

日 曜	材料名		材料名			補食
	おひる	おやつ	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	
1 火	ジャムサンド ミルクスープ 魚のコーン焼き 切干大根サラダ ブロッコリーのごま和え	きなこおにぎり 麦茶 きなこ団子 麦茶	食パン じゃが芋 薄力粉 マヨネーズ 油 三温糖 ごま ごま油 上新粉 白玉粉	牛乳 たい 粉チーズ ロースハム きなこ	にんじん 玉ねぎ コーンクリーム缶 きゅうり 切干大根 ブロッコリー	炊き込みご飯
2 水	カレーうどん キャベツとつなのサラダ	プアマンケーキ 牛乳 プアマンケーキ 牛乳	うどん 油 三温糖 薄力粉	豚もも肉 つな缶 牛乳	玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり とうもろこし缶	ジャムサンド
3 木	ごはん みそ汁 鶏肉のレモン揚げ 干草和え さつま芋の甘煮	洋風すいとん 麦茶 洋風すいとん 麦茶	胚芽米 片栗粉 大豆油 三温糖 さつま芋 薄力粉 油	煮干し かつお節 みそ 鶏もも肉 油揚げ 豚もも肉	万能ねぎ 大根 ほうれん草 にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし	炊き込みご飯
4 金	牛乳パン マカロニスープ ミートローフ れんこんサラダ いんげんのおかか和え	卵と野菜のピラフ 牛乳 卵と野菜のピラフ 牛乳	ロールパン マカロニ 油 パン粉 バター ごま マヨネーズ 胚芽米	豚ひき肉 たまご 牛乳 ロースハム かつお節 焼き竹輪	キャベツ にんじん 玉ねぎ ミックスベジタブル れんこん きゅうり いんげん ネギ ピーマン	マーガリンサンド
5 土	野菜とひき肉のカレー チンゲン菜スープ キャベツとにんじんのマリネ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	胚芽米 じゃが芋 油 バター 三温糖 食パン マーガリン	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 とうもろこし缶 キャベツ	焼きおにぎり
7 月	スパゲティミートソース コンソメスープ コーンサラダ	肉まん 牛乳 肉まん 牛乳	スパゲティ 油 片栗粉 牛乳 三温糖 薄力粉 強力粉 ごま油	豚ひき肉 粉チーズ 鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん 大根 レタス とうもろこし缶 キャベツ きゅうり 椎茸 たけのこ水煮 ねぎ	炊き込みご飯
8 火	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 ひじきサラダ ポイルブロッコリー	チーズ蒸しパン 牛乳 チーズ蒸しパン 牛乳	胚芽米 ごま油 片栗粉 マヨネーズ ごま 薄力粉 三温糖	豆腐 豚もも肉 わかめ 油揚げ 煮干し かつお節 みそ ひじき	もやし にんじん 万能ねぎ きゅうり ブロッコリー 干しぶどう	炊き込みご飯
9 水	バターロール 白菜ときのこのスープ 鮭のパン粉焼き ナムル 南瓜のミルク煮	焼きそば 牛乳 焼きそば 牛乳	ロールパン パン粉 油 バター 三温糖 ごま油 蒸し中華めん	鮭 牛乳 豚もも肉 青のり	白菜 しめじ えのきだけ にんじん もやし ほうれん草 南瓜 キャベツ 玉ねぎ	マーガリンサンド
10 木	ごはん すまし汁 高野豆腐入りつくね揚げ ポテトサラダ ミックスロー	ヨーグルトマフィン 牛乳 ヨーグルトマフィン 牛乳	胚芽米 麩 パン粉 薄力粉 油 三温糖 片栗粉 じゃが芋	かつお節 こんぶ 鶏ひき肉 豆腐 高野豆腐 たまご ヨーグルト 牛乳	大根 にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン	炊き込みご飯
11 金	きなこサンド ミネストローネ 煮込みハンバーグ 青菜ソテー 春雨サラダ	ケーキ 紅茶 ケーキ 紅茶	食パン 三温糖 バター マーガリン パン粉 油 春雨 ごま油	きな粉 水煮大豆 ベーコン 豚ひき肉 たまご 牛乳	トマト缶 ミックスベジタブル 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム缶 とうもろこし缶	ジャムサンド
12 土	ひじきとツナの混ぜご飯 みそ汁 生揚げの含め煮 二色びたし	きなこ蒸しパン 牛乳 きなこ蒸しパン 牛乳	胚芽米 さつま芋 三温糖 薄力粉 油	ひじき つな缶 煮干し かつお節 みそ 生揚げ きな粉 たまご 牛乳	にんじん 絹さや 玉ねぎ 小松菜 キャベツ	焼きおにぎり
