



日付	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	
				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	調味料		
1 29	火	豆乳	ごはん みそ汁(わかめ・ふ) チキンハンバーグ 小松菜ともやしの海苔酢和え	牛乳 お昼ラスク	米、七分つき米、○甘 辛せんべい、○焼ふ (庫ふ)、マカロニ、 ○マーガリン、○グラ ニュー糖、パン粉、焼 ふ(庫ふ)、なたね 油、有機キヌア、◎砂 糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏 ひき肉、みみそ(淡色 辛みそ)、とろける チーズ、◎調製豆乳、 ◎ｽﾄｯｸﾖｰｸﾙﾄ	こまつな、にんじん、 たまねぎ、もやし、か んてん(粉)、焼きの り、カットわかめ、屋 用デザート	煮干だし、ケチャッ プ、しょうゆ、酢	464.7(368.3) 18.3(17.0) 15.1(11.3) 1.6(1.2)
			ドリンクヨーグルト 黒糖クッキー せんべい	米、○クロワッサン、 さつまいも、七分つき 米、○三温糖、片栗 粉、砂糖、有機キヌ ア、ごま油、なたね 油、◎砂糖	○牛乳、○ｽﾄｯｸﾖｰｸﾙ ﾄ、鶏ひき肉、ツナ 油漬缶、みみそ(淡色 辛みそ)、おとつらあ げ、◎調製豆乳、◎ｽﾄ ｯｸﾖｰｸﾙﾄ	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、えのきた け、かんてん(粉)、 屋用デザート	煮干だし、みりん、 酒、しょうゆ	594.1(480.2) 19.4(18.2) 19.7(14.9) 2.3(1.8)	
2 16	水	豆乳	さつまいもご飯のそぼろあんかけ 具だくさんみそ汁 おとつら揚げの煮物 デザート	ドリンクヨーグルト クロワッサン	米、七分つき米、○甘 辛せんべい、砂糖、有 機キヌア、◎砂糖	○牛乳、○ｽﾄｯｸﾖｰｸﾙ ﾄ、豚小間肉、油揚 げ、○きな粉、◎調製 豆乳、◎ｽﾄｯｸﾖｰｸﾙ ﾄ	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう(冷凍)、 ねぎ、なす、し めじ、えのきたけ	かつお・昆布だし、本 みりん、しょうゆ	562.7(440.4) 20.2(17.5) 20.2(16.2) 2.8(2.1)
			ドリンクヨーグルト お昼ラスク	ゆでうどん、○マーガ リン、油、○砂糖、砂 糖、○食パン8枚切 り、◎砂糖	○牛乳、さけ、粉チー ズ、◎調製豆乳、◎ｽ ﾄｯｸﾖｰｸﾙﾄ	きゅうり、にんじん、 チンゲンサイ、コー ン缶、かんてん(粉)、 屋用デザート	酒、コンソメ、食塩、 おろしにんにく、パセ リ粉	520.7(437.1) 21.4(19.7) 15.2(12.6) 1.4(1.2)	
3 17	木	豆乳	カレーうどん ゼリー(乳児) ヨーグルト&ゼリー(幼児)	牛乳 きなこクリームサンド	米、○小麦粉、スパゲ ティー(ゆで)、七分 つき米、○三温糖、 エッグフリー、なたね 油、パン粉、有機キヌ ア、◎砂糖	○牛乳、さけ、粉チー ズ、◎調製豆乳、◎ｽ ﾄｯｸﾖｰｸﾙﾄ	きゅうり、にんじん、 ほうれんそう(冷凍)、 ねぎ、なす、し めじ、えのきたけ	かつお・昆布だし、本 みりん、しょうゆ	562.7(440.4) 20.2(17.5) 20.2(16.2) 2.8(2.1)
			牛乳 市販菓子	米、○小麦粉、スパゲ ティー(ゆで)、七分 つき米、○三温糖、 エッグフリー、なたね 油、パン粉、有機キヌ ア、◎砂糖	○牛乳、さけ、粉チー ズ、◎調製豆乳、◎ｽ ﾄｯｸﾖｰｸﾙﾄ	きゅうり、にんじん、 チンゲンサイ、コー ン缶、かんてん(粉)、 屋用デザート	酒、コンソメ、食塩、 おろしにんにく、パセ リ粉	520.7(437.1) 21.4(19.7) 15.2(12.6) 1.4(1.2)	
4 18	金	豆乳	ごはん スープ(チンゲン菜・コーン) 魚のパン粉焼き スパゲティーのサラダ	牛乳 素精糖蒸しパン	米、七分つき米、○甘 辛せんべい、砂糖、有 機キヌア、◎砂糖	○牛乳、豚小間肉、こ ま、◎調製豆乳、◎ｽ ﾄｯｸﾖｰｸﾙﾄ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ピーマン、 かんてん(粉)、屋用 デザート	しょうゆ、食塩、おろ しにんにく	492.8(408.3) 15.7(15.6) 16.3(13.1) 1.0(0.8)
