

令和	<u> </u> / 1	<u> </u>								
日	曜	午前	昼 食	3 時	赤:血や肉になる 豚ひき肉	黄:熱や力となる 米・ごま油・米油	緑:調子をととのえる たまねぎ・グリンピース	(その他の食品) 食塩	栄養量 Iネルキ゛ー(kcal)	未満児 533
1 7	水	麦茶 わいわいスティックゼ	チャーハン ほうれんそうのごまドレサラダ 中華スープ(コーン・わかめ)	牛乳 スノーボール	牛乳	砂糖・すり白ごま 薄力粉	ほうれんそう コーン カットわかめ	鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・穀物酢	たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg)	17.7 21 199
		IJ —	パイナップル				パイナップル缶詰		鉄(mg) 食塩相当量(g)	1.8 1.2
2 7		± ↓	きのことベーコンの和風スパゲティ	4 函	鶏むね 牛乳・かつお削り節 ベーコンスライス	スパゲティ・米油 無塩バター・砂糖 すり白ごま・米	たまねぎ・ぶなしめじ えのきたけ・こまつな コーン・オレンジ	しょうゆ・食塩 穀物酢・水・だし みりん・コンソメ	エネルキー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	419 14.6 12.5
	木	麦茶 かぼちゃボーロ	ごまドレサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 おかかおにぎり	(乳卵不使用)	9の日こま・木	にんじん	みりん・コンファ	加貝(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	200
					カレイ・挽きわり納豆	米·砂糖	ほうれんそう・にんじん	だし・しょうが	食塩相当量(g) Iネルキ゛ー(kcal)	1.6
3	金	麦茶 量 星っこ	ごはん 煮魚 納豆和え みそ汁(じゃがいも・にんじん) ヨーグルト	牛乳牛乳プリン	かつお削り節・みそ ヨーグルト	かたくり粉・じゃがいも 黒砂糖		しょうゆ・みりん	たんぱく質(g) 脂質(g)	23.2 7.7
		生つこ			ゼラチン・牛乳				カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	372
4 =			ごはん ドライカレー ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日	牛乳 りんごゼリー(カップ) うさぎのしっぽ	豚肉•牛乳	米・オリーブ油 植物油脂(大豆)・砂糖	トマトピューレ ほうれん草・たまねぎ	野菜カレー・食塩 ウスターソース・穀物酢	エネルキー(kcal) たんぱく質(g)	529 20.6
	±	麦茶 かぼちゃボーロ				りんごゼリー	とうもろこし・にんじん	トマトケチャップ コンソメ	脂質(g) カルシウム(mg)	13.7 282
			子どもたちと決めます。)		鶏ひき肉・みそ	米・米油・黒ごま	たまねぎ・にんじん	食塩・しょうゆ	鉄(mg) 食塩相当量(g) エネルキ゛-(kcal)	2.5) 1.7 453
6日 お 誕	月	麦茶	ごはん お月見つくねの照り焼き	牛乳	牛乳・スキムミルク	パン粉・砂糖ホットケーキミックス	コーン・ほうれんそう かぼちゃ・りんご	みりん・コンソメ・だし	たんぱく質(g) 脂質(g)	17.1 14.1
生日日	7	ミレービスケット	キャベツとコーンのソテー みそ汁(ほうれんそう・にんじん) りんご	かぼちゃクリームケーキ		(乳卵不使用)	キャベツ		カルシウム(mg) 鉄(mg)	215 1.7
			ドルースボスエッ・ハン・			米・ごま油・砂糖 白ごま・普通春雨	ピーマン・切干しだいこん カットわかめ・にんじん	みりん・しょうゆ 穀物酢	食塩相当量(g) Iネルキー(kcal) たんぱく質(g)	1.2 494 12.8
7	火	麦茶 うさぎのしっぽ	じゃこそぼろチャーハン 中華サラダ 春雨スープ ピーチゼリー	牛乳豆腐ドーナツ	きな粉	ピーチゼリー・薄力粉米油	たまねぎ・こまつな	鶏ガラスープ顆粒・食塩ベーキングパウダー	脂質(g) カルシウム(mg)	17.4 234
						\$\langle \cdot \c	1-11:1 + +4.*		鉄(mg) 食塩相当量(g)	2.1 1.1
8 ;	3	麦茶	食パン じゃがいものカントリー煮 マカロニサラダ スープ(たまねぎ・グリンピース) ヨーグルト(ブルーベリージャム)		豚小間 スキムミルク・牛乳 高野豆腐	食パン・じゃがいも 無塩バター・砂糖・米 マカロニ・マヨドレ	にんじん・たまねぎ グリンピース・えのきたけ ほうれんそう・きゅうり	コンソメ ウスターソース 食塩・だし・しょうゆ	Iネルキー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	476 17.1 13.4
		わいわいスティックゼ リー			プレーンヨーグルト	ブルーベリージャム		トマトケチャップ	カルシウム(mg) 鉄(mg)	227 1.7
9 :			ごはん ますのサクサクごま焼き こまつなとにんじんのおひたし みそ汁(麩・キャベツ) オレンジ	ジョア レーズンスティックパン	ます・かつお削り節・みそ ジョアマスカット	米・マヨドレ パン粉・白ごま・米油	こまつな・にんじん オレンジ・干しぶどう	料理酒・食塩 ウスターソース・しょうゆ	食塩相当量(g) Iネルキー(kcal) たんぱく質(g)	1.6 473 19.1
