

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質
2(月)	マカロニ みたらし 牛乳	ごはん ポテトサラダ 白身魚のコーンフ레이크焼き 長ネギスープ	バターケーキ 牛乳	牛乳 たら ひじき 鶏卵	マカロニ 三温糖 薄力粉 片栗粉 米 マヨネーズ コーンフ레이크 じゃがいも サラダ油 無塩バター	きゅうり 人参 ねぎ しめじ エリンギ	466kcal 16.4g	589kcal 20.3g
3(水)	クッキング だし作り🐟			牛乳 鶏肉 ひじき わかめ チーズ	じゃがいも 無塩バター 米 薄力粉 サラダ油 白ごま マヨネーズ ごま油 塩 強力粉 三温糖	なす キャベツ エリンギ 人参 大根 えだまめ	455kcal 16.8g	575kcal 21.2g
	じゃがバター 牛乳	ごはん 秋茄子のソテー 鶏肉のオーロラソースかけ こだわりのだし味噌汁	枝豆パン 牛乳					
4(水)	ココア蒸しパン 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き いんげんのごま和え わかめのすまし汁	さつまいも クッキー 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき わかめ 鶏卵	薄力粉 三温糖 米 白ごま サラダ油 無塩バター さつまいも	キャベツ たまねぎ 人参 しょうが さやいんげん もやし 葉ねぎ	487kcal 15.9g	575kcal 18.4g
5(木)	人参スティック 牛乳	ごはん フルコギ風レバー 大根の酢の物 きくらげの中華スープ	ベリースタ ラーメン風 牛乳	牛乳 レバー 鶏肉 ちりめんじゃこ ひじき わかめ	米 サラダ油 三温糖 ごま油 片栗粉 大豆油 じゃがいも 中華めん	人参 たまねぎ キャベツ にんにく 大根 黒きくらげ えのきだけ ねぎ	441kcal 17.2g	576kcal 21.9g
6(金)	マヨトースト 牛乳	味噌コーンラーメン 彩りチャーメンポテト フルーツ寒天	洋風お焼き 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン 寒天 ハム チーズ 鶏卵	食パン マヨネーズ 中華めん 無塩バター じゃがいも 三温糖 米	人参 たまねぎ 葉ねぎ じゃがいも 人参 もも缶詰 みかん缶詰 ピーマン	469kcal 17.6g	574kcal 21.8g
7(土)	麩ラスク 牛乳	中華丼 豆腐サラダ バナナ	マーブルケーキ 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 鶏ささ身 ひじき	無塩バター 三温糖 米 白ごま サラダ油 薄力粉	人参 たまねぎ ほうさい チンゲンサイ きゅうり レモン バナナ	481kcal 17.3g	600kcal 20.9g
9(月)	さつまいもの 黒ゴマ和え 牛乳	麦ごはん 筑前煮 もやしのゆかり和え 卵スープ	マドレーヌ風 牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき わかめ 鶏卵	さつまいも 黒ゴマ 三温糖 押麦 米 里芋 こんにゃく 薄力粉 無塩バター	ごぼう れんこん 人参 しいたけ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ ピーマン	461kcal 17.0g	574kcal 21.4g
10(火)	マカロニきなこ 牛乳	シュガーパン コーンスープ ポークチャップ フレンチサラダ	うめじゃこ むすび 牛乳	きな粉 牛乳 鶏卵 豚肉 ハム ひじき わかめ ちりめんじゃこ	マカロニ 三温糖 強力粉 無塩バター 砂糖 サラダ油 米	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり じゃがいも 梅干し	461kcal 17.5g	576kcal 21.0g
11(水)	ラスク 牛乳	ゆかりごはん 秋野菜オムレツ もやしのナムル 油揚げの味噌汁	ごまチーズ スティック 牛乳	牛乳 鶏卵 ベーコン ひじき 油あげ チーズ	食パン 無塩バター 三温糖 米 さつまいも サラダ油 白ごま ごま油 薄力粉 黒ゴマ	たまねぎ エリンギ 人参 えのきだけ なす もやし にら 葉ねぎ	478kcal 16.0g	577kcal 18.9g
12(木)	ボン菓子 牛乳	♡お誕生会ランチプレート♡		梨のクリーム ケーキ 牛乳	ごま油 はるさめ 片栗粉 春巻きの皮 サラダ油 米 ホットケーキミックス 三温糖 無塩バター 生クリーム	ねぎ 人参 しいたけ にら しょうが キャベツ バナナ 梨	519kcal 16.4g	638kcal 20.4g
13(金)	ミルク蒸しパン 牛乳	ごはん 鶏肉のピカタ チンゲン菜のおかか和え 里芋の味噌汁	抹茶クッキー 牛乳	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 鶏卵 ひじき 削り節	薄力粉 三温糖 米 サラダ油 里芋 無塩バター	チンゲンサイ 人参 もやし キャベツ 葉ねぎ	481kcal 17.6g	575kcal 21.3g
