

| 日付              | 10時        | 昼                                       |   | 3時                  |
|-----------------|------------|---|---|---------------------|
|                 |            | 献立名                                     | 主な食品  |                     |
| 1<br>15<br>(火)  | 牛乳<br>せんべい | ごはん<br>照り焼き魚<br>かぶの甘酢煮<br>味噌汁           | 米 / カラスガレイ等 / かぶ、かぶ(葉)等 / 油揚げ、たまねぎ、人参、葉ねぎ、さば節、味噌等   | 牛乳<br>りんご<br>おかき    |
| 2<br>16<br>(水)  | 牛乳<br>かき   | ごはん<br>吉野煮<br>おかか煮                      | 米 / 鶏肉、生揚げ、里いも、干しいたけ、人参、大根、さやいんげん、だし昆布、片栗粉等 / はくさい、ほうれん草、花かつお等                                | 牛乳<br>カレーうどん        |
| 4<br>18<br>(金)  | 牛乳<br>りんご  | ごはん<br>ブリと大根の煮物<br>味噌汁                  | 米 / ブリ、大根、人参、煮昆布、さば節、しょうが等 / じゃがいも、たまねぎ、葉ねぎ、さば節、味噌等   | 牛乳<br>エコごはん         |
| 5<br>19<br>(土)  | 牛乳<br>せんべい | そばろごはん<br>味噌汁<br>みかん                    | 米、鶏ひき肉、しょうが、人参、ほうれん草、コーン(冷)等 / さつまいも、たまねぎ、葉ねぎ、さば節、味噌等 / みかん                                   | 牛乳<br>アップルパン<br>いりこ |
| 7<br>(月)        | 牛乳<br>せんべい | 鮭ごはん<br>さといもの煮物<br>味噌汁                  | 米、塩ざけ / 鶏肉、生揚げ、里いも、大根、生しいたけ、人参、れんこん、さば節等 / 焼ふ、はくさい、小松菜、さば節、味噌等                                | 牛乳<br>りんご<br>米菓子    |
| 8<br>22<br>(火)  | 牛乳<br>せんべい | ごはん<br>野菜の肉味噌煮<br>甘酢きゃべつ<br>みかん         | 米 / 豆腐、大根、じゃがいも、エリンギ、人参、だし昆布、牛ひき肉、豚ひき肉、味噌、さば節等 / キャベツ、チンゲンツアイ等 / みかん                          | 牛乳<br>焼芋            |
| 9<br>23<br>(水)  | 牛乳<br>せんべい | ふりかけごはん<br>ちゃんこ煮<br>酢炒め                 | 米、ふりかけ / 鶏肉、豆腐、はるさめ、はくさい、たまねぎ、人参、ほうれん草、しめじ、さば節、味噌等 / 大根、きゅうり等                                 | 牛乳<br>洋なし<br>クラッカー  |
| 10<br>(木)       | 牛乳<br>かき   | ごはん<br>厚揚げの甘酢炒め<br>煮浸し                  | 米 / 豚肉、生揚げ、たまねぎ、たけのこ(水煮)、ピーマン、人参、干しいたけ、トマトケチャップ、片栗粉、ブイヨン等 / 小松菜、エリンギ等                         | 牛乳<br>パン<br>いりこ     |
| 11<br>25<br>(金) | 牛乳<br>りんご  | ごはん<br>魚のゆず味噌焼<br>甘酢煮<br>味噌汁            | 米 / さわら、ゆず、味噌等 / はくさい、人参、ゆず等 / (絹)豆腐、ほうれん草、えのきたけ、さば節、味噌等                                      | 牛乳<br>ミニゼリー<br>おかき  |
| 12<br>26<br>(土) | 牛乳<br>せんべい | 炊き込みごはん<br>味噌汁<br>みかん                   | 米、鶏肉、しらたき、油揚げ、人参、しめじ、さば節等 / 干切りごぼう、さつまいも、たまねぎ、葉ねぎ、さば節、味噌等 / みかん                               | 牛乳<br>いもパン<br>いりこ   |
| 14<br>28<br>(月) | 牛乳<br>あられ  | カレーライス<br>甘酢煮<br>みかん                    | 米 / 牛肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、たまねぎ、にんにく、しょうが、カレー粉、ブイヨン、トマトケチャップ、チャツネ、上新粉等 / 切干し大根、人参等 / みかん | 牛乳<br>ジャムクラッカー      |
| 17<br>(木)       | 牛乳<br>せんべい | ごはん<br>肉じゃが<br>だいこんの炒め漬け<br>みかん         | 米 / 牛肉、しらたき、じゃがいも、人参、たまねぎ、さやいんげん、さば節等 / 切干し大根、小松菜等 / みかん                                      | 牛乳<br>揚げパン          |
| 21<br>(月)       | 牛乳<br>せんべい | ごはん<br>かぼちゃの旨煮<br>ゆかり煮<br>味噌汁           | 米 / 鶏肉、かぼちゃ、人参、たまねぎ、さやいんげん、さば節等 / はくさい、きゅうり、ゆかり等 / 油揚げ、大根、葉ねぎ、さば節、味噌等                         | 牛乳<br>りんご<br>米菓子    |
| 24<br>(木)       | 牛乳<br>あられ  | ケチャップライス<br>フライドチキン、煮浸し<br>野菜スープ<br>みかん | 米、たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、ブイヨン、トマトケチャップ等 / 鶏肉、小麦粉、片栗粉等 / キャベツ、人参等 / ロースハム、チンゲンツアイ、たまねぎ、ブイヨン等 / みかん | 牛乳<br>スイートポテト風      |
| 誕生会<br>3<br>(木) | 牛乳<br>あられ  | しそごはん<br>ピフカツ、炒めサラダ<br>すまし汁<br>みかん      | 米、ゆかり / 牛肉、小麦粉、パン粉、トマトケチャップ等 / キャベツ、小松菜等 / 焼ふ、たまねぎ、人参、えのきたけ、糸みつば、さば節等 / みかん                   | 牛乳<br>りんご蒸しパン       |



月平均栄養価(3歳以上児)  
月平均栄養価(3歳未満児)

エネルギー 635kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.7g  
エネルギー 539kcal たんぱく質 20.7g 脂質 14.8g



○献立は諸事情により、変更することがあります。

