

日曜午前	昼 食	3 時	赤:血や肉になる 豚肉・牛乳	黄:熱や力となる 米・なたね油	緑:調子をととのえる トマトピューレ	(その他の食品) 野菜カレー・食塩	栄養量 エネルキ゛ー(kcal)	未満児 52
麦茶 土 かぼちゃボー ロ	ごはん ドライカレー ブロッコリーソテー みそ汁(具材は当日子どもたちと 決めます。)	牛乳 りんごゼリー(カップ) うさぎのしっぽ	みそ	植物油脂(大豆)・砂糖りんごゼリー うさぎのしっぽ	ブロッコリー・たまねぎ にんじん	ウスターソース トマトケチャップ	たんぱく質(g) 脂質(g) 加シウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	20 13 2
麦茶 3 月 ミレービスケット	ごはん 青椒肉絲 じゃがいもの炒め煮 中華スープ(豆腐・にんじん) ヨーグルト(ブルーベリージャム)		豚小間・木綿豆腐 プレーンヨーグルト 牛乳・スキムミルク	米・かたくり粉 米油・砂糖・ごま油 じゃがいも・薄力粉 ブルーベリージャム	たまねぎ・ピーマン グリンピース・にんじん かぼちゃ	食塩・料理酒・しょうゆ 昆布、かつおだし 鶏ガラスープ顆粒 ベーキングパウダー	エネルキ ー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 加シウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	1: 1: 2
4 火 麦茶 うさぎのしっほ	ごはん 豚の生姜焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁(たまねぎ、油揚げ) ピーチゼリー	牛乳 ミルクくずもち	豚小間・牛乳・ツナ缶 油揚げ・みそ・きな粉	米・米油マヨドレ・薄力粉ピーチゼリー	たまねぎ・にんじん キャベツ	しょうゆ・みりん しょうが・食塩 昆布、かつおだし	エネルキー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	14
麦茶 が わいわいス ティックゼリー	ごはん そぼろ肉じゃが 納豆和え ・みそ汁(麩・わかめ) パイナップル		豚ひき肉・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 牛乳	米・じゃがいも 米油・砂糖・小町麩 薄力粉・無塩バター	にんじん・たまねぎ さやいんげん・ほうれんそう カットわかめ パイナップル缶詰	昆布、かつおだし・しょうゆ ベーキングパウダー	エネルキー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	5 1 1 2
麦茶 3 木 かぼちゃボー ロ	しょうゆラーメン 中華風鶏の照り焼き かき		鶏むね・ジョアマスカット 粉チーズ・かつお削り節	米・中華めん・米油ごま油・薄力粉白ごま	キャベツ・にんじん・ねぎコーン・かき	しょうゆ 鶏ガラスープ顆粒・食塩 おろしにんにく・みりん	食塩相当量(g) Iネルキー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	1 3 18 5 2
7 金 麦茶 星っこ	ごはん ますのみそ煮 彩り野菜のごま和え すまし汁(たまねぎ・わかめ) オレンジ	牛乳 ジャーマンポテト	ます・みそ・牛乳 皮なしベビーウインナー (乳卵不使用)	米・薄力粉砂糖・白ごま・じゃがいも米油	にんじん・こまつな カットわかめ・オレンジ たまねぎ	料理酒・昆布、かつおだし しょうが・しょうゆ・食塩 コンソメ・パセリ	食塩相当量(g) エネルキー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	2 39 18 20 1
麦茶 土 かぼちゃボー	ごはん ドライカレー ブロッコリーソテー みそ汁(具材は当日子どもたちと 決めます。)	牛乳 りんごゼリー(カップ)	豚肉・牛乳みそ	米・なたね油 植物油脂(大豆)・砂糖 りんごゼリー うさぎのしっぽ	トマトピューレ ブロッコリー・たまねぎ にんじん	野菜カレー・食塩 ウスターソース トマトケチャップ 昆布、かつおだし	食塩相当量(g) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 加シウム(mg) 鉄(mg)	13 20 13 28
