



	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	火	鶏ももとじゃが芋のコンソメ	じゃが芋	鶏もも		塩胡椒 コンソメ	576	28.5
		ナポリタン	砂糖 マカロニ	ベーコン	玉葱 ピーマン	コンソメ ケチャップ		
		ブロッコリーサラダ	砂糖		ブロッコリー コーン 人参	醤油 酢		
		コンソメスープ		牛乳	コーンクリーム缶	塩 コンソメ		
2	水	はんぺんチーズフライ	パン粉 小麦粉 油	はんぺん 粉チーズ		塩胡椒	581	22.9
		切干大根とほうれん草の中華和え	砂糖 ごま ごま油		切干大根 ほうれん草 人参	醤油 酢		
		塩バターかぼちゃ	バター	生クリーム	南瓜	塩		
		薄揚げと白ねぎのお味噌汁		薄揚げ 味噌	白葱	和だし		
3	木	海老マヨ	練乳 片栗粉 マヨネーズ	海老 牛乳	レモン	ケチャップ	530	19.8
		人参しりしり	砂糖	ツナ 卵	人参 枝豆	醤油		
		じゃが芋のソテー	じゃが芋			塩胡椒		
		小松菜の中華スープ			小松菜 人参	鶏がらだし 醤油		
4	金	鶏そぼろ丼	砂糖 米	鶏ミンチ 卵		醤油	666	20.4
		高野豆腐のあんかけ	砂糖 片栗粉	高野豆腐	えのき 椎茸	醤油		
		秋野菜のオイル焼き	さつま芋		ブロッコリー えりんぎ にんに	塩 コンソメ		
		根菜のお味噌汁		味噌	大根 ごぼう 玉葱 青葱	和だし		
5	土	ミートスパゲティ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油	豚ミンチ	玉葱 しめじ ピーマン 人参	コンソメ ケチャップ	355	11.6
		コンソメスープ			キャベツ えのき	コンソメ 醤油		
		牛乳 お菓子		牛乳				
6	日	休日						
7	月	茶めし	米	昆布茶		ほうじ茶	787	29.8
		鯖の味噌煮	砂糖	鯖 味噌	生姜	醤油		
		ハムとかぶのマリネサラダ	砂糖 油	ハム	かぶ 胡瓜	塩胡椒 酢		
		里芋の梅和え	砂糖 里芋		梅干し	醤油		
8	火	豆腐とえのきの味噌汁		豆腐 薄揚げ 味噌	えのき	和だし	593	28.1
		牛乳 ヨーグルトクリームサンド	砂糖 食パン	牛乳 ヨーグルト				
		煮込みハンバーグ	パン粉	豚ミンチ 牛乳 卵	玉葱 しめじ	塩胡椒 ソース		
		ひじきとほうれん草の鉄分サラダ	砂糖	ひじき	ほうれん草 人参 コーン	ケチャップ		
9	水	じゃが芋のガレット	じゃが芋 油			醤油	579	20.3
		かきたま汁		卵	青葱 えのき	塩胡椒		
		牛乳 お菓子		牛乳		醤油 和だし		
		鶏肉のバーベキュー焼き		鶏肉	にんにく	塩胡椒 ソース		
10	木	胡瓜とコーンの塩昆布和え	砂糖	ツナ 塩昆布	胡瓜 人参 コーン レモン	ケチャップ	637	29.3
		平天とさつま芋の煮物	さつま芋 砂糖	平天		醤油		
		コンソメスープ	マカロニ		キャベツ	コンソメ 醤油		
		牛乳 りんごゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	りんごジュース			
11	金	鶏団子と白菜の春雨スープ	春雨 片栗粉	鶏ミンチ 豆腐	白菜 ニラ 人参 生姜	鶏がらだし 醤油	676	27.0
		甘辛チーズちくわ	小麦粉 油 ごま 砂糖	竹輪 チーズ		醤油		
		ほうれん草のツナサラダ	砂糖	ツナ	ほうれん草 コーン 人参	醤油		