			牛乳 せんべい かりんとう クッキー	米、○コーンフレ ーク、七分つき米、片栗 粉、油、砂糖、有機キ ヌア、◎砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ダ イスチーズ、かつお 節、◎調製豆乳、◎ｽ ﾄｯｸﾖｰｸﾙﾄ	ブロッコリー(冷 凍)、にんじん、レモ ン果汁、かんてん (粉)、屋用デザート	しょうゆ、みりん、 酒、食塩	466.4(389.9) 22.3(19.9) 11.6(9.5) 1.7(1.3)	
5 19	土	豆乳	焼肉丼 デザート	牛乳 かりんとう クッキー	米、七分つき米、○甘 辛せんべい、砂糖、有 機キヌア、◎砂糖	○牛乳、豚小間肉、こ ま、◎調製豆乳、◎ｽ ﾄｯｸﾖｰｸﾙﾄ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ピーマン、 かんてん(粉)、屋用 デザート	しょうゆ、食塩、おろ しにんにく	492.8(408.3) 15.7(15.6) 16.3(13.1) 1.0(0.8)
			牛乳 せんべい かりんとう クッキー	米、○コーンフレ ーク、七分つき米、片栗 粉、油、砂糖、有機キ ヌア、◎砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ダ イスチーズ、かつお 節、◎調製豆乳、◎ｽ ﾄｯｸﾖｰｸﾙﾄ	ブロッコリー(冷 凍)、にんじん、レモ ン果汁、かんてん (粉)、屋用デザート	しょうゆ、みりん、 酒、食塩	466.4(389.9) 22.3(19.9) 11.6(9.5) 1.7(1.3)	
7 21	月	豆乳	ごはん 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーとチーズのおかか和え デザート	コーンフレーク	米、○コーンフレ ーク、七分つき米、片栗 粉、油、砂糖、有機キ ヌア、◎砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ダ イスチーズ、かつお 節、◎調製豆乳、◎ｽ ﾄｯｸﾖｰｸﾙﾄ	ブロッコリー(冷 凍)、にんじん、レモ ン果汁、かんてん (粉)、屋用デザート	しょうゆ、みりん、 酒、食塩	466.4(389.9) 22.3(19.9) 11.6(9.5) 1.7(1.3)
			牛乳 ソフトレーズンクッキー	○米、フレンチフライ ポテト(冷凍)、じゃ がいも、○七分つき 米、パン粉、エッグフ リー、砂糖、ロールパ ン、なたね油、○有機 キヌア、◎砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ツ ナ油漬缶、○米みそ (淡色辛みそ)、こ ま、◎調製豆乳、◎ｽ ﾄｯｸﾖｰｸﾙﾄ	ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、キャ ベツ、○えのきたけ、 コーン(冷凍)、コー ン缶、ひじき、○か んてん(粉)、屋用デ ザート	しょうゆ、○酒、○み りん、中濃ソース、み りん、コンソメ、食 塩、○かつおだし	643.2(441.3) 21.8(15.7) 20.4(11.6) 2.6(1.5)	
8 22	火	豆乳	ロールパン スープ(玉ねぎ、コーン) キャベツ入りコロッケ ひじきとほうれん草のサラダ	牛乳(幼児) 麦茶(乳児) えのきの炊き込みご飯 おにぎり	○米、フレンチフライ ポテト(冷凍)、じゃ がいも、○七分つき 米、パン粉、エッグフ リー、砂糖、ロールパ ン、なたね油、○有機 キヌア、◎砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ツ ナ油漬缶、○米みそ (淡色辛みそ)、こ ま、◎調製豆乳、◎ｽ ﾄｯｸﾖｰｸﾙﾄ	ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、キャ ベツ、○えのきたけ、 コーン(冷凍)、コー ン缶、ひじき、○か んてん(粉)、屋用デ ザート	しょうゆ、○酒、○み りん、中濃ソース、み りん、コンソメ、食 塩、○かつおだし	643.2(441.3) 21.8(15.7) 20.4(11.6) 2.6(1.5)
