

2022年8月 献立表(離乳食開始)

保育課

日	曜	午前おやつ	午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	月		10倍粥、豆腐マッシュ、ブロッコリーマッシュ、汁		豆腐	白米	ブロッコリー	39	1.9
2	火		10倍粥、豆腐マッシュ、かぶマッシュ、汁		豆腐	白米	かぶ	39	1.5
3	水		10倍粥、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ、汁		豆腐	白米	南瓜	43	1.6
4	木		10倍粥、魚マッシュ、じゃが芋マッシュ、汁		かれい	白米、じゃが芋		43	2.9
5	金		10倍粥、魚マッシュ、さつまいもマッシュ、汁		かれい	白米、さつまいも		50	2.8
6	土		10倍粥、豆腐マッシュ、人参マッシュ、汁		豆腐	白米	人参	39	1.5
7	日		10倍粥、豆腐マッシュ、人参マッシュ、汁		豆腐	白米	人参	39	1.5
8	月		10倍粥、豆腐マッシュ、じゃが芋マッシュ、汁		豆腐	白米、じゃが芋		41	1.6
9	火		10倍粥、魚マッシュ、南瓜マッシュ、汁		かれい	白米	南瓜	45	2.9
10	水		10倍粥、魚マッシュ、人参マッシュ、汁		かれい	白米	人参	41	2.8
12	金		10倍粥、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ、汁		豆腐	白米	南瓜	43	1.6
13	土		10倍粥、豆腐マッシュ、ほうれん草マッシュ、汁		豆腐	白米	ほうれん草	37	1.6
14	日		10倍粥、魚マッシュ、ブロッコリーマッシュ、汁		かれい	白米	ブロッコリー	41	3.2
15	月		10倍粥、豆腐マッシュ、ブロッコリーマッシュ、汁		豆腐	白米	ブロッコリー	39	1.9
16	火		10倍粥、豆腐マッシュ、かぶマッシュ、汁		豆腐	白米	かぶ	39	1.5
17	水		10倍粥、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ、汁		豆腐	白米	南瓜	43	1.6
18	木		10倍粥、魚マッシュ、じゃが芋マッシュ、汁		かれい	白米、じゃが芋		43	2.9
19	金		10倍粥、魚マッシュ、さつまいもマッシュ、汁		かれい	白米、さつまいも		50	2.8
20	土		10倍粥、豆腐マッシュ、人参マッシュ、汁		豆腐	白米	人参	39	1.5
22	月		10倍粥、豆腐マッシュ、じゃが芋マッシュ、汁		豆腐	白米、じゃが芋		41	1.6
23	火		10倍粥、魚マッシュ、南瓜マッシュ、汁		かれい	白米	南瓜	45	2.9
24	水		10倍粥、魚マッシュ、人参マッシュ、汁		かれい	白米	人参	41	2.8
25	木		10倍粥、豆腐マッシュ、ほうれん草マッシュ、汁		豆腐	白米	ほうれん草	37	1.6
26	金		10倍粥、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ、汁		豆腐	白米	南瓜	43	1.6
27	土		10倍粥、豆腐マッシュ、ほうれん草マッシュ、汁		豆腐	白米	ほうれん草	37	1.6
29	月		10倍粥、豆腐マッシュ、ブロッコリーマッシュ、汁		豆腐	白米	ブロッコリー	39	1.9
30	火		10倍粥、豆腐マッシュ、かぶマッシュ、汁		豆腐	白米	かぶ	39	1.5
31	水		10倍粥、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ、汁		豆腐	白米	南瓜	43	1.6
栄養価平均								41	2.0

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

2022年8月 献立表(離乳食5~6か月)