		牛乳 バウンドケーキミルククリーム	ホットケーキミックス バター 砂糖 粉糖	牛乳 卵				
12	土	栗ごはん	米 栗			塩	705	11.0
		大豆とじゃこのごまがらめ	片栗粉 砂糖	大豆 しらす		醤油		
		キャベツのサラダ	マヨネーズ		キャベツ 人参 コーン	塩胡椒		
		玉葱と若布のお味噌汁		若布 味噌	玉葱 青葱	和だし		
13	日	牛乳 ソーセージパンケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 魚肉ソーセージ		ケチャップ	490	21.7
		牛丼	米 砂糖	牛肉 豆腐 味噌	玉葱 椎茸 青葱	醤油		
		豆腐とえのきの味噌汁		豆腐 味噌	えのき	和だし		
		牛乳 お菓子		牛乳				
14	月	スポーツの日						
15	火	カレイの煮つけ	砂糖	カレイ		醤油	490	21.7
		ブロッコリーサラダ	油 砂糖		ブロッコリー しめじ 人参	醤油 酢		
		厚揚げの照り焼き	砂糖 ごま油 油	厚揚げ		醤油		
		大根の中華スープ			大根 えのき パセリ	鶏がらだし 醤油		
16	水	牛乳 お菓子		牛乳			773	27.7
		ちくわのツナマヨコーン焼き	マヨネーズ	竹輪 ツナ	コーン	塩 コンソメ		
		フレンチサラダ	油	ハム	キャベツ セロリ 人参	酢 塩胡椒		
		南瓜の甘煮	砂糖		南瓜	醤油		
酸辣湯風スープ	春雨	豆腐 卵	筍 人参 青葱	鶏がらだし				
牛乳 パイナップルヨーグル	砂糖	牛乳 生クリーム	ゼラチン ヨーグルト	パイナップル	胡椒 酢			

17	木	<郷土料理 鹿児島県> つけあげ じゃが芋のきんぴら 小松菜の納豆和え 薩摩汁 <おやつ> 牛乳 からいもねったぼ	片栗粉 砂糖 じゃが芋 砂糖 ごま 里芋 砂糖 白玉粉 さつま芋	いわし 豆腐 卵 納豆 鰹節 鶏肉 牛乳 豆腐 きな粉	糸蒟蒻 小松菜 人参 大根 白葱	醤油 塩 醤油 醤油 和だし 醤油	538	23.0
18	金	チキンカレー キャベツとみかんのサラダ <おやつ> 牛乳 大学芋	米 じゃが芋 砂糖 さつま芋 ごま 油 砂糖	鶏肉 牛乳	玉葱 しめじ 枝豆 人参 キャベツ みかん缶 胡瓜 人参	カレールウ 酢	630	20.7
19	土	肉うどん ブロッコリーのおかか和え <おやつ> 牛乳 お菓子	うどん 砂糖 砂糖	牛肉 鰹節 牛乳	玉葱 椎茸 人参 青葱 ブロッコリー 人参 もやし	和だし 醤油 醤油	381	28.0
20	日	休日						
21	月	たらのごま味噌焼き 茶碗蒸し 切干大根の煮物 里芋のお味噌汁 <おやつ> 牛乳 海苔トースト	砂糖 ごま うどん 砂糖 里芋 食パン マヨネーズ	鱈 味噌 卵 かまぼこ 薄揚げ 味噌 牛乳 青海苔	枝豆 切干大根 ほうれん草 人参 干 青葱	醤油 白だし 醤油 和だし 醤油	672	40.4
22	火	極しそチーズ甘芋厚揚げ 中華風春雨サラダ こつてり甘味噌ピーマン 若布と豆腐のお味噌汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	砂糖 砂糖 油 春雨 砂糖 砂糖 白玉粉 砂糖 油	厚揚げ チーズ ハム 味噌 豆腐 若布 味噌 牛乳	梅干 大葉 胡瓜 人参 ピーマン えのき	醤油 醤油 酢 醤油 和だし	548	16.8
23	水	揚げだんご かぶと薄揚げの煮物 いんげんとツナマヨ和え ニラ玉スープ <おやつ> 牛乳 フルーチェ	油 砂糖 マヨネーズ フルーチェ	豚ミンチ 薄揚げ ツナ 卵 牛乳	白葱 かぶ いんげん ニラ 人参	鶏がらだし 塩 醤油 醤油 醤油 鶏がらだし 醤油	613	19.6
