

日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ (乳児)	3時おやつ
		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	調味料		
01月	ナポリタン、チキンサラダ、玉ねぎとしめじのスープ	◎米、スパゲティ、油、砂糖、◎砂糖、◎ハイハイ	鶏もも肉、ウインナー、粉チーズ、◎みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、しめじ、ピーマン、きゅうり、トマトピューレ	ケチャップ、しょうゆ、酢、◎みりん、◎しょうゆ	ハイハイ	みそ入り粥
02火	軟飯、肉団子とマカロニサラダ、チンゲン菜と大根のみそ汁	米、◎じゃがいも、マカロニ、大豆マヨネーズ、パン粉、◎油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、◎ウインナー、ベーコン、みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、◎バナナ	しょうゆ	煮バナナ	マッシュポテト
03水	食パン(ハムカツ油抜き添え)、ビーフンスープ、トマト	食パン、◎米、小麦粉、パン粉、ビーフン、油、◎さつまいも	豚ひき肉、ハム	トマト、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、◎青のり	しょうゆ	さつまいものマッシュ	青のり粥
04木	ささみ入り軟飯、野菜の甘酢、わかめスープ	米、◎小麦粉、◎ジャム、砂糖、油、◎食パン、◎じゃがいも	ささみ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、きゅうり、◎いちごジャム、カットわかめ	酢、しょうゆ	マッシュポテト	ジャムパン
05金	鮭入り軟飯、ごまごまちんぷい、七夕汁	米、干しとうめん、砂糖、◎菓子、◎ハイハイ	さけ、みそ、白ごま、かつお節◎ヨーグルト(加糖)	なす、もやし、オクラ	しょうゆ、みりん、酒	ハイハイ	ヨーグルト、菓子
08月	納豆軟飯、肉じゃが、大根のみそ汁	米、じゃがいも、◎小麦粉、◎油、◎砂糖、砂糖	豚肩小間切れ、納豆、◎豆乳、◎おから、みそ、いわし(煮干し)、かつお節	◎バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、グリーンピース	しょうゆ、みりん、◎ペーキングパウダー	煮バナナ	おからドーナツ(油抜き)
09火	軟飯、回鍋肉、春雨と鶏としめじのスープ	米、◎食パン、はるさめ、砂糖、◎ねりごま、◎砂糖、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、鶏もも小間切れ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター	キャベツ、トマト、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、◎バナナ	酒、しょうゆ	煮バナナ	黒ごまサンド
10水	食パン、麻婆豆腐スープ、ひじきのナムル	食パン◎米、大豆マヨネーズ、砂糖、◎砂糖、ごま油、◎さつまいも	絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、◎粉チーズ	もやし、にんじん、きゅうり、にら、コーン缶、ひじき、◎青のり	しょうゆ、酢	さつまいものマッシュ	あおのりと粉チーズ入り粥
11木	わかめうどん、切干大根のサラダ	ゆでうどん、◎米、大豆マヨネーズ、◎砂糖、片栗粉、小麦粉、砂糖、◎じゃがいも	豚肩小間切れ、ベーコン、◎ペーコン、◎バター	たまねぎ、キャベツ、◎ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、干しいたけ	しょうゆ、◎しょうゆ、酢	じゃがいものマッシュ	ほうれん草とベーコン入り粥
12金	肉みそ入り軟飯、胡瓜とごぼうのサラダ、野菜汁	米、大豆マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油、◎菓子、◎ハイハイ	◎ヨーグルト(加糖)、鶏むねひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、かつお節	ごぼう、きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、酒	ハイハイ	菓子、ヨーグルト
16火	野菜入り軟飯、たたき胡瓜、トマトと卵のスープ	米、◎小麦粉、◎砂糖、ごま油、砂糖、◎油、片栗粉	豚肩小間切れ、◎豆乳、卵、◎ゆであずき缶、みそ、白ごま	きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、トマト、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、◎バナナ	しょうゆ、酢、◎ペーキングパウダー	煮バナナ	小倉蒸しパン
17水	食パン(魚かつ油抜き添え)、ひじきとキャベツのサラダ、オクラと葱のスープ	食パン◎砂糖、パン粉、小麦粉、油、大豆マヨネーズ、◎さつまいも、◎菓子	メルルーサ、ベーコン	◎ヨーグルト(加糖)、キャベツ、◎にんじん、オクラ、コーン缶、ねぎ、ひじき、◎かんてん(粉)	しょうゆ	さつまいものマッシュ	ヨーグルト、菓子