保育課

日	曜	午前おやつ	午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	月		10倍粥、豆腐マッシュ、ブロッコリーマッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、麩のどろどろ煮、南瓜マッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩	ブロッコリー、きゃべつ、ほうれん草、南瓜	102	4.7
2	火		10倍粥、豆腐マッシュ、かぶマッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、豆腐チーズマッシュ、人参マッシュ	豆腐、みそ、チーズ	白米、干めん	かぶ、チンゲンサイ、大根、人参	99	4.3
3	水		10倍粥、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、麩のどろどろ煮、じゃが芋マッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	南瓜、きゃべつ、ほうれん草	107	4.0
4	木		10倍粥、魚マッシュ、じゃが芋マッシュ、みそ汁のうわずみ	パン粥、豆腐マッシュ、人参マッシュ、トマトスープ	かれい、みそ、粉ミルク、豆腐	白米、じゃが芋、食パン	人参、トマト、小松菜	108	6.5
5	金		10倍粥、魚マッシュ、さつまいもマッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、豆腐マッシュ、ブロッコリーマッシュ	かれい、みそ、豆腐	白米、さつまいも、干めん	人参、きゃべつ、ブロッコリー	120	7.0
6	土		10倍粥、豆腐マッシュ、人参マッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、じゃが芋チーズマッシュ	豆腐、みそ、チーズ	白米、干めん、じゃが芋	人参、小松菜	96	3.7
7	日		10倍粥、豆腐マッシュ、人参マッシュ、みそ汁のうわずみ	パン粥、麩のどろどろ煮、ブロッコリーマッシュ、トマトスープ	豆腐、みそ、粉ミルク	白米、食パン、小町麩	人参、ブロッコリー、トマト、きゃべつ	92	4.6
8	月		10倍粥、豆腐マッシュ、じゃが芋マッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、豆腐マッシュ、ブロッコリーマッシュ	豆腐、みそ	白米、じゃが芋、干めん	南瓜、人参、ブロッコリー	106	5.5
9	火		10倍粥、魚マッシュ、南瓜マッシュ、みそ汁のうわずみ	パン粥、麩のチーズマッシュ、トマトマッシュ、野菜スープ	かれい、みそ、粉ミルク、チーズ	白米、食パン、小町麩	南瓜、トマト、きゃべつ、人参	109	6.2
10	水		10倍粥、魚マッシュ、人参マッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、豆腐マッシュ、トマトマッシュ	かれい、みそ、豆腐	白米、干めん	人参、ブロッコリー、玉ねぎ、トマト	99	6.1
12	金		10倍粥、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、豆腐マッシュ、かぶと人参マッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん	南瓜、小松菜、玉ねぎ、かぶ、人参	107	4.5
13	土		10倍粥、豆腐マッシュ、ほうれん草マッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、麩のどろどろ煮、じゃが芋マッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	ほうれん草、玉ねぎ、人参	95	3.9
14	日		10倍粥、魚マッシュ、ブロッコリーマッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、豆腐マッシュ、じゃが芋マッシュ	かれい、みそ、豆腐	干めん、じゃが芋	ブロッコリー、玉ねぎ、小松菜	92	9.6
15	月		10倍粥、豆腐マッシュ、ブロッコリーマッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、麩のどろどろ煮、南瓜マッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩	ブロッコリー、きゃべつ、ほうれん草、南瓜	102	4.7
16	火		10倍粥、豆腐マッシュ、かぶマッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、豆腐チーズマッシュ、人参マッシュ	豆腐、みそ、チーズ	白米、干めん	かぶ、チンゲンサイ、大根、人参	99	4.3
17	水		10倍粥、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、麩のどろどろ煮、じゃが芋マッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	南瓜、きゃべつ、ほうれん草	107	4.0
18	木		10倍粥、魚マッシュ、じゃが芋マッシュ、みそ汁のうわずみ	パン粥、豆腐マッシュ、人参マッシュ、トマトスープ	かれい、みそ、粉ミルク、豆腐	白米、じゃが芋、食パン	人参、トマト、小松菜	108	6.5
19	金		10倍粥、魚マッシュ、さつまいもマッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、豆腐マッシュ、ブロッコリーマッシュ	かれい、みそ、豆腐	白米、さつまいも、干めん	人参、きゃべつ、ブロッコリー	120	7.0
20	土		10倍粥、豆腐マッシュ、人参マッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、じゃが芋チーズマッシュ	豆腐、みそ、チーズ	白米、干めん、じゃが芋	人参、小松菜	96	3.7
22	月		10倍粥、豆腐マッシュ、じゃが芋マッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、豆腐マッシュ、ブロッコリーマッシュ	豆腐、みそ	白米、じゃが芋、干めん	南瓜、人参、ブロッコリー	106	5.5
23	火		10倍粥、魚マッシュ、南瓜マッシュ、みそ汁のうわずみ	パン粥、麩のチーズマッシュ、トマトマッシュ、野菜スープ	かれい、みそ、粉ミルク、チーズ	白米、食パン、小町麩	南瓜、トマト、きゃべつ、人参	109	6.2
24	水		10倍粥、魚マッシュ、人参マッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、豆腐マッシュ、トマトマッシュ	かれい、みそ、豆腐	白米、干めん	人参、ブロッコリー、玉ねぎ、トマト	99	6.1
25	木		10倍粥、豆腐煮、ほうれん草マッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、麩のどろどろ煮、さつまいもマッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩、さつまいも	ほうれん草、玉ねぎ、人参	108	3.7
26	金		10倍粥、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、豆腐マッシュ、かぶと人参マッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん	南瓜、小松菜、玉ねぎ、かぶ、人参	107	4.5
27	土		10倍粥、豆腐マッシュ、ほうれん草マッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、麩のどろどろ煮、じゃが芋マッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	ほうれん草、玉ねぎ、人参	95	3.9
29	月		10倍粥、豆腐マッシュ、ブロッコリーマッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、麩のどろどろ煮、南瓜マッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩	ブロッコリー、きゃべつ、ほうれん草、南瓜	102	4.7
30	火		10倍粥、豆腐マッシュ、かぶマッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、豆腐チーズマッシュ、人参マッシュ	豆腐、みそ、チーズ	白米、干めん	かぶ、チンゲンサイ、大根、人参	99	4.3
31	水		10倍粥、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ、みそ汁のうわずみ	くたくた煮、麩のどろどろ煮、じゃが芋マッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	南瓜、きゃべつ、ほうれん草	107	4.0
栄養価平均								103	5.1