	木	麦茶 かぼちゃボーロ			牛乳・スキムミルク	小町麩・薄力粉・砂糖 無塩バター	キャベツ	だし・ベーキングパウダー		14.5
									鉄(mg) 食塩相当量(g)	6.1 1.1
		丰 太	そぼろ菜めし 高野豆腐の煮物 みそ汁(わかめ・たまねぎ) マスカットゼリー	牛乳 にんじんスコーン	鶏ひき肉・高野豆腐・みそ 牛乳・スキムミルク	米・米油 砂糖・マスカットゼリー 薄力粉	こまつな・にんじん さやいんげん たまねぎ・カットわかめ	しょうが・みりん しょうゆ・だし・料理酒 ベーキングパウダー	Iネルキー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	483 16.5 15.9
	金	麦茶 星っこ							カルシウム(mg) 鉄(mg)	247
					豚肉	米・なたね油	にんじん・えのきたけ	しょうゆ・料理酒・魚醬	食塩相当量(g) Iネルキ゛ー(kcal)	409
	土	- 麦茶 - かぼちゃボーロ	豚丼 ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日子ど もたちと決めます。)	牛乳 米粉パンのジャムサンド	牛乳	砂糖・植物油脂(大豆) 米粉パン・いちごジャム	たまねぎ・ほうれんそう とうもろこし・にんじん	食塩・コンソメ	たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg)	12.8 9.8 293
									鉄(mg) 食塩相当量(g)	2.2 1.1
			ごはん みそカツ キャベツの煮びたし すまし汁(豆腐・えのき) パイナップル チャーハン ほうれんそうのごまドレサラダ 中華スープ(コーン・わかめ) パイナップル	牛乳 鬼まんじゅう 牛乳 スノーボール	鶏むね・みそ・油揚げ 絹ごし豆腐・牛乳	米・薄力粉パン粉・米油・砂糖	キャベツ・えのきたけ パイナップル缶詰	食塩・みりん 料理酒・だし・しょ う ゆ	エネルキー(kcal) たんぱく質(g)	502 18.9
	火	麦茶 うさぎのしっぽ				さつまいも			脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	13.3 205 1.9
					豚ひき肉	米・ごま油・米油	たまねぎ・グリンピース	食塩	食塩相当量(g) エネルキ゛ー(kcal)	1.6 533
		麦茶 わいわいスティックゼ			牛乳	砂糖・すり白ごま 薄力粉	コーンしょうゆ・着	鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・穀物酢	脂質(g)	17.7
		IJ—					カットわかめ パイナップル缶詰		カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	199 1.8 1.2
			きのことベーコンの和風スパゲティ ごまドレサラダ コンソメスープ オレンジ		鶏むね 牛乳・かつお削り節	スパゲティ・米油 無塩バター・砂糖	たまねぎ・ぶなしめじ えのきたけ・こまつな	しょうゆ・食塩 穀物酢・水・だし	Iネルキ゛ー(kcal) たんぱく質(g)	419 14.6
16	木	麦茶 かぼちゃボーロ			ベーコンスライス (乳卵不使用)	すり白ごま・米	コーン・オレンジにんじん	みりん・コンソメ	脂質(g) カルシウム(mg)	12.5 200
					カレイ・挽きわり納豆	 ★·砂糖	ほうれんそう・にんじん	だし・しょうが	鉄(mg) 食塩相当量(g) エネルキ゛ー(kcal)	1.6 1.6 417
17	金星	麦茶	ごはん 煮魚 納豆和え みそ汁(じゃがいも・にんじん) ヨーグルト		かつお削り節・みそ ヨーグルト	かたくり粉・じゃがいも 黒砂糖		しょうゆ・みりん	たんぱく質(g) 脂質(g)	23.2 7.7
	<u></u>	一 			ゼラチン・牛乳				カルシウム(mg) 鉄(mg) 食物和半量(x)	372
			ごはん	牛乳 りんごゼリー(カップ) うさぎのしっぽ	豚肉•牛乳	 米・オリーブ油 植物油脂(大豆)・砂糖	トマトピューレ ほうれん草・たまねぎ	単 野菜カレー・食塩 ウスターソース・穀物酢	食塩相当量(g) Iネルキー(kcal) たんぱく質(g)	1.1 529 20.6
18	±	麦茶 かぼちゃボーロ	ドライカレー ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日			りんごゼリー	とうもろこし・にんじん	トマトケチャップコンソメ	脂質(g) カルシウム(mg)	13.7 282
			子どもたちと決めます。)) C C 4, O J IA					鉄(mg) 食塩相当量(g)	2.5) 1.7



<u>令和7</u>		<u></u>	1			1			
日曜	午前	昼 食	3 時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量 二	未満児
				鶏ひき肉・みそ	米•米油	たまねぎ・キャベツ・コーン	食塩・しょうゆ	エネルキ゛ー(kcal)	450
		ごはん		牛乳・スキムミルク	パン粉・砂糖・さつまいも	ほうれんそう・にんじん	みりん・コンソメ・だし	たんぱく質(g)	16.