18木	五目うどん、さつま芋のサラダ	ゆでうどん、さつまいも、◎米、大豆マヨネーズ、片栗粉、ごま油、◎じゃがいも	木綿豆腐、豚肩小間切れ	もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、◎わかめ、干しいたけ	しょうゆ、酢、食塩	マッシュポテト	わかめ入り粥
19金	軟飯、かじきとキャベツと胡瓜の和え物、冬瓜と南瓜のみそ汁	米、◎ゆでうどん、◎天かす、油、片栗粉、◎ハイハイ	かじき、みそ、◎かつお節、いわし(煮干し)、かじき	キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、とうがん、もやし、◎ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ、◎しょうゆ、◎みりん	ハイハイ	天かすと葱のうどん
22月	軟飯、鶏の唐揚げ(油抜き)、切干大根の炒め煮、なめこと葱のみそ汁	米、◎食パン 8枚切り、片栗粉、油、砂糖、◎ハイハイ、◎ジャム	鶏もも肉、みそ、いわし(煮干し)、かつお節	なめこ、にんじん、◎トマト、◎たまねぎ、◎ピーマン、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん、しょうが	しょうゆ、◎ケチャップ、酒、みりん	ハイハイ	ジャムパン
23火	親子丼、キャベツと胡瓜の和え物、小松菜のすまし汁	米、◎ゆでとうめん、砂糖	木綿豆腐、卵、鶏もも小間切れ、みそ、いわし(煮干し)、◎かつお節、かつお節	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、◎きゅうり、ねぎ、◎カットわかめ、◎バナナ	しょうゆ、みりん、◎しょうゆ、◎みりん	煮バナナ	冷やし素麺
24水	食パン、野菜たっぷりポトフ、にんじんサラダ	食パン、◎米、じゃがいも、油、◎砂糖、砂糖、◎さつまいも	ウインナー、鶏もも小間切れ、◎しらす干し、白ごま	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ	しょうゆ、ケチャップ、◎しょうゆ、◎みりん、酢、◎酒	さつまいものマッシュ	じゃこ入り粥
25木	おじや、トマトと胡瓜のさっぱりサラダ、もやしのスープ	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	ヤクルト、豚肩小間切れ、スキムミルク、かつお節、白ごま、◎チーズ	◎とうもろこし、きゅうり、トマト、たまねぎ、もやし、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、ズッキーニ、なす、にんにく、◎みかん缶	しょうゆ、酢	煮みかん	コーン入り粥
26金	軟飯、なすと豚肉の炒め物、ズッキーニのみそ汁	米、◎食パン 8枚切り、砂糖、ごま油、◎ハイハイ	豚肩小間切れ、みそ、いわし(煮干し)	すいか、たまねぎ、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、ピーマン、◎ブルーベリージャム、にんじん	しょうゆ、酒	煮すいか	ブルーベリージャムサンド
29月	軟飯、鶏つくねと和風サラダ、なすのみそ汁	米、◎米粉、◎砂糖、◎油、片栗粉、砂糖、油、ごま油、◎ハイハイ	鶏ももひき肉、押し豆腐、◎絹ごし豆腐、みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、トマト、なす、きゅうり	しょうゆ、みりん、酢、酒	ハイハイ	米粉蒸しパン
30火	野菜入り軟飯、ポテトサラダ、キャベツのみそ汁	米、じゃがいも、◎菓子、大豆マヨネーズ、片栗粉、砂糖	◎ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉、みそ、ハム、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、黄ピーマン、◎バナナ	ケチャップ、酒、酢、しょうゆ	煮バナナ	菓子、ヨーグルト
31水	食パン、ワタンスープ、ほうれん草のソテー	食パン、◎米、ワタンの皮、大豆マヨネーズ、ごま油、◎さつまいも	豚ひき肉、ベーコン、ウインナー、バター	ほうれんそう、にんじん、しめじ、キャベツ、コーン缶、こまつな、ねぎ	しょうゆ、◎わかめ	さつまいものマッシュ	わかめ入り粥

\*都合によりメニュー変更になる場合があります。

食後必要に応じて育児用ミルクを飲ませています。  
(牛乳・スキムミルクについては1才をすぎたからご家庭の状況に踏まえて進めていきます。)

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ(乳児)	3時おやつ	行事
			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			
01月	ナポリタン、チキンサラダ、玉ねぎとしめじのスープ	492.9(453.2) 20.3(18.9) 16.4(13.6) 2.2(1.9)	◎米、スパゲティ、油、砂糖、◎砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、ウインナー、粉チーズ、◎みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、しめじ、ピーマン、きゅうり、トマトピューレ	ケチャップ、しょうゆ、酢、◎みりん、◎しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	飲むヨーグルト	牛乳、五平餅風おにぎり	