			牛乳(幼児) 麦茶(乳児) えのきの炊き込みご飯 おにぎり	○米、フレンチフライ ポテト(冷凍)、じゃ がいも、○七分つき 米、パン粉、エッグフ リー、砂糖、ロールパ ン、なたね油、○有機 キヌア、◎砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ツ ナ油漬缶、○米みそ (淡色辛みそ)、こ ま、◎調製豆乳、◎ｽ ﾄｯｸﾖｰｸﾙﾄ	ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、キャ ベツ、○えのきたけ、 コーン(冷凍)、コー ン缶、ひじき、○か んてん(粉)、屋用デ ザート	しょうゆ、○酒、○み りん、中濃ソース、み りん、コンソメ、食 塩、○かつおだし	643.2(441.3) 21.8(15.7) 20.4(11.6) 2.6(1.5)	
9 23	水	豆乳	ごはん みそ汁(高野豆腐・切干大根) 豚肉のフルコシ風 さつまいものゴマ和え	ドリンクヨーグルト みかん蒸しパン	米、さつまいも、○ ホットケーキ粉、七分 つき米、砂糖、○砂 糖、はるさめ、ねりこ ごま、有機キヌア、ご ま油、◎砂糖	○牛乳、○ｽﾄｯｸﾖｰｸﾙ ﾄ、豚小間肉、○牛 乳(調理用)、みみそ (淡色辛みそ)、こ ま、凍り豆腐、木綿豆 腐、◎調製豆乳、◎ｽ ﾄｯｸﾖｰｸﾙﾄ	こまつな、たまねぎ、 にんじん、○みかん天 然果汁、切り干しだい ごん(4倍)、かんて ん(粉)、屋用デザー ト	煮干だし、しょうゆ、 みりん、おろしにんに く	564.7(474.3) 20.4(19.9) 14.3(12.2) 1.8(1.4)
			牛乳 ソフトレーズンクッキー	米、七分つき米、片栗 粉、砂糖、ごま油、有 機キヌア、焼ふ(庫 ふ)、◎砂糖	○牛乳、生揚げ、木綿 豆腐、豚ひき肉、○ミ ロ、みみそ(淡色辛み そ)、○いりこ、◎調 製豆乳、◎ｽﾄｯｸﾖｰｸ ﾙﾄ	たまねぎ、にんじん、 こまつな、葉ねぎ、干 ししいたけ、かんてん (粉)	かつおだし、しょう ゆ、酒、食塩、コンソ メ、おろしにんにく、 おろししょうが	582.6(451.6) 21.2(18.5) 17.0(13.2) 1.7(1.4)	
10 24	木	豆乳	厚揚げのマーボー丼 すまし汁(小松菜・麩) ゼリー	牛乳 せんべい かりんとう クッキー	米、七分つき米、片栗 粉、砂糖、ごま油、有 機キヌア、焼ふ(庫 ふ)、◎砂糖	○牛乳、生揚げ、木綿 豆腐、豚ひき肉、○ミ ロ、みみそ(淡色辛み そ)、○いりこ、◎調 製豆乳、◎ｽﾄｯｸﾖｰｸ ﾙﾄ	たまねぎ、にんじん、 こまつな、葉ねぎ、干 ししいたけ、かんてん (粉)	かつおだし、しょう ゆ、酒、食塩、コンソ メ、おろしにんにく、 おろししょうが	582.6(451.6) 21.2(18.5) 17.0(13.2) 1.7(1.4)
			牛乳 せんべい かりんとう クッキー	米、七分つき米、片栗 粉、砂糖、ごま油、有 機キヌア、焼ふ(庫 ふ)、◎砂糖	○牛乳、生揚げ、木綿 豆腐、豚ひき肉、○ミ ロ、みみそ(淡色辛み そ)、○いりこ、◎調 製豆乳、◎ｽﾄｯｸﾖｰｸ ﾙﾄ	たまねぎ、にんじん、 こまつな、葉ねぎ、干 ししいたけ、かんてん (粉)	かつおだし、しょう ゆ、酒、食塩、コンソ メ、おろしにんにく、 おろししょうが	582.6(451.6) 21.2(18.5) 17.0(13.2) 1.7(1.4)	
11 25	金	豆乳	ごはん みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 魚のねぎ塩焼き 大根のおかかマヨ和え(大豆)	ソフトレーズンクッキー	米、○ホットケーキ 粉、七分つき米、○ マーガリン、エッグフ リー、米こうじ、○砂 糖、ごま油、有機キヌ ア、砂糖、◎砂糖	○牛乳、さわか、だい す水煮缶詰、○牛乳 (調理用)、みみそ (淡色辛みそ)、こ ま、かつお節、◎調 製豆乳、◎ｽﾄｯｸﾖｰｸ ﾙﾄ	だいごん、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、ねぎ、○干 ししぶどう、かんてん (粉)、屋用デザート	煮干だし、みりん、 しょうゆ、食塩	595.6(501.1) 23.7(22.4) 23.5(19.4) 1.5(1.2)