麦茶 0 月 ミレービスケット	カレーライス キャベツのマヨネーズ和え スープ(しめじ・コーン) オレンジ		豚ひき肉・スキムミルク 牛乳 調整豆乳	米 じゃがいも・マヨドレ 薄力粉・白ごま 砂糖・米油	にんじん・たまねぎ キャベツ・ぶなしめじ コーン・オレンジ	ベーキングパウダー カレーの王子様 トマトケチャップ 中濃ソース・食塩 コンソメ	食塩相当量(g) エネルキー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	1 40 14 15 20
1 火 麦茶 うさぎのしっほ	ごはん 高野豆腐の青のりから揚げ ひじきとひき肉の炒り煮 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) パイナップル	牛乳 ホットケーキ(ブルーベリージャム)	高野豆腐・鶏ひき肉・みそ牛乳	米・砂糖 かたくり粉・米油 じゃがいも・薄力粉 ブルーベリージャム	青のり・ひじき・にんじん グリンピース・たまねぎ パイナップル缶詰	しょうが・しょうゆ ベーキングパウダー 昆布、かつおだし	食塩相当量(g) Iネルキー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	4
麦茶 2 水 わいわいス ティックゼリー	食パン 鶏とかぼちゃのグラタン ブロッコリーのサラダ ・スープ(にんじん・さやいんげん) ヨーグルト		鶏むね・牛乳・スキムミルク 粉チーズ・ヨーグルト	食パン・米油無塩バター・薄力粉砂糖・米・白ごま	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・さやいんげん ブロッコリー	コンソメ・食塩 しょうゆ・穀物酢・料理酒 昆布、かつおだし	食塩相当量(g) Iネルキー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	10 3
麦茶 3 木 かぼちゃボー ロ	ごはん ぶりの照り焼き 大根の煮物 みそ汁(たまねぎ・油揚げ) みかん	牛乳 手作りポテトチップス	ぶり・油揚げ・みそ 牛乳	米・砂糖 かたくり粉・米油 じゃがいも	大根・にんじん・こまつな たまねぎ・みかん	料理酒・しょうゆ みりん・食塩 昆布、かつおだし	食塩相当量(g) Iネルキー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 加シウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	1 43 16 19 18 1
4 金 麦茶 星っこ	お花ちらし(花形にんじん) 鶏肉の胡麻味噌焼き 茹でブロッコリー すまし汁(花麩・ほうれんそう) りんご	牛乳紅白蒸しパン	油揚げ・鶏もも・みそ 牛乳・つぶあん	米油・マヨドレ・花麩薄力粉		穀物酢・食塩・みりん 料理酒・しょうゆ ベーキングパウダー 昆布、かつおだし	I 本ルキー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	17 13 2- 1
麦茶 5 土 かぼちゃボー ロ	ごはん ドライカレー ブロッコリーソテー みそ汁(具材は当日子どもたちと 決めます。)	牛乳 りんごゼリー(カップ)	豚肉・牛乳みそ	米・なたね油 植物油脂(大豆)・砂糖 りんごゼリー うさぎのしっぽ	トマトピューレブロッコリー・たまねぎにんじん	野菜カレー・食塩 ウスターソース トマトケチャップ 昆布、かつおだし	正ネルキー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 加シウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	52 20 13 28 2