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

2022年8月 献立表(離乳食7~8か月)

保育課

日	曜	午前おやつ	午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)
1	月		7倍粥、豆腐とトマト煮、ブロッコリー煮、みそ汁	くたくたうどん、麩のどろろ煮、南瓜煮	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩	トマト、ブロッコリー、胡瓜、人参、きやべつ、ほうれん草、南瓜	169	6.7
2	火		7倍粥、鶏団子焼のくずし煮、かぶ煮、みそ汁	くたくたうどん、豆腐チーズ煮、人参煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐、チーズ	白米、片栗粉、油、干めん	玉ねぎ、かぶ、きやべつ、小松菜、チンゲンサイ、大根、人参	185	9.1
3	水		7倍粥、豆腐煮、南瓜煮、みそ汁	くたくたうどん、麩のどろろ煮、じゃが芋煮	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	南瓜、人参、チンゲンサイ、きやべつ、ほうれん草	173	6.0
4	木		7倍粥、魚のムニエル煮、じゃが芋煮、みそ汁	パン粥、豆腐煮、人参煮、トマトスープ	かれい、みそ、粉ミルク、豆腐	白米、小麦粉、油、じゃが芋、食パン	ほうれん草、なす、人参、トマト、小松菜	170	8.2
5	金		7倍粥、煮魚、冬瓜とさつまい煮、みそ汁	くたくたうどん、豆腐煮、ブロッコリー煮	かれい、みそ、豆腐	白米、さつまい、干めん	冬瓜、なす、チンゲンサイ、人参、きやべつ、ブロッコリー	175	8.9
6	土		7倍粥、豆腐煮、人参煮、みそ汁	くたくたうどん、じゃが芋のチーズ煮	豆腐、みそ、チーズ	白米、干めん、じゃが芋	人参、なす、玉ねぎ、小松菜	166	5.8
7	日		7倍粥、豆腐ムニエル煮、二色煮、みそ汁	パン粥、麩のどろろ煮、ブロッコリー煮、トマトスープ	豆腐、みそ、粉ミルク	白米、片栗粉、油、じゃが芋、食パン、小町麩	人参、玉ねぎ、小松菜、ブロッコリー、トマト、きやべつ	164	6.8
8	月		7倍粥、柔らか鶏肉団子くずし煮、じゃが芋煮、みそ汁	くたくたうどん、豆腐のくず煮、ブロッコリー煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、じゃが芋、干めん	玉ねぎ、胡瓜、人参、南瓜、ブロッコリー	193	9.9
9	火		7倍粥、魚ムニエルくずし煮、南瓜煮、みそ汁	パン粥、麩のチーズ煮、トマト煮、野菜スープ	かれい、みそ、粉ミルク、チーズ	白米、小麦粉、油、食パン、小町麩	南瓜、なす、小松菜、トマト、きやべつ、人参	188	8.9
10	水		7倍粥、煮魚、冬瓜と人参煮、みそ汁	くたくたうどん、豆腐煮、トマト煮	かれい、わかめ、みそ、豆腐	白米、じゃが芋、干めん	冬瓜、人参、ブロッコリー、玉ねぎ、トマト	167	8.2
12	金		7倍粥、トマトと肉団子のくずし煮、南瓜煮、みそ汁	くたくたうどん、豆腐煮、かぶと人参煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、干めん	玉ねぎ、トマト、南瓜、なす、きやべつ、小松菜、かぶ、人参	185	8.2
13	土		7倍粥、豆腐煮、ほうれん草と人参煮、みそ汁	くたくたうどん、麩のどろろ煮、じゃが芋煮	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	ほうれん草、人参、胡瓜、なす、玉ねぎ	164	5.8
14	日		7倍粥、魚のムニエルとトマト煮、ブロッコリー煮、みそ汁	くたくたうどん、豆腐と冬瓜のくず煮、じゃが芋煮	かれい、みそ、豆腐	白米、小麦粉、油、干めん、じゃが芋	トマト、ブロッコリー、チンゲンサイ、玉ねぎ、小松菜、冬瓜	184	9.2
15	月		7倍粥、豆腐とトマト煮、ブロッコリー煮、みそ汁	くたくたうどん、麩のどろろ煮、南瓜煮	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩	トマト、ブロッコリー、胡瓜、人参、きやべつ、ほうれん草、南瓜	169	6.7