20 月	麦茶 ミレービスケット	つくねの照り焼き キャベツとコーンのソテー	牛乳		無塩バター・黒ごま	りんご		脂質(g)	14
20 /)	ミレービスケット	みそ汁(ほうれんそう・にんじん)	スイートポテト					カルシウム(mg)	21
		りんご						鉄(mg)	1.
								食塩相当量(g)	1.
21				鶏むね	米•米油	たまねぎ・にんじん	食塩•穀物酢	エネルキ゛ー(kcal)	45
日		うさぎさんごはん		スキムミルク・牛乳	白ごま・じゃがいも	グリンピース・ほうれんそう	トマトケチャップ・コンソメ	たんぱく質(g)	14.
お拠火	麦茶 うさぎのしっぽ	森のサラダ	牛乳 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1		りんごゼリー	キャベツ・かぼちゃ		脂質(g)	12.
 独	` うさぎのしっぽ	スープ(じゃがいも・キャベツ) ゼリー(りんご)	かぼちゃクリームケーキ	ķ.	砂糖			カルシウム(mg)	213
盲					ホットケーキミックス			鉄(mg)	1.4
				177 J. 88	(乳卵不使用)	1-11×1 + 1-4×	_> > 1 1	食塩相当量(g)	1.0
		合パン		豚小間	食パン・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	コンソメ	エネルキ゛ー(kcal)	47
	麦茶	食パン じゃがいものカントリー煮 マカロニサラダ スープ(たまねぎ・グリンピース) ヨーグルト(ブルーベリージャム)		スキムミルク・牛乳	無塩バター・砂糖・米	グリンピース・えのきたけ	ウスターソース	たんぱく質(g)	17.
22 水	わいわいスティックゼ			高野豆腐 プレーンヨーグルト	マカロニ・マヨドレ ブルーベリージャム	ほうれんそう・きゅうり	食塩・だし・しょうゆ トマトケチャップ	脂質(g)	13.4
	IJ—			プレーンコーグルト	フルーベリーシャム		トマトグナヤツノ	カルシウム(mg)	22
								鉄(mg)	1.
				 ます·かつお削り節·みそ	米・マヨドレ	こまつな・にんじん	 食塩•料理酒	食塩相当量(g) エネルキ゛ー(kcal)	1.0
		塩おにぎり ますのサクサクごま焼き	牛乳レーズンスティックパン	スキムミルク・牛乳	パン粉・白ごま・米油	オレンジ・干しぶどう	艮塩・科理酒 ウスターソース・しょうゆ	エネルキー(Kcai) たんぱく質(g)	19.
				ハー・ルノーが	ハラ初・ロこよ・不温 小町麩・薄力粉・砂糖	キャベツ	だし・ベーキングパウダー		19.
23 木	麦茶 かぼちゃボーロ	こまつなとにんじんのおひたし			無塩バター			カルシウム(mg)	27
		みそ汁(麩・キャベツ) オレンジ			無塩ハダー			鉄(mg)	1
		プレンプ (食育)						食塩相当量(g)	1:
				── 鶏ひき肉・高野豆腐・みそ	*************************************	こまつな・にんじん	しょうが・みりん	<u> </u>	48
		そぼろ菜めし 高野豆腐の煮物 みそ汁(わかめ・たまねぎ)	牛乳 にんじんスコーン	牛乳・スキムミルク	砂糖・マスカットゼリー	さやいんげん	しょうゆ・だし・料理酒	たんぱく質(g)	16.
	 麦茶				薄力粉	たまねぎ・カットわかめ	ベーキングパウダー	脂質(g)	15.