			牛乳 ソフトレーズンクッキー	米、○ホットケーキ 粉、七分つき米、○ マーガリン、エッグフ リー、米こうじ、○砂 糖、ごま油、有機キヌ ア、砂糖、◎砂糖	○牛乳、さわか、だい す水煮缶詰、○牛乳 (調理用)、みみそ (淡色辛みそ)、こ ま、かつお節、◎調 製豆乳、◎ｽﾄｯｸﾖｰｸ ﾙﾄ	だいごん、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、ねぎ、○干 ししぶどう、かんてん (粉)、屋用デザート	煮干だし、みりん、 しょうゆ、食塩	595.6(501.1) 23.7(22.4) 23.5(19.4) 1.5(1.2)	
12 26	土	豆乳	和風スパゲティー デザート	牛乳 青のりせんべい クラッカー ボン菓子	スパゲティー(ゆ で)、○甘辛せんべ い、○ラムネ 個包 装、なたね油、◎砂糖	○牛乳、ツナ油漬缶、 ◎調製豆乳、◎ｽﾄｯ ｸﾞﾖｰｸﾙﾄ	たまねぎ、えのきた け、まいだけ、ほうれ んそう(冷凍)、にん じん、焼きのり、屋用 デザート	しょうゆ、コンソメ、 食塩	486.2(399.2) 18.1(17.3) 17.5(14.0) 3.0(2.2)
			牛乳 青のりせんべい クラッカー ボン菓子	スパゲティー(ゆ で)、○甘辛せんべ い、○ラムネ 個包 装、なたね油、◎砂糖	○牛乳、ツナ油漬缶、 ◎調製豆乳、◎ｽﾄｯ ｸﾞﾖｰｸﾙﾄ	たまねぎ、えのきた け、まいだけ、ほうれ んそう(冷凍)、にん じん、焼きのり、屋用 デザート	しょうゆ、コンソメ、 食塩	486.2(399.2) 18.1(17.3) 17.5(14.0) 3.0(2.2)	
15 28	火 月	豆乳	ごはん 魚のみそ焼き 切干大根の中華サラダ デザート	ドリンクヨーグルト アップルパイ	米、○パイ生地、七分 つき米、砂糖、○三温 糖、○グラニュー糖、 ごま油、○マーガ リン、なたね油、有機 キヌア、◎砂糖	○牛乳、○ｽﾄｯｸﾖｰｸﾙ ﾄ、木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)、こ ま、◎調製豆乳、◎ｽ ﾄｯｸﾖｰｸﾙﾄ	○りんご、にんじん、 きゅうり、切り干しだ いごん(4倍)、コー ン缶、○レモン果汁、 レモン果汁、かんてん (粉)、屋用デザート	酢、しょうゆ、○みり ん	494.9(426.4) 21.7(21.1) 13.5(11.5) 1.3(1.1)
			牛乳 きなこクリームサンド	米、○パイ生地、七分 つき米、砂糖、○三温 糖、○グラニュー糖、 ごま油、○マーガ リン、なたね油、有機 キヌア、◎砂糖	○牛乳、○ｽﾄｯｸﾖｰｸﾙ ﾄ、木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)、こ ま、◎調製豆乳、◎ｽ ﾄｯｸﾖｰｸﾙﾄ	○りんご、にんじん、 きゅうり、切り干しだ いごん(4倍)、コー ン缶、○レモン果汁、 レモン果汁、かんてん (粉)、屋用デザート	酢、しょうゆ、○みり ん	494.9(426.4) 21.7(21.1) 13.5(11.5) 1.3(1.1)	
30 水	水	豆乳	ごはん みそ汁(サツマイモ・油揚げ) 鶏肉団子 ブロッコリーのなめたけ和え	ドリンクヨーグルト 黒糖クッキー せんべい	米、さつまいも、七分 つき米、○甘辛せんべ い、○動物ビスケット (個)、○砂糖、砂糖、 有機キヌア、片栗粉、 ◎砂糖	○牛乳、○ｽﾄｯｸﾖｰｸﾙ ﾄ、木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)、油 揚げ、肉団子、◎調 製豆乳、◎ｽﾄｯｸﾖｰｸ ﾙﾄ	たまねぎ、にんじん、 なめ だけ、かんてん (粉)、屋用デザート	煮干だし、しょうゆ、 酒、みりん	553.7(431.3) 20.9(19.0) 16.4(11.8) 2.3(1.8)
			牛乳 きなこクリームサンド	米、さつまいも、七分 つき米、○甘辛せんべ い、○動物ビスケット (個)、○砂糖、砂糖、 有機キヌア、片栗粉、 ◎砂糖	○牛乳、○ｽﾄｯｸﾖｰｸﾙ ﾄ、木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)、油 揚げ、肉団子、◎調 製豆乳、◎ｽﾄｯｸﾖｰｸ ﾙﾄ	たまねぎ、にんじん、 なめ だけ、かんてん (粉)、屋用デザート	煮干だし、しょうゆ、 酒、みりん	553.7(431.3) 20.9(19.0) 16.4(11.8) 2.3(1.8)	