16	火		7倍粥、鶏団子焼のくずし煮、かぶ煮、みそ汁	くたくたうどん、豆腐チーズ煮、人参煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐、チーズ	白米、片栗粉、油、干めん	玉ねぎ、かぶ、きやべつ、小松菜、チンゲンサイ、大根、人参	185	9.1
17	水		7倍粥、豆腐煮、南瓜煮、みそ汁	くたくたうどん、麩のどろろ煮、じゃが芋煮	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	南瓜、人参、チンゲンサイ、きやべつ、ほうれん草	173	6.0
18	木		7倍粥、魚のムニエル煮、じゃが芋煮、みそ汁	パン粥、豆腐煮、人参煮、トマトスープ	かれい、みそ、粉ミルク、豆腐	白米、小麦粉、油、じゃが芋、食パン	ほうれん草、なす、人参、トマト、小松菜	170	8.2
19	金		7倍粥、煮魚、冬瓜とさつまい煮、みそ汁	くたくたうどん、豆腐煮、ブロッコリー煮	かれい、みそ、豆腐	白米、さつまい、干めん	冬瓜、なす、チンゲンサイ、人参、きやべつ、ブロッコリー	175	8.9
20	土		7倍粥、豆腐煮、人参煮、みそ汁	くたくたうどん、じゃが芋のチーズ煮	豆腐、みそ、チーズ	白米、干めん、じゃが芋	人参、なす、玉ねぎ、小松菜	166	5.8
22	月		7倍粥、柔らか鶏肉団子くずし煮、じゃが芋煮、みそ汁	くたくたうどん、豆腐のくず煮、ブロッコリー煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、じゃが芋、干めん	玉ねぎ、胡瓜、人参、南瓜、ブロッコリー	193	9.9
23	火		7倍粥、魚ムニエルくずし煮、南瓜煮、みそ汁	パン粥、麩のチーズ煮、トマト煮、野菜スープ	かれい、みそ、粉ミルク、チーズ	白米、小麦粉、油、食パン、小町麩	南瓜、なす、小松菜、トマト、きやべつ、人参	188	8.9
24	水		7倍粥、煮魚、冬瓜と人参煮、みそ汁	くたくたうどん、豆腐煮、トマト煮	かれい、わかめ、みそ、豆腐	白米、じゃが芋、干めん	冬瓜、人参、ブロッコリー、玉ねぎ、トマト	167	8.2
25	木		7倍粥、豆腐煮、二色煮、みそ汁	うどんのくたくた煮、麩のどろろ煮、さつまい煮	豆腐、みそ	白米、じゃが芋、干めん、小町麩、さつまい	ほうれん草、きやべつ、胡瓜、玉ねぎ、人参	179	5.7
26	金		7倍粥、トマトと肉団子のくずし煮、南瓜煮、みそ汁	くたくたうどん、豆腐煮、かぶと人参煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、干めん	玉ねぎ、トマト、南瓜、なす、きやべつ、小松菜、かぶ、人参	185	8.2
27	土		7倍粥、豆腐煮、ほうれん草と人参煮、みそ汁	くたくたうどん、麩のどろろ煮、じゃが芋煮	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	ほうれん草、人参、胡瓜、なす、玉ねぎ	164	5.8
29	月		7倍粥、豆腐とトマト煮、ブロッコリー煮、みそ汁	くたくたうどん、麩のどろろ煮、南瓜煮	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩	トマト、ブロッコリー、胡瓜、人参、きやべつ、ほうれん草、南瓜	169	6.7
30	火		7倍粥、鶏団子焼のくずし煮、かぶ煮、みそ汁	くたくたうどん、豆腐チーズ煮、人参煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐、チーズ	白米、片栗粉、油、干めん	玉ねぎ、かぶ、きやべつ、小松菜、チンゲンサイ、大根、人参	185	9.1
31	水		7倍粥、豆腐煮、南瓜煮、みそ汁	くたくたうどん、麩のどろろ煮、じゃが芋煮	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	南瓜、人参、チンゲンサイ、きやべつ、ほうれん草	173	6.0
栄養価平均								176	7.7