02火	ご飯(麦入り)、和風おろしハンバーグ、マカロニサラダ、チンゲン菜のみそ汁	591.3(502.2) 25.6(20.9) 22.1(17.5) 1.7(1.4)	米、◎じゃがいも、マカロニ、大豆マヨネーズ、押麦、パン粉、◎油、片栗粉、◎砂糖、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、◎スキムミルク、◎ウインナー、ベーコン、みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、◎たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、◎バナナ	しょうゆ、酢、みりん、食塩、◎食塩、◎パセリ粉	麦茶、バナナ	スキムミルク、ジャーマンポテト	
03水	カツサンド、ビーフンスープ、トマト	527.7(461.5) 19.5(16.0) 13.8(11.1) 2.0(1.6)	食パン、◎米、小麦粉、パン粉、ビーフン、油、大豆マヨネーズ、◎さつまいも	◎牛乳、豚ひき肉、ハム	トマト、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、◎こんぶ佃煮	中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶、さつまいも	牛乳、ごま昆布おにぎり	
04木	ハヤシライス、野菜の甘酢、わかめスープ	614.2(512.6) 19.7(17.2) 22.5(19.6) 2.4(2.1)	米、◎小麦粉、押麦、◎グラニュー糖、砂糖、油	◎牛乳、豚肩小間切れ、◎ヨーグルト(無糖)、◎バター、◎豆乳クリーム、スキムミルク、◎チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、きゅうり、いちごジャム、カットわかめ、にんにく	ハヤシライス、酢、しょうゆ、◎ベーキングパウダー、食塩、コンソメ	麦茶、チーズ	牛乳、スコーン	お誕生会
05金	ご飯、鮭の西京焼き、ごまごまちゃんぶい、七夕汁	621.2(515.0) 25.9(21.0) 11.2(9.1) 2.0(1.5)	米、干しとうもろこし、◎砂糖、◎菓子	◎牛乳、さけ、みそ、白ごま、かつお節	なす、もやし、オクラ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	麦茶、菓子	牛乳、七夕ゼリー、菓子	
06土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、バナナ	518.8(456.6) 14.2(11.9) 11.9(9.0) 1.5(1.1)	◎ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、ごま油、◎菓子	◎牛乳、ウインナー、みそ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たかな(たかな漬)、コーン缶、◎りんご天然果汁	しょうゆ、コンソメ	リンゴジュース	牛乳、菓子、ぶどうゼリー	
08月	納豆ご飯、肉じゃが、大根のみそ汁、バナナ	541.1(490.5) 19.7(18.4) 13.7(11.4) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、◎小麦粉、◎油、押麦、◎砂糖、◎グラニュー糖、砂糖	豚肩小間切れ、納豆、◎豆乳、◎おから、みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、グリーンピース	しょうゆ、みりん、◎ベーキングパウダー	飲むヨーグルト	麦茶、おからドーナツ	
09火	ご飯(麦入り)、回鍋肉、春雨サラダ、鶏としめじのスープ	563.1(466.3) 20.8(16.4) 17.9(14.4) 2.0(1.5)	米、◎食パン、押麦、はるさめ、砂糖、◎ねりごま、◎砂糖、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、◎スキムミルク、鶏もも小間切れ、ベーコン、みみそ(淡色辛みそ)、◎バター	キャベツ、トマト、もやし、にんじん、ピーマン、きゅうり、しめじ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、◎バナナ	酒、しょうゆ、酢、鶏ガラ、食塩	麦茶、バナナ	スキムミルク、黒ごまトースト	
10水	コーンポテトサンド、麻婆豆腐スープ、ひじきのナムル	506.1(444.7) 20.8(16.9) 16.3(13.2) 2.3(1.8)	マーガリンロール 55g、◎米、じゃがいも、大豆マヨネーズ、砂糖、◎砂糖、ごま油、マーガリンロール 45g、◎さつまいも	絹ごし豆腐、豚ひき肉、◎スキムミルク、みそ、◎チーズ	もやし、にんじん、きゅうり、にら、コーン缶、ひじき、◎塩こんぶ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	麦茶、さつまいも	スキムミルク、昆布とチーズのおにぎり	