14 月	ごはん みそ汁 チキン照り焼き 三色ごま和え さつま芋の甘煮	にんじんケーキ 牛乳 にんじんケーキ 牛乳	胚芽米 油 三温糖 ごま さつま芋 薄力粉 バター	豆腐 煮干し かつお節 みそ 鶏もも肉 たまご 牛乳	玉ねぎ しめじ キャベツ 小松菜 にんじん オレンジジュース	マーガリンサンド
15 火	キャロップパン たまごスープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	ロールパン 油 三温糖 胚芽米	たまご 豚もも肉 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム 炊き込みわかめ	ねぎ 玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー	炊き込みご飯
16 水	ごはん みそ汁 揚げ煮魚 切り昆布の煮付け マカロニケチャップ炒め	つなパイ 牛乳 つなパイ 牛乳	胚芽米 さつま芋 片栗粉 油 三温糖 マカロニ パイ皮 マヨネーズ	煮干し かつお節 みそ さわら 刻み昆布 焼き竹輪 つな缶	万能ねぎ にんじん 玉ねぎ	ジャムサンド
17 木	ちゃんぽん風うどん 和風サラダ	フレンチトースト 牛乳 スープ フレンチトースト 牛乳 スープ	うどん 三温糖 油 食パン	豚もも肉 焼き竹輪 牛乳 たまご わかめ つな缶	キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ水煮 椎茸 白菜 きゅうり	炊き込みご飯
18 金	ごまクリームサンド わかめスープ ポークソテー もやしサラダ ジャーマンポテト	しらすの和風スパゲティ 牛乳 しらすの和風スパゲティ 牛乳	食パン ごま 三温糖 マーガリン 油 バター じゃが芋	わかめ 豚ロース肉 油揚げ ロースハム しらす干し かつお節 牛乳	椎茸 ねぎ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ 万能ねぎ	マーガリンサンド
19 土	野菜とひき肉のカレー チンゲン菜スープ キャベツとにんじんのマリネ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	胚芽米 じゃが芋 油 バター 三温糖 食パン マーガリン	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 とうもろこし缶 キャベツ	焼きおにぎり
21 月	レーズンボール コーンスープ 鮭のムニエル 青菜としらすのソテー にんじんのごま和え	ブレッド風クッキー 牛乳 ブレッド風クッキー 牛乳	ロールパン 薄力粉 バター 油 ごま油 ごま 無塩バター 三温糖	ベーコン 牛乳 鮭 しらす干し ヨーグルト	玉ねぎ コーンクリーム缶 ほうれん草 にんじん	炊き込みご飯
22 火	☆ クリスマス パーティ ☆					マーガリンサンド
24 木	ごはん みそ汁 スコッチエッグ 塩もみキャベツ にんじんの甘煮	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳 スープ	胚芽米 パン粉 薄力粉 大豆油 三温糖	わかめ 豆腐 煮干し かつお節 みそ 豚ひき肉 うずら卵	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	炊き込みご飯
25 金	ほうとう風うどん 厚揚げとじゃが芋の煮物	カレーピラフ 牛乳 カレーピラフ 牛乳	うどん こんにやく 油 じゃが芋 三温糖 胚芽米	豚もも肉 油揚げ みそ かつお節 こんぶ 生揚げ かつお節 鶏もも肉 牛乳	南瓜 にんじん 椎茸 ねぎ 玉ねぎ いんげん ミックスベジタブル	ジャムサンド
26 土	ひじきとツナの混ぜご飯 みそ汁 生揚げの含め煮 二色びたし	きなこ蒸しパン 牛乳 きなこ蒸しパン 牛乳	胚芽米 さつま芋 三温糖 薄力粉 油	ひじき つな缶 煮干し かつお節 みそ 生揚げ きな粉 たまご 牛乳	にんじん 絹さや 玉ねぎ 小松菜 キャベツ	焼きおにぎり
28 月	ポークカレーライス 春雨スープ ごぼうサラダ	コーンマフィン 牛乳 コーンマフィン 牛乳	胚芽米 じゃが芋 油 バター 春雨 ごま油 ごま マヨネーズ	豚もも肉 ベーコン たまご 牛乳	玉ねぎ にんじん ごぼう とうもろこし缶 チンゲン菜	マーガリンサンド

☆つくし、さくらぐみは10時のおやつに牛乳がでます。
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
 ☆補食には牛乳が付きます。
 ☆11日はお誕生日おやつです。

1日平均栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
乳児	500	19.9	18.6
幼児	565	21.4	20