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

2022年8月 献立表(離乳食9~11か月)

保育課

日	曜	午前おやつ	午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	月		軟飯、豆腐とトマト煮、ブロッコリー煮、みそ汁	麩入り煮込みうどん、南瓜煮	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩	トマト、ブロッコリー、胡瓜、人参、きょうもぎ、ほうれん草、南瓜	223	8.5
2	火		軟飯、鶏団子焼煮、かぶ煮、みそ汁	豆腐入り煮込みうどん、人参煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、干めん	玉ねぎ、かぶ、きょうもぎ、小松菜、チンゲンサイ、大根、人参	229	10.8
3	水		軟飯、豆腐煮おくら添え、南瓜煮、みそ汁	煮込みうどん、じゃが芋の挽肉あんかけ	豆腐、みそ、鶏肉	白米、干めん、じゃが芋	おくら、南瓜、人参、チンゲンサイ、きょうもぎ、ほうれん草	237	8.9
4	木		軟飯、鮭のムニエル、ポテトサラダ風、みそ汁	トースト、挽肉入りマトスープ	鮭、みそ、ささみ挽肉	白米、小麦粉、油、じゃが芋、マヨネーズ、卵なし、食パン、バター	人参、ほうれん草、なす、トマト、小松菜	240	12.5
5	金		軟飯、煮魚、冬瓜とさつま芋煮、みそ汁	手作りパン、豆腐入り野菜スープ	かれい、みそ、豆腐	白米、さつま芋、強力粉、砂糖、油	冬瓜、なす、チンゲンサイ、人参、きょうもぎ	205	9.6
6	土		軟飯、豆腐煮、人参煮、みそ汁	煮込みうどん、じゃが芋のチーズ焼き	豆腐、みそ、チーズ	白米、干めん、じゃが芋、油	人参、なす、玉ねぎ、小松菜	232	7.7
7	日		軟飯、豆腐ムニエル、二色煮、みそ汁	トースト、麩入りマトスープ	豆腐、みそ	白米、片栗粉、油、じゃが芋、食パン、バター、小町麩	人参、玉ねぎ、小松菜、トマト、きょうもぎ	214	7.0
8	月		軟飯、柔らか鶏肉団子煮、じゃが芋煮、みそ汁	豚入り焼きうどん、南瓜スープ	ささみ挽肉、みそ、豚肉	白米、片栗粉、油、じゃが芋、干めん	玉ねぎ、胡瓜、人参、チンゲンサイ、南瓜	273	12.5
9	火		軟飯、鮭の照焼風ズッキーニ添え、南瓜煮、みそ汁	トースト、豚肉入りスープ	鮭、みそ、豚肉	白米、油、食パン、バター	ズッキーニ、南瓜、なす、小松菜、きょうもぎ、人参	253	11.8
10	水		軟飯、煮魚、冬瓜と人参煮、みそ汁	豚入り焼きうどん、野菜スープ	かれい、わかめ、みそ、豚肉	白米、じゃが芋、干めん、油	冬瓜、人参、玉ねぎ、ブロッコリー	241	11.4
12	金		軟飯、トマト肉団子煮、南瓜煮、みそ汁	豆腐入り煮込みうどん、かぶと人参煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、干めん	玉ねぎ、トマト、南瓜、なす、きょうもぎ、小松菜、かぶ、人参	235	9.9
13	土		軟飯、豆腐煮、ほうれん草と人参煮、みそ汁	麩入り煮込みうどん、じゃが芋煮	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	ほうれん草、人参、胡瓜、なす、玉ねぎ	215	7.3
14	日		軟飯、魚のムニエルとトマト煮、ブロッコリー煮、みそ汁	豆腐入り煮込みうどん、じゃが芋と冬瓜煮	かれい、みそ、豆腐	白米、小麦粉、油、干めん、じゃが芋	トマト、ブロッコリー、チンゲンサイ、玉ねぎ、小松菜、冬瓜	229	11.1
15	月		軟飯、豆腐とトマト煮、ブロッコリー煮、みそ汁	麩入り煮込みうどん、南瓜煮	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩	トマト、ブロッコリー、胡瓜、人参、きょうもぎ、ほうれん草、南瓜	223	8.5
