

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前											1	野菜ジュース
昼食	豚丼、みそ汁、ぶどうゼリー											
午後	せんべい、ビスコ、牛乳											
午前	3	スキムミルク	4	牛乳	5	ヤクルト	6	スキムミルク	7	麦茶	8	麦茶
昼食	オムライス、野菜スープ、ぶどう		御飯、みそ汁、回鍋肉、ラーメンサラダ、キウイフルーツ		御飯、みそ汁、赤魚の煮付け、ごぼうの金平、りんごゼリー		御飯、すまし汁、鶏肉のごまみそ焼、納豆あえ		ドライカレー、カラフルサラダ、みかんヨーグルト		ミートソーススパゲティ、フルーツポンチ	
午後	肉みそうどん、麦茶		フルーツヨーグルト、せんべい		フライドポテト、牛乳		米粉のタルト、チーズ(以上児)、牛乳		蒸しパン、牛乳		シュークリーム、牛乳	
午前	10	牛乳	11	スキムミルク	12	麦茶	13	牛乳	14	スキムミルク	15	
昼食	焼きそば、中華スープ、フルーツコンポート		あぶ玉丼、みそ汁、五目煮豆、バナナ		御飯、みそ汁、鶏肉と野菜のトマト煮、大根とツナのあえ物		ハヤシライス、コーンスープ、ポテトサラダ		御飯、みそ汁、鮭の塩焼き、ビーフン炒め、味噌マヨきゅうり			
午後	ライスグラタン、麦茶		クレープ、牛乳		揚げパン、牛乳		ぶどうゼリー、ウエハース		アイス、せんべい			
午前	17		18	牛乳	19	麦茶	20	スキムミルク	21	牛乳	22	麦茶
昼食			御飯、いりかけ、豚汁(さつまい入)、コロック、キャベツと枝豆のサラダ		チキンカレー、コールスローサラダ、りんごゼリー		御飯、みそ汁、さわらの西京焼き、フロッコリーのカレーマヨサラダ		夕焼け御飯、みそ汁、鶏のから揚げ、切昆布の煮物、お月見ゼリー		カレーライス、ジョア	
午後			オレンジ、中華ポテト(星：青のりポテト)、カルピス		ロールケーキ、牛乳		おにぎり、おやつ昆布(以上児)、麦茶		バナナ、お月見団子(以上児)、じゃが芋のお月見団子(未満児)、麦茶		カニパン、牛乳	
午前	24		25	牛乳	26	麦茶	27	牛乳	28	スキムミルク	29	麦茶
昼食			ツナそぼろ丼、みそ汁、ココロサラダ		御飯、にら玉汁、マーボー茄子、ほうれん草のナムル、梨		菜飯、みそ汁、白身魚のフライ、マカロニサラダ		ミートソーススパゲティ、コンソメスープ、レタスサラダ、ゆで卵、ジョア		コーントーストピザ、ポトフ、プリン	
午後			ソフールヨーグルト、ビスコ		ハムチーズサンド、牛乳		今川焼(クリーム)、麦茶		しゅわしゅわゼリー		ととやき(いちご味)、牛乳	

今月の  リクエストメニュー

★星組

- ちゃん(15日)さつまい・果物・豆・きのこ
- くん(16日)揚げ物・豚汁・カルピス・ゼリー
- ちゃん(23日)からあげ・みそ汁・バナナ・ゼリー・フライドポテト

★月組

- くん(3日)ぶどう・麺類

★太陽組

- くん(3日)チョコアイス・オムライス・ゼリー
- くん(5日)ポテト・金平・リンゴゼリー
- くん(13日)コーンスープ・ハヤシライス・ポテトサラダ・ぶどうゼリー
- (14日)チョコアイス・味噌マヨきゅうり・鮭の塩焼き
- ちゃん(19日)カレー・リンゴゼリー・からあげ

今月の平均給与栄養量

		エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)
未満児	平均値	464	16.5	13.2	194	1.6
	目標値	463	18.5	12.9	213	1.6
以上児	平均値	562	20.4	17	221	1.9
	目標値	576	23	16	261	1.9

