揚げ 豆腐とえのきの味噌汁 <おやつ> 牛乳 豆乳くずもち	砂糖	鶏肉 厚揚げ 竹輪	いんげん 人参 牛蒡 椎茸	醤油	636	26.0
砂糖			蓮根	醤油		
砂糖			オクラ もやし	醤油		
29 金 中華丼 きゅうりの中華あえ 厚揚げの照り焼き 卵スープ <おやつ> 牛乳 お月見クッキー	米 片栗粉	豚肉	人参 玉葱 白菜 キャベツ	醤油	640	24.0
砂糖 胡麻油			青梗菜 えのき	醤油		
砂糖			胡瓜	醤油		
30 土 煮込みうどん じゃが芋の甘辛煮 <おやつ> 牛乳 お菓子	うどん 砂糖	鶏肉 薄揚げ	人参 椎茸 ほうれん草	醤油	540	20.0
砂糖				醤油		

※今月は季節の食材・新しい食材として「豆苗・クスクス・マッシュルーム」を使用しています。  
 ※週に1度、7分つき米を提供しています。

- ☆果物  
 梨・オレンジ・バナナ  
 ☆延長保育のおやつ  
 月・金・土・・・お菓子  
 火・水・木・・・おにぎり  
 木・・・月1回菓子パン

※料理により、みりん、料理酒を少量使用しています。  
 ※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。

