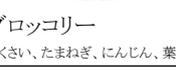




こんだてひょう



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
01 水	昼食	スタミナかつ丼 白菜と春菊のごまマヨ和え 味噌汁	米、ながいも、三温糖 マヨネーズ、すりごま じゃがいも	豚ひき肉、納豆、刻みのり 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ はくさい、しゅんぎく、にんじん たまねぎ、えのきたけ	しょうゆ、本みりん しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★シュガートースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖	牛乳		
02 木	昼食	ご飯 肉豆腐 ナスの中華漬け	米 糸こんにゃく、三温糖 なたね油、ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚肉、こんぶ(だし用) 鶏肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ なす、にんじん、小口ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、酢
	午後おやつ	★オレンジゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	オレンジ天然果汁、みかん缶	
03 金	昼食	牛肉の混ぜ寿司 小松菜の煮浸し すまし汁	米、三温糖、白ごま	牛肉、卵、こんぶ(だし用) 油揚げ、こんぶ(だし用) こんぶ(だし用)	ごぼう、にんじん、いんげん(冷) こまつな、えのきたけ、にんじん だいこん、にんじん	酢、しょうゆ、本みりん、塩 しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★じゃが芋のチーズ焼き	じゃがいも、バター	牛乳 とろけるチーズ	コーン(冷)、パセリ粉	塩
04 土	昼食	牛乳 和風ラーメン 果物	ゆで中華そば(冷)、ごま油	牛乳 豚肉、煮干し、こんぶ(だし用)	チンゲンサイ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン(冷)、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、本みりん、だしかつお、塩、こしょう
	午後おやつ	(幼児)お月見団子 (乳児・ちきゅう)お月見ゼリー 菓子	お月見団子 お月見ゼリー つぶせんべい			
06 月	昼食	ご飯 煮魚 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖 切り麩	さば かまぼこ(卵)、わかめ(乾)	しょうが はくさい、きゅうり たまねぎ、なめこ、トウモロコシ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ					
07 火	昼食	ジョア ロールパン クリームシチュー レンコンサラダ	ロールパン じゃがいも、小麦粉、バター マヨネーズ、すりごま	ジョア(プレーン) 牛乳、鶏肉、スキムミルク ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー れんこん、きゅうり、にんじん	コンソメ、こしょう、塩 しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつまいものクラスク	さつまいも、三温糖、なたね油、バター	牛乳 スキムミルク		
08 水	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 青菜ときのこのポン酢あえ	米 さといも、板こんにゃく、三温糖、なたね油 三温糖	豚肉、味噌、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん、いんげん(冷) ほうれんそう、しゅんぎく、えのきたけ、にんじん、しめじ	しょうゆ、だしかつお、本みりん
	午後おやつ	牛乳 ★蒸ししょうかん 菓子	三温糖、さつまいも、小麦粉、片栗粉 小魚せん(ごま・えび)	牛乳 こしあん		
09 木	昼食	三色どんぶり かぶの塩こんぶサラダ すまし汁	米、三温糖、なたね油 なたね油、三温糖	鶏ひき肉、卵 塩こんぶ 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	ほうれんそう、しょうが かぶ、きゅうり、にんじん たまねぎ、えのきたけ	しょうゆ、塩 酢 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ワッフル ブルー	ワッフル(小麦・卵・乳)	牛乳	ブルー(乾)	
10 金	昼食	★ ご飯 トンカツ キャベツときゅうりのゴマ酢和え 味噌汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油 すりごま、三温糖	豚肉、卵 味噌、煮干し、こんぶ(だし用)	キャベツ、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ、なめこ	中濃ソース、塩、こしょう しょうゆ、酢
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ベアビスケット(小麦・乳) 海苔巻きあられ		りんご	
14 火	昼食	ご飯 チキンのおろしポン酢かけ ひじき豆 味噌汁	米 三温糖 つきこんにゃく、三温糖、ごま油	鶏肉 だいたい水煮、油揚げ、干しひじき 味噌、こんぶ(だし用)	だいこん、しょうが にんじん、いんげん(冷) たまねぎ、キャベツ、なめこ、にんじん	しょうゆ、酢、本みりん、だしかつお 本みりん、しょうゆ、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩
15 水	昼食	ご飯 鯖の竜田揚げ れんこんさんびら 粕汁	米 なたね油、片栗粉 三温糖、白ごま、なたね油 さといも(冷)	さば 豚肉、油揚げ、味噌	しょうが れんこん、にんじん だいこん、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ しょうゆ、本みりん 酒かす、しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	プリン 菓子		プリン(卵不使用・乳) きらず揚げ(小麦)		
16 木	昼食	ご飯 筑前煮 ビーフンサラダ	米 さといも、板こんにゃく、三温糖 ビーフン、三温糖、ごま油	鶏肉、ちくわ(卵)、こんぶ(だし用) ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★オートミールクッキー	オートミール、無塩バター、三温糖、小麦粉、スライマーゼント	牛乳 卵		