31 木	木	豆乳	バターチキンカレー ラッシー デザート	牛乳 ハロウィンケーキ	米、七分つき米、砂 糖、○マーガリン、○ さつまいも、○砂糖、 マーガリン、なたね 油、有機キヌア、◎砂 糖	○牛乳、牛乳、ｽﾄｯ ｸﾞﾖｰｸﾙﾄ、鶏もも 肉、牛乳(調理用)、 ○牛乳(調理用)、○ ホイップクリーム、粉 チーズ、◎調製豆乳、 ◎ｽﾄｯｸﾖｰｸﾙﾄ	たまねぎ、ホルトマ ト缶詰、にんじん、ほ うれんそう(冷凍)、 ○かぼちゃ(冷凍)、 レモン果汁、かんてん (粉)、バナナ	おろしにんにく	705.2(563.9) 23.7(21.2) 25.2(19.6) 1.6(1.3)
			牛乳 ハロウィンケーキ	米、七分つき米、砂 糖、○マーガリン、○ さつまいも、○砂糖、 マーガリン、なたね 油、有機キヌア、◎砂 糖	○牛乳、牛乳、ｽﾄｯ ｸﾞﾖｰｸﾙﾄ、鶏もも 肉、牛乳(調理用)、 ○牛乳(調理用)、○ ホイップクリーム、粉 チーズ、◎調製豆乳、 ◎ｽﾄｯｸﾖｰｸﾙﾄ	たまねぎ、ホルトマ ト缶詰、にんじん、ほ うれんそう(冷凍)、 ○かぼちゃ(冷凍)、 レモン果汁、かんてん (粉)、バナナ	おろしにんにく	705.2(563.9) 23.7(21.2) 25.2(19.6) 1.6(1.3)	

日付	夕食	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
		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	調味料	
1 29	火 ごはん 塩肉じゃが ブロッコリーのマヨネーズあえ デザート	米、じゃがいも、七分つき米、エッグフリー、ごま油、有機キヌア	豚ひき肉	ブロッコリー(冷凍)、にんじん、たまねぎ、コーン缶、かんてん(粉)、夜用デザート	酒、みりん、コンソメ、食塩、おろしにんにく	315.8(217.8) 9.0(6.0) 8.9(6.2) 1.0(0.7)
2 16	水 ごはん さわらの生葉焼き 春雨サラダ デザート	米、七分つき米、はるさめ、なたね油、砂糖、有機キヌア、ごま油	さわら	にんじん、きゅうり、かんてん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、酢、酒、みりん、おろししょうが	319.4(231.7) 13.7(10.6) 7.9(6.0) 0.7(0.5)
3 17	木 ごはん チキンナゲット風 キャベツのぬた和え デザート	米、七分つき米、砂糖、有機キヌア	チキンナゲット(個)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、生わかめ、かんてん(粉)、夜用デザート	酢	309.4(212.7) 12.0(8.1) 5.4(3.6) 0.8(0.5)
4 18	金 ごはん 豚肉とキャベツの重ね蒸し 粉ふき芋(青のり) デザート	米、じゃがいも、七分つき米、有機キヌア	豚小間肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、えのきたけ、かんてん(粉)、あおのり、夜用デザート	酒、みりん、しゃぶしゃぶのたれ合わせポン酢、食塩	282.3(197.7) 9.3(6.5) 5.6(3.9) 0.6(0.4)
5 19	土 スパゲティー(ツナ・トマト) 野菜ジュース	スパゲティ、なたね油	ツナ油漬缶	野菜ミックスジュース、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ごまつな(冷凍)	ケチャップ、酒、食塩、パセリ粉	273.1(191.2) 7.5(5.3) 4.6(3.2) 0.7(0.5)
7 21	月 ごはん 家常豆腐 切干大根のごま酢和え デザート	米、じゃがいも、七分つき米、なたね油、砂糖、三温糖、片栗粉、有機キヌア	豚小間肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	にんじん、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん(4倍)、ピーマン、干しいちげ、かんてん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、酢、みりん	318.2(222.7) 9.8(6.8) 7.9(5.5) 0.8(0.6)