24 金	麦茶星っこ				7475103	720402 7371 4773 07		カルシウム(mg)	24
		マスカットゼリー						鉄(mg)	2.5
								食塩相当量(g)	1.3
		豚丼 ブロッコリーソテー コンソメスープ(具材は当日子ど	牛乳 : 米粉パンのジャムサンド	豚肉	米・なたね油	にんじん・えのきたけ	しょうゆ・料理酒・魚醬	エネルキ ー(kcal)	40
				牛乳	砂糖•植物油脂(大豆)	たまねぎ・ブロッコリー	食塩・コンソメ	たんぱく質(g)	12.
05 7	麦茶				米粉パン・いちごジャム			脂質(g)	9.8
25 土	かぼちゃボーロ							カルシウム(mg)	29
		もたちと決めます。)						鉄(mg)	2.:
								食塩相当量(g)	1.
		ごはん 塩麻婆豆腐 大根のごま風味サラダ 中華スープ(にんじん・いんげん) オレンジ	牛乳 にんじんと塩昆布のおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉	米・ごま油	たまねぎ・カットわかめ	料理酒・みりん	エネルキ゛ー(kcal)	48
	麦茶 ミレービスケット			ささ身・牛乳	かたくり粉・砂糖	にんじん・さやいんげん	食塩・鶏ガラスープ顆粒	たんぱく質(g)	19
27 月					すり白ごま	オレンジ・塩昆布・大根	しょうゆ・穀物酢・だし	脂質(g)	13.
								カルシウム(mg)	22
								鉄(mg)	
								食塩相当量(g)	1.5
		ごはん みそカツ キャベツの煮びたし すまし汁(豆腐・えのき) パイナップル	牛乳 鬼まんじゅう	鶏むね・みそ・油揚げ	米•薄力粉	キャベツ・えのきたけ	食塩・みりん	エネルキ゛ー(kcal)	50
				絹ごし豆腐・牛乳	パン粉・米油・砂糖	パイナップル缶詰	料理酒・だし・しょうゆ	たんぱく質(g)	18.9
28 火	麦茶 うさぎのしっぽ				さつまいも			脂質(g)	13.
								カルシウム(mg)	20
								鉄(mg)	1.9
					ソル 法本 工 Wハ	+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	1 1214 7.117	食塩相当量(g)	1.0
			4 前	豚小間・みそ・牛乳	米·薄力粉	たまねぎ・にんじん	しょうゆ・みりん	エネルキ゛ー(kcal)	45
	麦茶	豚マヨ照り焼き丼		きな粉・調整豆乳	米油・マヨドレ・砂糖	切干しだいこん・りんご	料理酒・だし	たんぱく質(g) 昨年(x)	18.
29 水	わいわいスティックゼ	にんじんのごま和え みそ汁(ほうれんそう・ねぎ)	牛乳 きなこパン		すり白ごま・食パン	ねぎ・ほうれんそう		脂質(g)	13.
	リー	りんご	C'&C'\\\					カルシウム(mg)	203
								鉄(mg)	1.9
	+			 鶏むね・油揚げ・牛乳	 米・薄力粉・ごま油	ねぎ・ひじき・にんじん	しょうが	食塩相当量(g) Iネルキー(kcal)	1.
		ごはん 鶏の香味焼き ひじきの五目煮	牛乳 チーズと野菜のごはんおやき			さやいんげん・キャベツ	おろしにんにく・食塩	たんぱく質(g)	19
	麦茶				Pンがロ イJ・PU ダム・/J・/ こへり 作が	かき	料理酒・だし・しょうゆ	たんはく貝(g) 脂質(g)	8.8
30 木	麦茶 かぼちゃボーロ					7. C	177 2 70 70 04 714	加貝(g) カルシウム(mg)	19
		すまし汁(キャベツ・麩)						鉄(mg)	1.5
		かき						食塩相当量(g)	0.9
				 豚ひき肉・牛乳	 	にんじん・たまねぎ	カレ一粉	民塩作当里(g) エネルキー(kcal)	54
		おばけドライカレー	牛乳	185.0 C 18 3 1 7 10		干しぶどう・ブロッコリー	食塩・ウスターソース	たんぱく質(g)	17.
		おはけドライカレー ブロッコリーとマカロニのサラダ			ピーチゼリー	かぼちゃ・トマト水煮	トマトケチャップ・穀物酢	脂質(g)	10
31 金	麦茶星っこ	パンプキンスープ	モンスター蒸しパン		薄力粉・無塩バター		ベーキングパウダー	カルシウム(mg)	31
1		ピーチゼリー		I		1			
					ブルーベリージャム		ピュアココア・コンソメ	鉄(mg)	3.

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。 ※都合により献立・食材を変更することがあります。

※全日卵を使用した献立はありません。