16	火		軟飯、鶏団子焼煮、かぶ煮、みそ汁	豆腐入り煮込みうどん、人参煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、干めん	玉ねぎ、かぶ、きょうもぎ、小松菜、チンゲンサイ、大根、人参	229	10.8
17	水		軟飯、豆腐煮おくら添え、南瓜煮、みそ汁	煮込みうどん、じゃが芋の挽肉あんかけ	豆腐、みそ、鶏肉	白米、干めん、じゃが芋	おくら、南瓜、人参、チンゲンサイ、きょうもぎ、ほうれん草	237	8.9
18	木		軟飯、鮭のムニエル、ポテトサラダ風、みそ汁	トースト、挽肉入りマトスープ	鮭、みそ、ささみ挽肉	白米、小麦粉、油、じゃが芋、マヨネーズ、卵なし、食パン、バター	人参、ほうれん草、なす、トマト、小松菜	240	12.5
19	金		軟飯、煮魚、冬瓜とさつま芋煮、みそ汁	手作りパン、豆腐入り野菜スープ	かれい、みそ、豆腐	白米、さつま芋、強力粉、砂糖、油	冬瓜、なす、チンゲンサイ、人参、きょうもぎ	205	9.6
20	土		軟飯、豆腐煮、人参煮、みそ汁	煮込みうどん、じゃが芋のチーズ焼き	豆腐、みそ、チーズ	白米、干めん、じゃが芋、油	人参、なす、玉ねぎ、小松菜	232	7.7
22	月		軟飯、柔らか鶏肉団子煮、じゃが芋煮、みそ汁	豚入り焼きうどん、南瓜スープ	ささみ挽肉、みそ、豚肉	白米、片栗粉、油、じゃが芋、干めん	玉ねぎ、胡瓜、人参、チンゲンサイ、南瓜	273	12.5
23	火		軟飯、鮭の照焼風ズッキーニ添え、南瓜煮、みそ汁	トースト、豚肉入りスープ	鮭、みそ、豚肉	白米、油、食パン、バター	ズッキーニ、南瓜、なす、小松菜、きょうもぎ、人参	253	11.8
24	水		軟飯、煮魚、冬瓜と人参煮、みそ汁	豚入り焼きうどん、野菜スープ	かれい、わかめ、みそ、豚肉	白米、じゃが芋、干めん、油	冬瓜、人参、玉ねぎ、ブロッコリー	241	11.4
25	木		軟飯、ハンバーグ煮、二色煮、みそ汁	麩入り煮込みうどん、さつま芋煮	豚肉、みそ	白米、油、片栗粉、じゃが芋、干めん、小町麩、さつま芋	玉ねぎ、ほうれん草、きょうもぎ、胡瓜、人参	276	9.4
26	金		軟飯、トマト肉団子煮、南瓜煮、みそ汁	豆腐入り煮込みうどん、かぶと人参煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、干めん	玉ねぎ、トマト、南瓜、なす、きょうもぎ、小松菜、かぶ、人参	235	9.9
27	土		軟飯、豆腐煮、ほうれん草と人参煮、みそ汁	麩入り煮込みうどん、じゃが芋煮	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	ほうれん草、人参、胡瓜、なす、玉ねぎ	215	7.3
29	月		軟飯、豆腐とトマト煮、ブロッコリー煮、みそ汁	麩入り煮込みうどん、南瓜煮	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩	トマト、ブロッコリー、胡瓜、人参、きょうもぎ、ほうれん草、南瓜	223	8.5
30	火		軟飯、鶏団子焼煮、かぶ煮、みそ汁	豆腐入り煮込みうどん、人参煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、干めん	玉ねぎ、かぶ、きょうもぎ、小松菜、チンゲンサイ、大根、人参	229	10.8
31	水		軟飯、豆腐煮おくら添え、南瓜煮、みそ汁	煮込みうどん、じゃが芋の挽肉あんかけ	豆腐、みそ、鶏肉	白米、干めん、じゃが芋	おくら、南瓜、人参、チンゲンサイ、きょうもぎ、ほうれん草	237	8.9
栄養価平均								235	9.9