8 22	火 ごはん 魚のケチャップ焼き きゅうりの昆布あえ デザート	米、七分つき米、有機キヌア	かれい	きゅうり、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、かんてん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、ケチャップ	240.5(172.8) 13.9(10.7) 1.3(1.0) 0.7(0.5)
9 23	水 焼きそば すまし汁(えのき・ほうれん草) デザート	焼きそばめん、なたね油	豚肉(ばら)	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草(冷凍)、えのきたけ、あおのり、夜用デザート	かつおだし、中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	253.4(174.2) 8.4(5.5) 9.8(6.8) 1.5(1.0)
10 24	木 ごはん タンドリーチキン かぼちゃのサラダ デザート	米、七分つき米、エッグフリー、片栗粉、有機キヌア、砂糖	鶏もも肉	かぼちゃ(冷凍)、きゅうり、にんじん、かんてん(粉)、レモン果汁、夜用デザート	ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	304.3(213.0) 13.8(9.6) 6.5(4.5) 0.6(0.4)
11 25	金 ごはん ミートボールのクリーム和え ブロッコリーのサラダ デザート	米、七分つき米、米粉、マーガリン、三温糖、有機キヌア	牛乳(調理性)、肉団子(冷凍)	ブロッコリー(冷凍)、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、かんてん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	322.7(218.4) 10.2(6.7) 8.1(5.2) 1.1(0.7)
12 26	土 わかめおにぎり 魚の煮つけ 小松菜のお浸し デザート	米、七分つき米、三温糖	かれい	ごまつな(冷凍)、にんじん、夜用デザート	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが	216.6(156.1) 13.4(10.4) 1.2(0.9) 1.4(1.0)
15 28	火 月 ごはん 大豆と鶏肉の甘辛煮 キャベツのおかか和え デザート	米、七分つき米、三温糖、有機キヌア	鶏もも肉、だいず水煮缶詰、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、かんてん(粉)、夜用デザート	かつおだし、しょうゆ、みりん、おろししょうが	280.2(196.2) 14.1(9.9) 4.2(2.9) 0.8(0.5)
30	水 ごはん 魚の梅照り焼き 切干大根のサラダ デザート	米、七分つき米、なたね油、砂糖、有機キヌア	さわら、ごま	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん(4倍)、うめびしお、かんてん(粉)、夜用デザート	酢、みりん、酒、しょうゆ、食塩	355.7(257.0) 14.4(11.1) 11.9(8.8) 0.7(0.5)
31	木 ごはん シュウマイ 小松菜のツナ酢あえ デザート	米、七分つき米、しゅうまいの皮、片栗粉、三温糖、有機キヌア、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶	ごまつな、たまねぎ、にんじん、かんてん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが	287.5(201.2) 9.8(6.9) 5.8(4.1) 0.5(0.3)



※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。

※15日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ご飯の中には「胚芽押麦、胚芽米、キヌア、寒天」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料を一切使用していない安全なお菓子を出しています。