24	木	鶏とレバーのカレーウスター 焼き ポテタマサラダ どうもろこしのにんにく和え 白葱のお味噌汁 <おやつ> 牛乳 もちもち人参チーズパ	砂糖 片栗粉 じゃが芋 マカロニ マヨ 砂糖 ごま油 白玉粉 砂糖 油	鶏肉 鶏レバー 卵 薄揚げ 味噌 牛乳 粉チーズ	梅干 大葉 胡瓜 人参 コーン にんにく 白葱 人参	カレー粉 醤油 ソース 塩胡椒 醤油 和だし 塩	665	26.1
25	金	海老ときのこのバターライス ブロッコリーのサラダ さつま芋のベーコンのぼろめり焼 オニオンスープ <おやつ> 牛乳 焼きドーナツ	米 バター 砂糖 さつま芋 砂糖 ホットケーキミックス	海老 ベーコン 牛乳 粉チーズ ヨーグルト	えりんぎ パセリ ブロッコリー コーン 人参 玉葱 青葱	胡椒 コンソメ 白ワイン 醤油 酢 コンソメ 醤油 コンソメ 醤油	823	20.4
26	土	ドライカレー 若布とえのきの中華スープ <おやつ> 牛乳 お菓子	米 砂糖 白玉粉 砂糖 油	合ミンチ 若布 牛乳	玉葱 しめじ 人参 ピーマン えのき	カレールウ 鶏がらだし 醤油	521	14.3
27	日	休日						
28	月	鱈のソテー さつま芋の塩麹きんぴら 冬瓜とかにかまのコンソメ煮 海苔とすりごまのスープ <おやつ> 牛乳 シュガートースト	小麦粉 片栗粉 ごま油 油 さつま芋 ごま 食パン バター 砂糖	鱈 かにかま 海苔 牛乳	冬瓜 ブラックベリー	焼肉のたれ 塩麹 コンソメ 醤油 鶏がらだし 醤油	653	23.6
29	火	肉だんごのもち米蒸し 大根の炊いたん 舞茸ピーマン 中華スープ <おやつ> 牛乳 お菓子	もち米 砂糖 砂糖 ごま ごま油	豚ミンチ 豆腐 卵 薄揚げ ツナ 卵 牛乳	玉葱 生姜 大根 人参 舞茸 ピーマン えのき ほうれん草	鶏がらだし オイスターソー 醤油 醤油 鶏がらだし 醤油 鶏がらだし 醤油	601	17.9
30	水	鶏の梅唐揚げ レタスのチョレギサラダ ガーリックポテト 豆乳のお味噌汁 <おやつ> 牛乳 プランジェブラックベリ	油 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	鶏肉 海苔 豆乳 豆腐 味噌 薄揚げ 牛乳 生クリーム ゼラチン	梅干 にんにく 生姜 レタス 胡瓜 水菜 にんにく	醤油 酢 醤油 コンソメ 塩胡 和だし	687	21.5
31	木	<ハロウィン> れんこんガイコツのオープン 焼き おばけマッシュアップ ブロッコリーのミモザサラダ マカロニスープ <おやつ> 牛乳 おばけマッシュアップ チョコレート	オリーブ油 じゃが芋 バター 油 砂糖 マカロニ チョコレート	ウインナー 鶏肉 生クリーム 卵 牛乳	レンコン 南瓜 玉葱 ブロッコリー コーン 人参 コーン	塩 塩胡椒 コンソメ ケチャップ 酢 塩 コンソメ 醤油	616	21.5

※今月は季節の食材・新しい食材として「栗・かぶ・いわし・ブラックベリー・エリンギ・さつま芋・チョコレート・水菜」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。

☆季節の果物
りんご・オレンジ・バナナなど
☆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、海草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。