※上記の通り、1ヶ月の必要栄養量は目標値を元に作成しております。

注意：3歳以上児は10時のおやつありません。☆材料の都合で変更する場合があります。☆アレルギー対応児には献立に応じて代替え食、除去食で提供します。

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
										1	イオン水
										<b>お弁当持</b>	
										ポーロ 赤ちゃんせんべい 牛乳	ポーロ 赤ちゃんせんべい 牛乳
3	スキムミルク	4	牛乳	5	イオン水	6	スキムミルク	7	麦茶	8	麦茶
オムライス	米 鶏もも肉 たまねぎ にんじん 油 洋風だしの素 食塩 ケチャップ 卵 砂糖 食塩	軟飯	米	軟飯	米	軟飯	米	トマトあんかけ丼	米 豚ひき肉 トマト いんげん たまねぎ にんじん 洋風だしの素 砂糖	<b>お弁当持</b>	
野菜スープ	たまねぎ じゃがいも キャベツ コーン にんじん グリンピース 水 洋風だしの素	みそ汁	だいこん こまつな かつお・昆布だし汁 米みそ	みそ汁	かぶ かぶ・葉 かつお・昆布だし汁 米みそ	すまし汁	えのきだけ 焼豆 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	カラフルサラダ	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ(冷凍) コーン ノンオイル和風ドレッシング		
ぶどう	ぶどう	回鍋肉風	豚もも しょうが にんにく キャベツ たまねぎ 油 米みそ しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 赤ピーマン ピーマン	たら煮付け	たら みりん 料理酒 しょうゆ	鶏肉と野菜のごまみそ煮	鶏もも だいこん たまねぎ にんじん 米みそ しょうゆ みりん 砂糖 白すりごま 白いりごま	ヨーグルト	ヨーグルト(無糖) 三温糖		
肉みそうどん	ゆでうどん 豚ひき肉 にんじん ピーマン 干ししいたけ 油 米みそ 酒 砂糖 水 片栗粉 かつお・昆布だし汁 みりん しょうゆ	バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト(無糖) 三温糖	カボチャのミルク煮	かぼちゃ 育児用ミルク	ポーロ	ポーロ	コーン蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 脱脂粉乳 三温糖 調整豆乳	ビスケット	ビスケット
麦茶	麦茶(浸出液)	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	麦茶	麦茶(浸出液)	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	牛乳	牛乳	赤ちゃんせんべい	牛乳
10	牛乳	11	スキムミルク	12	麦茶	13	牛乳	14	スキムミルク	15	
焼きうどん	干しうどん 豚肉(もも) キャベツ たまねぎ にんじん もやし しょうゆ	親子丼	米 鶏もも肉 たまねぎ 油 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 みりん 卵 ほろれんそう	軟飯	米	ハヤシライス風	米 豚もも たまねぎ にんじん マッシュルーム 缶 ケチャップ	軟飯	米		
中華スープ	にんじん 冷凍コーン ブロッコリー 水 中華だしの素 酒 しょうゆ 食塩 ごま油	みそ汁	さつまいも たまねぎ かつお・昆布だし汁 米みそ	みそ汁	なす 焼豆 かつお・昆布だし汁 米みそ	コーンスープ	クリームコーン缶 コーン缶 たまねぎ 水 洋風だしの素 パセリ粉	みそ汁	カットわかめ 絹ごし豆腐 かつお・昆布だし汁 米みそ		
りんごのコンポート	りんご 砂糖	五目煮豆	だいこん にんじん いんげん 大豆水煮缶 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん	鶏肉と野菜のトマト煮	小麦粉 じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 しめじ ホールトマト缶詰 ケチャップ 三温糖 グリンピース(冷凍)	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん ヨーグルト(無糖)	鮭の野菜あんかけ	さけ たまねぎ にんじん ブロッコリー 和風だしの素 しょうゆ 片栗粉		
ライスグラタン	米 豚ひき肉 たまねぎ 牛乳 バター 食塩 しょうゆ とろけるチーズ	バナナ	バナナ	大根とツナのあえ物	だいこん きゅうり コーン缶 ツナ油漬缶 しょうゆ	バナナ	バナナ	かぼちゃのそぼろあんかけ	かぼちゃ かつおだし汁 豚ひき肉 かつおだし汁 みりん 三温糖 しょうゆ 片栗粉 グリンピース	ベビーダノンヨーグルト	ベビーダノンヨーグルト
麦茶	麦茶(浸出液)	牛乳	牛乳	きな粉パン	食パン きな粉 ヨーグルト(無糖)	ウエハース	ウエハース(クリーム入り)	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい
17		18	牛乳	19	麦茶	20	スキムミルク	21	牛乳	22	麦茶
											
