



日付	献立名	材料名			おやつ ◎バナナ組、○午後全員おやつ
		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	
19 木	御飯、ふりかけ・じゃこ(ねぎ)、スープ(キャベツ・えのき)、揚げ鶏の五目和え、みかん缶	七分つき米、○食パン、さつまいも、片栗粉、油、○砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、しらす干し、○バター、○きな粉、かつお節、◎牛乳	みかん缶、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ラスク
20 金	御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、かじきのきのこがけ、白菜の昆布和え、パイン缶	七分つき米、○さつまいも、片栗粉、○砂糖、油	○牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、◎牛乳	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ、さやえんどう、塩こんぶ、パイン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○スイーツポテト
21 土	あんかけ焼きそば、わかめスープ、きゅうりのゆかりあえ、りんご	焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)	りんご、きゅうり、キャベツ、コーン缶、もやし、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
23 月	ドライカレーライス、オニオンスープ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、ヨーグルト	七分つき米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、米粉	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、○生クリーム、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎お楽しみケーキ
24 火	御飯、すまし汁(だいこん・さつまいも)、白身魚のもみじ焼き、白和え(かき・ほうれん草・ごま)	七分つき米、○フランスパン、さつまいも、○ピーナッツバター、ごま、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、たら、木綿豆腐、◎牛乳、○クリームチーズ	ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、にんじん、かき	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、幼児ピーナツバターサンド、乳児ミルクコッペ
25 水	ロールパン、コーンスープ(だいこん)、ハンバーグ(きのこ)、ペイクドじゃが、りんご	ロールパン、じゃがいも、○七分つき米、片栗粉、油、○油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○豚ひき肉、◎牛乳	クリームコーン缶、りんご、だいこん、たまねぎ、しめじ、○たまねぎ、○にんじん、コーン缶、○ピーマン、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎おやつ・チャーハン
26 木	さつま芋御飯、みそ汁(かぶ・あげ)、さけの塩焼き、白和え(ほうれん草・かき)	七分つき米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○油、ごま、○砂糖、砂糖	さけ、木綿豆腐、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	かぶ、ほうれんそう、○りんご、にんじん、かき、かぶ・葉	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎蒸しパン(りんご)
27 金	御飯、豆腐みそ汁(なす・あげ)、肉じゃが、きゅうりの酢の物(みかん)	七分つき米、じゃがいも、○コッペパン、○グラニュー糖、○油、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	きゅうり、みかん缶、たまねぎ、にんじん、なす、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ツイストドーナツ
28 土	チャーハン(豚肉)、豆腐スープ、ゆで野菜(ブロッコリー)、フルーツ缶	七分つき米、○コッペパン、砂糖、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉	ミックスベジタブル(冷凍)、ブロッコリー、もも缶、みかん缶、パイン缶、○いちごジャム、たまねぎ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
30 月	さんまのかば焼き丼、みそ汁(じゃがいも・チンゲン菜)、ひじきの煮物、みかん	七分つき米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、片栗粉、油、ごま油、砂糖	○牛乳、さんま、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	みかん、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○マカロニきな粉
31 火	 お楽しみメニュー	七分つき米、しゅうまいの皮、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶、切り干しだいこん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、○せんべい

1日の平均栄養所要量	3-5歳児：エネルギー541kcal タンパク質21.3g 脂質16.7g カルシウム243mg 鉄分2.3g ビタミンC38g 食物繊維5.8g 塩分1.7g 1-2歳児：エネルギー450kcal タンパク質17.6g 脂質14.4g カルシウム241mg 鉄分1.8g ビタミンC27g 食物繊維4.3g 塩分1.4g
------------	--