

献立表

| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | |
|---------------|-------|---|------------------------------------|---|--|---|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | |
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | その他 |
| 月 3 17 | 昼食 | 天然酵母パン きのこのクリームシチュー ポイルブロッコリーサラダ | パン じゃがいも、油 フレンチドレッシング(卵不使用) | 鶏もも肉、牛乳 ツナ油漬缶 | たまねぎ、しめじ、にんじん、コーン缶、エリンギ、椎茸 ブロッコリー | パン(パン粥) ミルクシチュー ポイルブロッコリー |
| | 午後おやつ | 牛乳130 しらすと人参ご飯 | | | | しらす人参のおじや |
| 火 4 18 | 昼食 | 御飯 みそ汁(キャベツ) カレイのおろし煮 ほうれん草とコーンのナムル | 七分つき米 油、片栗粉 ごま油 | 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) かれい ごま | キャベツ、カットわかめ だいこん、しょうが 大豆もやし、ほうれん草、コーン缶、にんじん | 軟飯 みそ汁 カレイの煮付け ほうれん草胡麻和え |
| | 午後おやつ | フルーツヨーグルト | 砂糖 | ヨーグルト(無糖) | バナナ、みかん缶、りんご | わかめおじや |
| 水 5 19 | 昼食 | 御飯 みそ汁 鶏肉と根菜煮物 果物 | 七分つき米 板こんにゃく、さといも、砂糖、油 | 生揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 | えのきたけ、ねぎ にんじん、れんこん、ごぼう、いんげん バナナ | 軟飯 みそ汁 鶏肉と根菜煮物 バナナ |
| | 午後おやつ | 牛乳130 グラノーラ(コーンフレーク) | グラノーラ(コーンフレーク) | 牛乳 | | チーズリゾット |
| 木 6 20 | 昼食 | 御飯 豚肉と押し麦のスープ煮 ちくわ磯辺揚げ もやしの酢の物 | 七分つき米 押し麦 油、小麦粉 砂糖 | 豚肉(ばら) ちくわ すりごま | はくさい、干しいたけ あおのり もやし、きゅうり | 軟飯 豚汁 白身魚煮付け もやしの煮びたし |
| | 午後おやつ | 牛乳130 りんごケーキ | ホットケーキ粉、メープルシロップ | 牛乳 牛乳、卵 | りんご、レモン果汁 | あけぼのおじや |
| 金 7 21 | 昼食 | ご飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ | 米 油、片栗粉 マヨネーズ | 油揚げ 豆腐 鶏もも肉 かにかまぼこ、ごま | 小松菜 大根葉 マーマレード だいこん | 肉団子あんかけ スティック人参 |
| | 午後おやつ | 牛乳130 にんじんツナ御飯 | 米、砂糖 | 牛乳 ツナ油漬缶 | にんじん | 人参ツナおじや |
| 土 8 22 | 昼食 | 豚丼 わかめスープ きゅうりの塩もみ 果物 | 米、油 | 豚肉(もも)、ごま ごま | たまねぎ、万能ねぎ、にんにく、しょうが ねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ きゅうり オレンジ | 具だくさんおじや みそ汁 バナナ |
| | 午後おやつ | ヨーグルト ビスコ | | ヨーグルト(加糖) | | ヨーグルト ハイハイ |
| 月 24 | 昼食 | ごはん さつまい さわらと人参の煮物 果物 | 米 さつまいも、油 | 米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ さわら | だいこん、ねぎ にんじん、さやえんどう、しょうが なし、かき | 軟飯 みそ汁 さわらの煮付け バナナ |
| | 午後おやつ | 牛乳130 スティックパン | スティックパン | 牛乳 | | 人参リゾット |
| 火 11 25 | 昼食 | バンズパン えのきスープ 豆腐ハンバーグ(ひじき) キャベツとりんごのサラダ | バーガーパン 油、パン粉 油 | ごま 豚ひき肉、木綿豆腐、牛ひき肉、卵、牛乳 | クリームコーン缶、えのきたけ、万能ねぎ たまねぎ、ひじき キャベツ、りんご、干しぶどう | パン(パン粥) コーンスープ 肉団子 キャベツの軟らか煮 |
| | 午後おやつ | 牛乳130 鮭わかめ御飯/炊き込みご飯 | 米 | 牛乳 さけ(塩)/油揚げ | 人参 | 鮭ワカメおじや |
| 水 12 26 | 昼食 | 御飯 みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 果物 | 七分つき米 砂糖 | 生揚げ さけ、白みそ、バター | こまつな、カットわかめ キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、レモン果汁 ぶどう | 軟飯 みそ汁 鮭の照り焼き バナナ |
| | 午後おやつ | 牛乳130 フライドポテト | フライドポテト | 牛乳 | | 青菜おじや |
| 木 13 27 | 昼食 | 御飯 みそ汁 肉じゃが 酢の物(胡瓜、ワカメ) | 七分つき米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油 砂糖 | 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 牛肉(肩ロース) しらす干し、ごま | 万能ねぎ、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん、さやえんどう きゅうり、カットわかめ | 軟飯 みそ汁 肉じゃが スティック胡瓜 |
| | 午後おやつ | 牛乳130 月見うどん | 干しうどん | 牛乳 卵、油揚げ | にんじん、ねぎ、干しいたけ | 煮込みうどん |
| 金 14 28 | 昼食 | 御飯 ザーサイスープ 麻婆豆腐 果物 | 米 はるさめ 砂糖、油、片栗粉 | ベーコン 豆腐 豚肉 | ねぎ、ザーサイ、黒きくらげ 玉葱 竹の子 椎茸 バナナ | 軟飯 野菜スープ 豆腐の挽肉あんかけ バナナ |
| | 午後おやつ | 牛乳130 焼きいも/スイートポテト | さつまいも/バター | 牛乳 卵 牛乳 | | 芋おじや |
| 土 15 29 | 昼食 | 煮込みうどん キャベツのツナサラダ ヨーグルト | ゆでうどん フレンチドレッシング(卵不使用) | 鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ ツナ油漬缶 ヨーグルト(加糖) | はくさい、しいたけ、ねぎ、にんじん キャベツ、みかん缶 | おじや すまし汁 ヨーグルト |
| | 午後おやつ | 牛乳130 手作りふりかけごはん | 米 | 牛乳 しらす干し、ごま、かつお節 | 刻みこんぶ、あおのり | おじや |
| 月 31 | 昼食 | パン・フランスパン チンゲン菜スープ ハロウィン・かぼちゃグラタン オレンジ | フランスパン マカロニ、小麦粉、パン粉、油 | 牛乳、ベーコン、鶏肉 チーズ | にんじん、はくさい、コーン缶 かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー オレンジ | パン(パン粥) チンゲン菜スープ 南瓜の挽肉あんかけ バナナ |
| | 午後おやつ | 牛乳130 鮭わかめ御飯 | 米 | 牛乳 さけ(塩) | | 鮭おじや |

* 都合により献立が変更になる場合がありますがご了承ください。
月間平均栄養摂取量

幼児 エネルギー 614kcal タンパク質 23.7g 脂肪 18.9g
乳児 エネルギー 514kcal タンパク質 18.7g 脂肪 16.0g

さつまいものおいしい季節になりました。ビタミンC、食物繊維たっぷりです。みんなで掘ったお芋でスイートポテトをつくります。