軟飯	米 ふりかけ	軟飯	米 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト 洋風だしの素 ケチャップ 片栗粉	トマトあんかけ丼	米 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト 洋風だしの素 ケチャップ 片栗粉	軟飯	米	夕焼け軟飯	米 こんぶ(だし用) にんじん しょうゆ 食塩 ごま	<b>お弁当持</b>	
豚汁	豚もも さつまいも だいこん にんじん 油 かつおだし汁 米みそ	豚汁	豚もも さつまいも だいこん にんじん 油 かつおだし汁 米みそ	コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 冷凍コーン ヨーグルト(無糖)	みそ汁	だいこん こまつな かつお・昆布だし汁 米みそ	みそ汁	はくさい しいたけ カットわかめ かつお・昆布だし汁 米みそ		
鮭のかぶ煮	さけ かぶ・葉 にんじん たまねぎ しょうゆ かつお・昆布だし汁 片栗粉	鮭のかぶ煮	さけ かぶ・葉 にんじん たまねぎ しょうゆ かつお・昆布だし汁 片栗粉	りんごゼリー	りんご濃縮果汁 水 砂糖 イナアガー	白身魚のトマトソースあんかけ	たら トマト 砂糖 片栗粉	鶏肉の和風煮	鶏もも肉 はくさい にんじん たまねぎ じゃがいも かつお・昆布だし汁 しょうゆ 片栗粉		
キャベツと枝豆のサラダ	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ コーン ノンオイル和風ドレッシング	キャベツと枝豆のサラダ	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ コーン ノンオイル和風ドレッシング	蒸しパン	ホットケーキ粉 水	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー カリフラワー にんじん ヨーグルト(無糖)	コールスローサラダ	キャベツ にんじん コーン ヨーグルト(無糖)		
オレンジ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	牛乳	牛乳	おなかチーズおにぎり	米 おなか チーズ しょうゆ	バナナ	バナナ	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい
赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	麦茶	麦茶(浸出液)	麦茶	麦茶(浸出液)	じゃが芋のお月見団子	じゃがいも 上新粉 砂糖 しょうゆ 砂糖	フチグルト	ヨーグルト(ドリンク)
麦茶	麦茶(浸出液)	麦茶	麦茶(浸出液)	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶(浸出液)	麦茶	麦茶(浸出液)	麦茶	麦茶
24		25	牛乳	26	麦茶	27	牛乳	28	スキムミルク	29	麦茶
											
ツナそぼろ丼	米 ツナ油漬缶 ツナ水煮缶 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 卵 砂糖 食塩 グリンピース	軟飯	米	軟飯	米	軟飯	米	ミートソースパグティ	スパグティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ ホールトマト缶詰 砂糖 しょうゆ 水 パセリ粉	<b>お弁当持</b>	
みそ汁	なめこ 絹ごし豆腐 かつお・昆布だし汁 米みそ	かきたま汁	卵 はくさい かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 片栗粉	みそ汁	たまねぎ カットわかめ かつお・昆布だし汁 米みそ	みそ汁	たまねぎ カットわかめ かつお・昆布だし汁 米みそ	コンソメスープ	鶏もも肉 かぶ かぶ・葉 にんじん じゃがいも 水 洋風だしの素		
ココロサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり チーズ ヨーグルト(無糖)	マーボー茄子	豚ひき肉 なす たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ 水 米みそ しょうゆ 酒 三温糖 片栗粉 ごま油	白身魚の野菜あんかけ	かれい たまねぎ にんじん ブロッコリー かつお・昆布だし汁 しょうゆ 三温糖	マカロニサラダ	スパグティ にんじん きゅうり ヨーグルト(無糖)	野菜サラダ	はくさい きゅうり コーン(トマト) フレンチドレッシング		
ベビーダノンヨーグルト	ベビーダノンヨーグルト	梨	梨	ほうれん草のナムル	ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ 酢 三温糖 ごま油 白いりごま	マカロニサラダ	スパグティ にんじん きゅうり ヨーグルト(無糖)	ゆで卵	卵	フルーツジュレ	フルーツジュレ
ビスケット	ビスケット	かぼちゃのパン粥	食パン かぼちゃ	牛乳	牛乳	にゅうめん	干しとうめん しらす干し にんじん だいこん はくさい	バナナゼリー	水 イナアガー 砂糖 バナナ	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい
		牛乳	牛乳	麦茶	麦茶(浸出液)	麦茶	麦茶(浸出液)	麦茶	麦茶(浸出液)	麦茶	麦茶

☆材料の都合で変更する場合があります。 ☆アレルギー対応児には献立に応じて代替え食、除去食で対応します。

