

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
1 15 (水)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん ちゃんこ煮 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 みかん せんべい
3 (金) 14 (火)	牛乳 りんご	ごはん 照り焼き魚 炒め漬け 味噌汁 	米 / カラスガレイ 等 / 大根、ほうれん草 等 / 油揚げ、 たまねぎ、人参、葉ねぎ、さば節、味噌 等	(3日)牛乳 (3日)中華粥 (14日)くず餅・赤・柿・桃 (14日)焼き餅・黄・青・白
4 18 (土)	牛乳 せんべい	そぼろごはん 味噌汁 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 アップルパン ぶどうゼリー
6 20 (月)	牛乳 せんべい	鮭ごはん さといもの煮物 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 みかん おかき 
7 21 (火)	牛乳 りんご	ごはん 野菜の肉味噌煮 甘酢きゃべつ	米 / 牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐、じゃがいも、大根、エリン ギ、人参、さば節、味噌 等 / キャベツ、チンゲンツアイ 等	牛乳 揚げパン
8 (水)	牛乳 かき	ごはん エコふりかけ ブリと大根の煮物 味噌汁	米 / さば節 等 / ブリ、大根、人参、煮昆布、しょうが、さば 節 等 / じゃがいも、たまねぎ、葉ねぎ、さば節、味噌 等	牛乳 焼芋
9 (木)	牛乳 りんご	ごはん 厚揚げの甘酢炒め 煮浸し	米 / 豚肉、生揚げ、干しいたけ、たまねぎ、たけのこ(水 煮)、ピーマン、人参、トマトケチャップ、片栗粉 等 / 小松 菜、かぶ 等	牛乳 いもパン ミニゼリー 
10 24 (金)	牛乳 かき	ごはん 魚のゆず味噌焼 甘酢煮 すまし汁 	米 / さわら、ゆず、味噌 等 / はくさい、人参、ゆず 等 / 焼 ふ、たまねぎ、人参、えのきたけ、糸みつば、さば節 等	(10日)牛乳 (10日)カレーうどん (24日)牛乳 (24日)わかめごはん
11 25 (土)	牛乳 せんべい	炊き込みごはん 味噌汁 みかん	米、鶏肉、しらたき、油揚げ、人参、しめじ、さば節 等 / 千切 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 レーズンパン ももゼリー
13 27 (月)	牛乳 せんべい	ごはん 肉じゃが かぶの甘酢煮	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 / かぶ 等	牛乳 洋なし 米ボン菓子
16 (木) 28 (火)	牛乳 せんべい	ツナカレー 甘酢煮 みかん	米 / まぐろ、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、人参、グリン ピース(冷)、にんにく、しょうが、カレー粉、ブイヨン、トマト ケチャップ、ウスターソース、チャツネ、上新粉 等 / 切干 し大根、人参 等 / みかん	(16日)牛乳 (16日)お好み焼き (28日)牛乳、ミニゼリー (28日)じゃがいもおかき
17 (金)	牛乳 りんご	ごはん 吉野煮 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 中華粥 
22 (水)	牛乳 かき	ごはん かぼちゃの旨煮 ゆかり煮 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 焼芋
お楽しみ会 23 (木)	牛乳 あられ	ケチャップライス フライドチキン  煮浸し 野菜スープ、みかん	米、たまねぎ、人参、グリンピース(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 スイートポテト風
誕生会 2 (木)	牛乳 あられ	しそごはん ピフカツ 炒めサラダ すまし汁、甘夏みかん	米、ゆかり / 牛肉、小麦粉、パン粉、ウスターソース、トマ トケチャップ 等 / キャベツ、小松菜 等 / (絹)豆腐、ほう れん草、えのきたけ、さば節 等 / 甘夏みかん(缶)	牛乳 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 633kcal たんぱく質 23.6g 脂質 16.2g

エネルギー 539kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.4g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