14(土)	グレープ寒天 牛乳	煮込みうどん 鶏じゃが オレンジ	豆腐ケーキ 牛乳	寒天 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	三温糖 うどん じゃがいも 白ごま 薄力粉 無塩バター	グレープジュース たまねぎ ほうれんそう グリンピース ネーブル 人参	457kcal 16.3g	577kcal 20.7g
17(火)	大根スティック 牛乳	炊き込みごはん 鮭の和風さけソース お月見スープ	兔のスイート ポテト 牛乳	牛乳 鶏肉 削り節 さけ ひじき 鶏卵	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 さつまいも 無塩バター 黒ゴマ	大根 人参 ごぼう しめじ まいたけ みつば しめじ グリンピース えのきだけ マッシュルーム たまねぎ ほうれんそう	436kcal 16.4g	582kcal 22.0g
18(水)	カルピスゼリー 牛乳	ごはん 小松菜の中華和え 鶏と秋野菜の甘酢炒め もずくスープ	レーズンココア クッキー 牛乳	セラチン 牛乳 カルピス 鶏肉 ひじき もずく 鶏卵	三温糖 米 さつまいも サラダ油 片栗粉 白ごま ごま油 無塩バター 薄力粉	れんこん なす たまねぎ 人参 ごまつな えのきだけ もやし 葉ねぎ レーズン	436kcal 14.7g	578kcal 18.9g
19(木)	日本の郷土料理ツアー 【岡山県】・お彼岸			牛乳 豚肉 ハム のり 油揚げ あずき きな粉	食パン 無塩バター 黒砂糖 米 三温糖 ごま油 白ごま そうめん もち米	たまねぎ エリンギ もやし キャベツ きゅうり ねぎ 大根 人参 葉ねぎ	477kcal 17.4g	576kcal 21.0g
	黒糖ラスク 牛乳	ごはん 韓国風サラダ 豚肉のオイスターソース そうめんのぼち汁	おはぎ 牛乳					
20(金)	いちご蒸しパン 牛乳	ハヤシライス 切干大根のサラダ オレンジ寒天	クリーム まんじゅう 牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 寒天	薄力粉 三温糖 米 いちごジャム マヨネーズ 無塩バター	たまねぎ 人参 きゅうり マッシュルーム ｶﾝﾌﾟﾙｽ りんご大根	520kcal 15.9g	614kcal 18.5g
21(土)	ピザトースト 牛乳	スタミナ丼 もやしサラダ あおさの味噌汁	マーマレード スコーン 牛乳	チーズ 牛乳 豚肉 ひじき 竹輪 油あげ あおさ	食パン 米 三温糖 白ごま サラダ油 薄力粉 強力粉 無塩バター マーマレード	どうもろこし 人参 しめじ たまねぎ 芽ねぎ きゅうり にんにくの葉 もやし じゃがいも	471kcal 17.6g	574kcal 20.8g
24(火)	青のりラスク 牛乳	ごはん お浸し 豚肉とさつまいものごま炒め ブロッコリーの味噌汁	柿クッキー 牛乳	あおさ 牛乳 豚肉 竹輪 ひじき かつお節 油あげ 豆腐 鶏卵 脱脂粉乳	無塩バター 三温糖 米 サラダ油 さつまいも 白ごま 薄力粉	れんこん 人参 たまねぎ ほうれんそう もやし ブロッコリー 葉ねぎ 柿	496kcal 16.5g	594kcal 18.4g
25(水)	きな粉 ヨーグルト	ごはん ポークハンバーグ 小松菜の白和え オレンジ	マーラーカオ 牛乳	ヨーグルト きな粉 豚肉 鶏卵 牛乳 豆腐 油あげ	三温糖 米 パン粉 サラダ油 白ごま 薄力粉 コーンスターチ 無塩バター	たまねぎ ごまつな 人参 ネーブル レーズン	441kcal 17.2g	580kcal 22.1g
26(木)	きゅうり スティック 牛乳	さつくりごはん 納豆和え 鶏手羽元の照り焼き ちりめんだしの味噌汁	豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳 鶏手羽元 納豆 ひじき かつお節 ちりめんじゃこ 豆腐	さつまいも くり 黒ゴマ サラダ油 三温糖 揚げ油 ホットケーキミックス 米	きゅうり オクラ 人参 しいたけ しいたけ しめじ えのきだけ しめじ なめこ 葉ねぎ	439kcal 17.4g	577kcal 20.8g
27(金)	抹茶蒸しパン 牛乳	ごはん コンソメ鮭ポテト マカロニサラダ かいわれのすまし汁	しましまパン 牛乳	牛乳 さけ ハム 鶏卵	薄力粉 三温糖 米 強力粉 塩 じゃがいも オリブ油 マカロニ マヨネーズ 無塩バター	ピーマン 人参 きゅうり じゃがいも しいたけ たまねぎ 葉ねぎ	493kcal 17.5g	613kcal 22.0g
28(土)	おさつバター 牛乳	塩焼きそば 厚揚げの煮物 バナナ	のりまきむすび 牛乳	牛乳 豚肉 あおさ 生揚げ のり	さつまいも 無塩バター 中華めん サラダ油 米	人参 キャベツ もやし しめじ チンゲンサイ バナナ	488kcal 16.4g	611kcal 20.8g
30(月)	ココアラスク 牛乳	リクエスト献立 ゆり組	フレンチ トースト 牛乳	牛乳 鶏肉 削り節 ハム 鶏卵	無塩バター 三温糖 米 薄力粉 片栗粉 揚げ油 はるさめ ごま油 食パン	人参 まいだけ しょうが きゅうり 梨	474kcal 17.1g	626kcal 22.0g

※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。  
 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。

1か月平均

471kcal  
16.8g

592kcal  
20.8g