11木	わかめとなるとのラーメン、春巻き、切干大根のサラダ	530.7(442.3) 20.0(17.1) 15.2(13.7) 2.0(1.8)	ゆで中華めん、◎米、春巻きの皮、はるさめ、油、大豆マヨネーズ、◎砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉、◎スキムミルク、豚肩小間切れ、なると、◎ベーコン、◎ペーコン、◎バター、◎チーズ	たまねぎ、キャベツ、たけのこ(ゆで)、◎ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、干しいたけ	しょうゆ、中華スープ、◎しょうゆ、鶏ガラ、酢、食塩、◎食塩	麦茶、チーズ	スキムミルク、ほうれん草とペーコンのおにぎり	
12金	のり佃煮ご飯、松風焼き、胡瓜とごぼうのサラダ、けんちん汁	518.3(440.8) 21.9(18.5) 17.3(13.9) 1.8(1.4)	米、大豆マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油、◎菓子、◎菓子	◎ヨーグルト(加糖)、鶏むねひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節、白ごま	ごぼう、きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、のり佃煮	しょうゆ、酒、食塩	麦茶、菓子	麦茶、菓子、カップヨーグルト	
13土	焼きそば、わかめスープ、バナナ	420.7(390.3) 14.7(12.4) 13.1(10.7) 1.5(1.2)	◎ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、焼きそばめん、油、◎菓子	◎牛乳、豚肩小間切れ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あおのり、◎りんご天然果汁	焼きそばソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	牛乳、りんごゼリー、菓子	
16火	ビビンバ、たたき胡瓜、トマトと卵のスープ	533.1(456.8) 22.1(18.1) 18.0(14.5) 1.0(0.8)	米、◎小麦粉、押麦、◎砂糖、ごま油、砂糖、◎油、片栗粉	◎牛乳、豚肩小間切れ、◎豆乳、卵、◎ゆであずき缶、みそ、白ごま	きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、トマト、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、◎バナナ	しょうゆ、中華スープ、酢、◎ベーキングパウダー、鶏ガラ	麦茶、バナナ	牛乳、小倉蒸しパン	
17水	フィッシュサンド、ひじきとキャベツのサラダ、オクラと葱のスープ	398.8(361.7) 17.7(14.7) 13.0(10.6) 2.2(1.8)	マーガリンロール 55g、◎砂糖、パン粉、小麦粉、油、大豆マヨネーズ、マーガリンロール 45g、◎さつまいも	メルルーサ、◎スキムミルク、◎ペーコン	◎オレンジ天然果汁、キャベツ、◎にんじん、オクラ、コーン缶、ねぎ、ひじき、◎かんでん(粉)	しょうゆ、中濃ソース、食塩、コンソメ	麦茶、さつまいも	スキムミルク、手作りりんじんゼリー	
18木	五目焼きそば、さつまいものサラダ、豆腐のスープ	415.1(352.1) 13.4(12.1) 10.1(9.6) 1.7(1.5)	焼きそばめん、さつまいも、◎米、大豆マヨネーズ、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚肩小間切れ、なると、◎チーズ	もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、◎こんぶ佃煮、◎うめ干し・調味漬、干しいたけ	しょうゆ、中華スープ、酢、食塩、コンソメ、鶏ガラ	麦茶、チーズ	麦茶、ごま昆布おにぎり	
19金	ご飯、さば(かじき)のかば焼き、キャベツと胡瓜の梅和え、冬瓜と南瓜のみそ汁	548.4(421.9) 25.7(20.3) 19.8(11.4) 2.2(1.7)	米、◎ゆでうどん、◎天かす、油、片栗粉、◎菓子	◎牛乳、さば、かじき、みそ、◎かつお節、いわし(煮干し)、かじき	キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、とうがん、もやし、◎ねぎ、うめ干し・調味漬、しょうが	みりん、しょうゆ、◎しょうゆ、◎みりん、◎食塩	麦茶、菓子	牛乳、天かすと葱のうどん	
20土	ハヤシライス、キャベツのスープ、バナナ	516.5(466.9) 16.2(13.6) 13.5(11.1) 1.3(1.1)	◎ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、◎菓子	◎牛乳、豚肩小間切れ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、しめじ、にんじん、コーン缶、◎りんご天然果汁	ハヤシライス、しょうゆ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	牛乳、ぶどうゼリー、菓子	
22月	ご飯(麦入り)、鶏の唐揚げ、切干大根の炒め煮、なめこと葱のみそ汁	599.9(526.3) 25.2(22.3) 22.6(18.4) 2.4(2.0)	米、◎食パン 8枚切り、片栗粉、押麦、油、砂糖	鶏もも肉、◎とろけるチーズ、◎ペーコン、みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	なめこ、にんじん、◎トマト、◎たまねぎ、◎ピーマン、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん、しょうが	しょうゆ、◎ケチャップ、酒、みりん	飲むヨーグルト	麦茶、ピザトースト	