麦茶 7 月 ミレービスケット	ごはん 青椒肉絲 じゃがいもの炒め煮 中華スープ(豆腐・にんじん) ヨーグルト(ブルーベリージャム)		豚小間・木綿豆腐 プレーンヨーグルト 牛乳・スキムミルク	米・かたくり粉 米油・砂糖・ごま油 じゃがいも・薄力粉 ブルーベリージャム	たまねぎ・ピーマン グリンピース・にんじん かぼちゃ	食塩・料理酒 しょうゆ 鶏ガラスープ顆粒 ベーキングパウダー	及場相 (g) Iネルキー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	16 16 13 25



	和7 			0 "+	+ + + + + 7	# # # L + 1 + 2	49 一田マナししのこで	(スの44の今日)		
H	曜	午前	昼 食	3 時	赤:血や肉になる 豚小間・牛乳・ツナ缶	黄:熱や力となる 米・米油	緑:調子をととのえる たまねぎ・にんじん	(その他の食品) しょうゆ・みりん	栄養量 エネルキ゛ー(kcal)	未満児 413
			ごはん		油揚げ・みそ・きな粉	マヨドレ・薄力粉	キャベツ	しょうが・食塩	たんぱく質(g)	14.5
			吹の上 羊 岐 七	牛乳		ピーチゼリー		昆布、かつおだし	脂質(g)	9.7
18	火	うさぎのしっぽ	Mの生安焼さ キャベツとツナのサラダ みそ汁(たまねぎ、油揚げ)	ミルクくずもち					カルシウム(mg)	234
	みて汗(たまねさ、油物け) ピーチゼリー								鉄(mg)	1.9
							食塩相当量(g)	1.4		
					豚ひき肉・挽きわり納豆	米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	しょうゆ	エネルキ゛ー(kcal)	504
			ごはん		かつお削り節・みそ	米油•砂糖•小町麩	さやいんげん・ほうれんそう	ベーキングパウダー	たんぱく質(g)	17.8
10			そぼろ肉じゃが	牛乳	牛乳	薄力粉・無塩バター	カットわかめ	昆布、かつおだし	脂質(g)	15.4
19			納豆和え みそ汁(麩・わかめ)	キャロットパウンドケーキ			パイナップル 缶 詰		カルシウム(mg)	225
			パイナップル						鉄(mg)	2.1
									食塩相当量(g)	1.1
					鶏むね・牛乳・粉チーズ	中華めん・米油	キャベツ・にんじん・ねぎ	しょうゆ・食塩	エネルキ゛ー(kcal)	402
		+ ++	1 . 7.4 - 1		かつお削り節	ごま油・薄力粉・米・白ごま	コーン・かき	鶏ガラスープ顆粒	たんぱく質(g)	19.3
20	木		しょうゆラーメン 中華風鶏の照り焼き かき	牛乳 チーズおかかおにぎり				おろしにんにく・みりん	脂質(g)	8.6
									カルシウム(mg)	179
									鉄(mg)	1
									食塩相当量(g)	2.1
					ます・みそ・牛乳	米•薄力粉		料理酒・昆布、かつおだし		391
			ごはん ますのみそ煮	ドイツ	皮なしベビーウインナー	砂糖・白ごま・じゃがいも		しょうが・しょうゆ・食塩	たんぱく質(g)	18.6
21	金	友余	彩り野菜のごま和え	牛乳 ジャーマンポテト	(乳卵不使用)	米油	たまねぎ	コンソメ・パセリ	脂質(g)	13
			すまし汁(たまねぎ・わかめ)						カルシウム(mg)	209
			オレンジ						鉄(mg)	1.6
					 n=	N/ 45 L 1. 34	1-11:1 - 0-1-11	1 . ~ .	食塩相当量(g)	1.4
					豚肉	米・なたね油		しょうゆ・料理酒・魚醬	エネルキ゛ー(kcal)	409
		麦茶	豚丼 カレーポテトサラダ コンソメスープ(具材は当日子どもた	牛乳 米粉パンのジャムサンド		米粉パン・いちごジャム		食塩・コンソメ 醸造酢・カレー粉	たんぱく質(g)	12.8
22	土	かばナ ムギー							脂質(g)	9.8
			ちと決めます。)			乾燥マッシュポテト			カルシウム(mg)	293
									鉄(mg) 食塩相当量(g)	2.2
					豚ひき肉・スキムミルク	 米	 にんじん・たまねぎ	ベーキングパウダー	艮塩和ヨ里(g) Iネルキ゛ー(kcal)	1.1 467
