



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児	
16	水	ハッピーターン牛乳 ご飯 メルルーサのしょうが焼き 切干大根の煮物 味噌汁(アサ・モツ)	米、小松菜、人参、油揚げ、切干大根、もやし、あさり、おろししょうが、油、砂糖、醤油、酒、みりん、かつお節、和風だし、だし昆布、花かつお、味噌	豆乳プリン クラッカー	調整豆乳、砂糖、メープルシロップ、ゼラチン、リゾット	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	377 15.6 169 1.8 426 17.9 111 3.0	
17	木	白い風船牛乳 てりやき丼 キャベツとちくわのボン酢和え 味噌汁(カメ・サ)	米、鶏もも肉、刻みのり、キャベツ、人参、ちくわ、カメ、サ、醤油、みりん、酒、ボン酢、砂糖、だし昆布、花かつお、味噌	マカロニきな粉牛乳	カメ、きな粉、砂糖、塩、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	342 15.9 238 0.8 418 19.4 186 1.1	
18	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯 たらもの煮つけ ひじきの煮物 味噌汁(チゲ・サイ・ダイソ)	米、たら、里芋、ひじき、油揚げ、大豆水煮、人参、グリーンピース、チゲ・サイ、大根、サイ、和風だし、砂糖、醤油、みりん、酒、だし昆布、花かつお、味噌	わかめおにぎり牛乳	わかめおにぎりの素、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	398 15.9 228 0.9 473 19.3 221 1.3	
19	土	ビスケット牛乳 ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草のおかか和え コンソメスープ(タゲ・サ)	米、豆腐ハンバーグ、キャベツ、ほうれん草、もやし、人参、しめじ、サ、タゲ、タゲ、昆布つゆ、醤油、かつお節、塩、野菜スープ	塩味ポテト牛乳	タゲ、サ、塩、バター入りのマヨネーズ、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	338 11.7 210 1.0 404 13.8 193 1.5	
21	月	海の日					I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	- - - -
22	火	ハーベスト牛乳 ご飯 ボークチャップ 厚揚げの煮物 味噌汁(キャベツ・タゲ)	米、豚バラ、タゲ、コンソメ、マッシュルーム、絹厚揚げ、大根、サイ、キャベツ、油、トマトチャップ、砂糖、中濃ソース、醤油、和風だし、みりん、だし昆布、花かつお、味噌	菜めしおにぎり牛乳	米、菜めし、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	513 15.8 206 1.0 587 18.6 193 1.4	
23	水	ハッピーターン牛乳 ご飯 鶏肉の南部焼き もやしのナムル 味噌汁(カメ・トウ)	米、鶏もも肉、納豆草、コンソメ、もやし、カメ、カメ、トウ、いりごま、砂糖、醤油、みりん、油、塩、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	米粉の子チミ牛乳	上新粉、タゲ、コンソメ、サ、いりごま、酢、醤油、砂糖、ごま油、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	377 15.8 229 1.0 484 20.7 209 1.7	
24	木	ビスコ牛乳 ご飯 カツオカツ コマ酢和え 味噌汁(キャベツ・イサ)	米、おろし、白菜、もやし、人参、小松菜、イサ、キャベツ、油、中濃ソース、醤油、すりごま、砂糖、酢、だし昆布、花かつお、味噌	おかかむすび牛乳	米、かつお節、醤油、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	472 13.5 268 0.9 565 16.0 214 1.7	
25	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯 かれいの蒲焼き風 きんぴらごぼう 味噌汁(カメ・トウ)	米、かれい、アロエ、牛蒡、人参、いりごま、カメ、豆腐、片栗粉、油、醤油、みりん、酒、砂糖、ボン酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	おふのラスク牛乳	麩、バター入りのマヨネーズ、砂糖、きな粉、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	422 15.3 212 0.8 522 18.5 193 1.4	
26	土	せんべい牛乳 ご飯 厚揚げの五日炒め チンゲン菜のおかか和え 中華スープ(カメ・コンソメ)	米、絹厚揚げ、豚バラ、ピーマン、タゲ、人参、チンゲン菜、もやし、かつお節、カメ、油、中華だし、オリーブオイル、酒、片栗粉、昆布つゆ、醤油、塩	豆腐ナゲット牛乳	豆腐、鶏ミンチ、小麦粉、片栗粉、野菜スープ、醤油、塩、油、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	433 16.0 243 1.5 511 18.3 227 2.1	
28	月	星たべよ牛乳 ビビンバ丼 ひじきのマリネ 味噌汁(コンソメ・マツ)	米、豚ミンチ、タゲ、納豆草、コンソメ、もやし、ひじき、大根、カメ、小松菜、コンソメ、いりごま、油、醤油、砂糖、みりん、酢、ごま油、塩、だし昆布、花かつお、味噌	メロンパン風トースト牛乳	食パン、おろしミンチ、牛乳、バター入りのマヨネーズ、砂糖、レモン果汁	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	464 14.9 329 0.7 543 17.5 325 1.3	
29	火	豆乳ウエハース牛乳 ★誕生日会★ ツナコーンご飯 鶏肉の照り焼き キャベツのサラダ 貝だくさん味噌汁 フルーツ(りんご)	米、おろし、コンソメ、とうもろこし、鶏もも肉、アロエ、キャベツ、カメ、大根、里芋、サ、みりん、塩、酒、油、醤油、砂糖、昆布つゆ、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌、リゾット	レモンケーキ ジョア	おろしミンチ、砂糖、油、牛乳、卵、レモン果汁、ジョア	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	478 17.9 407 5.2 535 21.7 410 7.9	
30	水	ハッピーターン牛乳 ご飯 メルルーサのしょうが焼き 切干大根の煮物 味噌汁(アサ・モツ)	米、小松菜、人参、油揚げ、切干大根、もやし、あさり、おろししょうが、油、砂糖、醤油、酒、みりん、かつお節、和風だし、だし昆布、花かつお、味噌	豆乳プリン クラッカー	調整豆乳、砂糖、メープルシロップ、ゼラチン、リゾット	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	377 15.6 169 1.8 426 17.9 111 3.0	
31	木	バナナ牛乳 てりやき丼 キャベツとちくわのボン酢和え 味噌汁(カメ・サ)	米、鶏もも肉、刻みのり、キャベツ、人参、ちくわ、カメ、サ、醤油、みりん、酒、ボン酢、砂糖、だし昆布、花かつお、味噌	マカロニきな粉牛乳	カメ、きな粉、砂糖、塩、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	361 16.3 208 0.9 416 19.4 186 1.1	
※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。							平均	
							I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	419 14.8 239 1.2 490 17.4 207 1.8