23火	親子丼、キャベツと胡瓜の昆布和え、小松菜のすまし汁	429.9(377.6) 22.3(18.2) 11.8(9.5) 1.9(1.5)	米、◎ゆでそうめん、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、卵、鶏もも小間切れ、白みそ、いわし(煮干し)、◎かつお節、かつお節	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごまつな、◎きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、◎カットわかめ、◎バナナ	しょうゆ、みりん、◎しょうゆ、◎みりん、◎食塩	麦茶、バナナ	牛乳、冷やし素麺	
24水	ウインナーサンド、野菜たっぷりポトフ、にんじんサラダ	466.7(415.5) 16.1(13.3) 15.9(12.9) 2.5(2.0)	マーガリンロール 55g、◎米、じゃがいも、油、◎砂糖、砂糖、マーガリンロール 45g、◎さつまいも	ウインナー、鶏もも小間切れ、◎しらす干し、白ごま	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ	しょうゆ、ケチャップ、◎しょうゆ、◎みりん、酢、◎酒、コンソメ、食塩	麦茶、さつまいも	麦茶、じゃこおにぎり	
25木	夏野菜カレー、トマトと胡瓜のさっぱりサラダ、もやしのスープ、ヤクルト	510.3(433.3) 17.2(15.2) 13.6(12.5) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、ヤクルト、豚肩小間切れ、スキムミルク、かつお節、白ごま、◎チーズ	◎とうもろこし、きゅうり、トマト、たまねぎ、もやし、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、ズッキーニ、なす、にんにく	カレールーウ、しょうゆ、酢、食塩、◎食塩	麦茶、チーズ	牛乳、ゆでとうもろこし	
26金	ご飯、なすと豚肉の炒め物、ズッキーニのみそ汁、すいか	510.4(408.0) 19.0(14.9) 11.5(9.1) 1.5(1.1)	米、◎食パン 8枚切り、砂糖、ごま油、◎菓子	◎牛乳、豚肩小間切れ、みそ、いわし(煮干し)	すいか、たまねぎ、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、ピーマン、◎ブルーベリージャム、にんじん	しょうゆ、酒	麦茶、菓子	牛乳、ブルーベリージャムサンド	
27土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、バナナ	500.9(454.5) 13.9(11.8) 11.9(9.7) 1.4(1.1)	◎ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、ごま油、◎菓子	◎牛乳、ウインナー、みそ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たかな(たかな漬)、コーン缶、◎りんご天然果汁	しょうゆ、コンソメ	リンゴジュース	牛乳、菓子、りんごゼリー	
29月	ご飯(麦入り)、鶏つくね、和風サラダ、なすのみそ汁	500.9(458.3) 17.3(16.5) 13.4(11.2) 1.0(0.9)	米、◎米粉、◎砂糖、押麦、◎油、片栗粉、砂糖、油、ごま油	鶏ももひき肉、押し豆腐、◎絹ごし豆腐、白みそ、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、たまねぎ、トマト、なす、きゅうり	しょうゆ、みりん、酢、酒、◎食塩	飲むヨーグルト	麦茶、米粉クッキー	
30火	ご飯(麦入り)、鶏肉の甘酢あんかけ、ポテトサラダ、キャベツのみそ汁	530.4(463.8) 25.1(21.1) 12.4(10.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、◎菓子、大豆マヨネーズ、押麦、片栗粉、油、砂糖	◎ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉、みそ、ハム、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、黄ピーマン、◎バナナ	ケチャップ、酒、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶、バナナ	麦茶、菓子、カップヨーグルト	
31水	ペーコンきゃべつサンド、ワントンスープ、ほうれん草のソテー	541.7(476.7) 19.8(16.4) 23.4(18.9) 2.3(1.8)	マーガリンロール 55g、◎米、ワントンの皮、大豆マヨネーズ、ごま油、マーガリンロール 45g、◎さつまいも	◎牛乳、豚ひき肉、ペーコン、ウインナー、バター	ほうれんそう、にんじん、しめじ、キャベツ、コーン缶、ごまつな、ねぎ	しょうゆ、◎炊き込みわかめ、食塩、コンソメ	麦茶、さつまいも	牛乳、わかめおにぎり	

\*都合により献立が変更になる場合があります。