			カレーライス キャベツのマヨネーズ和え スープ(しめじ・コーン) オレンジ	牛乳 ごまクッキー	株のさめ・ヘイムミルグ 牛乳	^ じゃがいも・マヨドレ		カレーの王子様	たんぱく質(g)	14.8
					一孔 調整豆乳	薄力粉・白ごま	コーン・オレンジ	トマトケチャップ	たんはく貝(g) 脂質(g)	15.4
24	月	ミレービスケッ			神宝立孔 	砂糖・米油		中濃ソース・食塩	加具(g) カルシウム(mg)	204
								コンソメ	鉄(mg)	1.4
									食塩相当量(g)	1.4
			ごはん 高野豆腐の青のりから揚げ ひじきとひき肉の炒り煮 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)	牛乳 ホットケーキ(ブルーベリージャム)	┃ 高野豆腐・鶏ひき肉・みそ		青のり・ひじき・にんじん	しょうが・しょうゆ	エネルキー(kcal)	497
					牛乳	かたくり粉・米油	グリンピース・たまねぎ	ベーキングパウダー	たんぱく質(g)	15
		害 苾				じゃがいも・薄力粉		昆布、かつおだし	脂質(g)	16
25	火	うさぎのしっぽ				ブルーベリージャム			カルシウム(mg)	273
			パイナップル						鉄(mg)	2
									食塩相当量(g)	1.1
					鶏むね・牛乳・スキムミルク	/	かぼちゃ・たまねぎ	コンソメ・食塩	エネルキ゛ー(kcal)	488
			ごはん			無塩バター・薄力粉	にんじん・さやいんげん	しょうゆ・穀物酢・料理酒	たんぱく質(g)	19.8
			鶏とかぼちゃのグラタン	 牛乳		砂糖・白ごま	ブロッコリー	昆布、かつおだし	脂質(g)	9.7
26			ブロッコリーのサラダ スープ(にんじん・さやいんげん)	にんじんおにぎり					カルシウム(mg)	327
			ヨーグルト						鉄(mg)	5
									食塩相当量(g)	1.2
					ぶり・油揚げ・みそ	米•砂糖	大根・にんじん・こまつな	料理酒・しょうゆ	エネルキ゛ー(kcal)	439
					牛乳	かたくり粉・米油	たまねぎ・みかん	みりん	たんぱく質(g)	16.9
27		麦茶 かぼちゃボー	ぶりの照り焼き 大根の煮物	牛乳		じゃがいも		昆布、かつおだし	脂質(g)	19.3
			みそ汁(たまねぎ・油揚げ)	手作りポテトチップス					カルシウム(mg)	184
			みかん						鉄(mg)	1.7
									食塩相当量(g)	1.2
		主	ごはん 大豆バーグ わかめと春雨のサラダ	牛乳 きのこの炒き込みごけん。	大豆水煮・鶏ひき肉	米•米油		食塩・しょうゆ	エネルキ゛ー(kcal)	520
					スキムミルク・みそ・牛乳	パン粉・砂糖・かたくり粉	にんじん・コーン	みりん・穀物酢	たんぱく質(g)	18.8
28	金				油揚げ	春雨・ごま油		料理酒	脂質(g)	12.8
		生つこ	みそ汁(さつまいも・にんじん)	きのこの炊き込みごはん		さつまいも	グリンピース・りんご	昆布、かつおだし	カルシウム(mg)	205
			りんご						鉄(mg)	2.1
					n z		1_1101 = -1111	Saladaman tare	食塩相当量(g)	1.6
					豚肉 4.到 無調整三到	米・なたね油		しょうゆ・料理酒・魚醬	エネルキ゛ー(kcal)	409
		麦茶	豚丼		牛乳•無調整豆乳	砂糖・植物油脂(大豆)		食塩・コンソメ	たんぱく質(g)	12.8
29 土	久尔 ムバナルギ	カレーポテトサラダ コンソメスープ(具材は当日子どもた	牛乳 米粉パンのジャムサンド		米粉パン・いちごジャム		醸造酢・カレー粉	脂質(g)	9.8	
			コングメスープ(具材はヨロナともに ちと決めます。)	小切パンのノマムリント		乾燥マッシュポテト		昆布、かつおだし	カルシウム(mg)	293
									鉄(mg)	2.2
					1			Ī	食塩相当量(g)	1.1

[※]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。