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
17 金	昼食	ふりかけご飯 ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁	米 パン粉 じゃがいも、マヨネーズ 切り麩	合挽肉、卵、牛乳 卵、ハム 味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ きゅうり、にんじん キャベツ、えのきたけ、にんじん	のりおかかふりかけ ケチャップ、塩、こしょう、ナツメグ 塩、こしょう だしかつお
	午後おやつ	牛乳 洋菓子(ケーキまたはゼリー)	シュークリーム(カスタード)またはゼリー	牛乳		
18 土	昼食	牛乳 味噌煮込みうどん 南瓜の甘煮	ゆでうどん(冷)、三温糖 三温糖	牛乳 鶏肉、赤みそ、油揚げ こんぶ(だし用)	はくさい、たまねぎ、にんじん、薬ねぎ かぼちゃ	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ふかし芋	さつまいも	牛乳		
20 月	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン 味噌汁	米 しらたき、三温糖、白ごま、ごま油 さといも(冷)	さけ 豚肉、こんぶ(だし用) 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	ピーマン、にんじん たまねぎ、なめこ	塩こうじ しょうゆ、本みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
21 火	昼食	ロールパン カレーミートオムレツ マカロニサラダ ミルクスープ	ロールパン じゃがいも、三温糖 マヨネーズ、マカロニ さつまいも	卵、豚ひき肉、牛乳 ツナ 牛乳、ベーコン	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン きゅうり、キャベツ、にんじん はくさい、しめじ、小口ねぎ	カレールー、ウスターソース、コンソメ、塩 こしょう、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	★炊き込みごはん	米、さといも、三温糖	鶏肉	ごぼう、にんじん、干しいたけ	しょうゆ、塩
22 水	昼食	秋のビーフカレー きゅうりの中華漬け カップヨーグルト	米、さつまいも、なたね油 三温糖、ごま油	牛肉 ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ きゅうり	カレールー、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
23 木	昼食	ゆかりご飯 ちゃんこ汁 納豆マヨ和え	米 片栗粉 マヨネーズ	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、油揚げ、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、わかめ(乾)	はくさい、だいこん、薬ねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、にんじん	ゆかり しょうゆ、だしかつお、塩、本みりん しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	牛乳 ★かむかむビーンズ 菓子	さつまいも、三温糖、なたね油、片栗粉 カルテツサブレ(小麦・卵・乳)	牛乳 だいち水煮、かえりちりめん		しょうゆ
24 金	昼食	ご飯 ちくわ磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え さつま汁	米 なたね油、小麦粉、片栗粉 さつまいも	ちくわ(卵)、あおのり 味噌、鶏肉	 はくさい、たまねぎ、にんじん、薬ねぎ	ベーキングパウダー 糸かつお、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 菓子パン	黒糖ツイスト(小麦・卵・乳)	牛乳		
25 土	昼食	牛乳 ポテトサラダ トマトスープ	ドッグパン、じゃがいも、マヨネーズ マカロニ	牛乳 ハム 鶏肉	きゅうり、にんじん、コーン(冷) たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん	塩、こしょう コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
27 月	昼食	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き カムカムサラダ スープ	米 パン粉、白ごま、なたね油 ごま油、三温糖	鶏肉 ベーコン	にんにく もやし、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん	しょうゆ しょうゆ、塩、こしょう 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(小麦・卵・乳・冷)	牛乳		
28 火	昼食	豆腐のふわふわ丼ぶり きゅうりとじゃこの酢の物 すまし汁	米、三温糖、片栗粉 三温糖、すりごま	絹ごし豆腐、油揚げ、こんぶ(だし用) チリメン、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、薬ねぎ、しょうが、干しいたけ きゅうり かぶ、ねぎ、水菜、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	★マカロニナポリタン	マカロニ、なたね油、バター	あらびきウインナー	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、塩
29 水	昼食	ご飯 肉じゃが ほうれん草の黄金マヨ和え	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 マヨネーズ、三温糖	牛肉、こんぶ(だし用) 卵	たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) ほうれんそう	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★豆腐ドーナツ	ホットケーキ粉、なたね油、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐		
30 木	昼食	ご飯 鯖の西京焼き 絹あつ和え かき玉汁	米 三温糖 三温糖、すりごま	さわら、白みそ 厚揚げ、白みそ 卵、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	ほうれんそう、しめじ、にんじん はくさい、にんじん、しいたけ	本みりん、しょうゆ、塩 だしかつお、しょうゆ、本みりん、酢、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	豆乳ヨーグルト 菓子	英字ビスケット(小麦)	豆乳ヨーグルト(ブルーベリー)		
31 金	昼食	ちゃんぽん 豚レバーの甘辛あえ 果物	ゆでちゃんぽん麺(冷)、ごま油 片栗粉、なたね油、三温糖	豚肉、牛乳、かまぼこ(卵) 豚レバー	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん ほうれんそう バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃのマフィン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 卵、牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	480kcal	563kcal	408kcal	471kcal
たんぱく質	19.3g	21.0g	17.1g	17.6g
脂質	16.2g	15.0g	15.0g	13.0g
カルシウム	208mg	270mg	239mg	225mg
ビタミンC	22mg	18mg	18mg	18mg



お誕生日おめでとうメニューです。10月生まれのおともたちのリクエストでメニューを決めました。

- うんどうかいがんばれメニューです！
- ★マークの日は手作りおやつです。
- 土曜日は午後おやつにお菓子ができます。
- 材料の都合により、献立を変更することがあります。