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

2022年8月 献立表(完了)

保育課

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)
1	月	牛乳	夏野菜カレー、チキンサラダ、トマト、レタススープ、メロン	牛乳、くずもち、せんべい	牛乳、豚肉、ささみ、きな粉	白米、油、小麦粉、バター、砂糖、くず粉、黒糖、せんべい	玉ねぎ、ズッキーニ、人参、赤パプリカ、南瓜、セロリ、生姜、にんにく、りんご、きょうちん菜、小松菜、トマト、きゅうり、パプリカ	497	17.4
2	火	牛乳	野菜うどん、鶏肉の照焼、茹でとうもろこし、3色きんぴらごぼう、ヨーグルト	牛乳、米粉豆乳蒸パン	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、豆乳	干めん、油、三温糖、白ごま、米粉、砂糖	きゃべつ、玉ねぎ、チンゲンサイ、とうもろこし、人参、ごぼう、大根	530	20.1
3	水	牛乳	ごはん、ヒレカツ、キャベツの磯辺和え、金時豆煮、じゃが芋のみそ汁、梨	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、豚肉、のり、金時豆、みそ、クリームチーズ	白米、小麦粉、パン粉、油、三温糖、じゃが芋、クラッカー	きゃべつ、胡瓜、人参、ほうれん草、梨、いちごジャム、レーズン	462	20.2
4	木	牛乳	バターロール、鮭ムニエル、ポテトサラダ、小松菜ソテー、トマトスープ、西瓜	牛乳、チャーハン	牛乳、鶏、鶏肉	バターロール、小麦粉、油、じゃが芋、マヨネーズ卵なし、白米	人参、ホールコーン、小松菜、しめじ、トマト、玉ねぎ、生姜、すいか	478	22.2
5	金	牛乳	中華丼(エビ入り)、ナムル、さつま芋の甘煮、豆腐入り中華風スープ、バナナ	牛乳、枝豆チーズパン	牛乳、豚肉、えび、豆腐、チーズ	白米、油、片栗粉、三温糖、ごま油、さつま芋、強力粉、砂糖	玉ねぎ、人参、きゃべつ、生姜、ほうれん草、もやし、冬瓜、チンゲンサイ、バナナ、枝豆	501	19.6
6	土	牛乳	チキンライス、豚肉入り夏野菜ソテー、粉ふき芋、青菜の和風スープ、オレンジ	牛乳、炊込みご飯	牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ	白米、油、オリーブオイル、じゃが芋	玉ねぎ、黄パプリカ、ズッキーニ、なす、パセリ、小松菜、長ねぎ、オレンジ、人参、ごぼう	474	18.0
7	日	牛乳	バターロール、チキン竜田、付け合せ、ほうれん草と人参ソテー、コーンポテト、夏野菜のスープ、西瓜	牛乳、オレンジゼリー、せんべい	牛乳、鶏肉、ゼラチン	バターロール、片栗粉、油、じゃが芋、砂糖、せんべい	生姜、きゃべつ、ほうれん草、人参、ホールコーン、玉ねぎ、トマト、ズッキーニ、セロリ、すいか、パセリ、小松菜	456	19.0
8	月	牛乳	ご飯、肉じゃが、ブロッコリーのオーロラソースかけ、人参のごま和え、豆腐とおくらのみそ汁、バナナ	牛乳、水ようかん、せんべい	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、小豆、寒天	白米、じゃが芋、しらたき、油、三温糖、マヨネーズ卵なし、白ごま、砂糖、せんべい	玉ねぎ、ブロッコリー、ホールコーン、人参、胡瓜、おくら、バナナ	461	18.1
9	火	牛乳	フランスパン、ハンバーグ、人参の甘煮、ズッキーニとキャベツのソテー、パンプキンスープ、メロン	牛乳、じゃこ枝豆ご飯	牛乳、豚肉、スキムミルク、じゃこ	フランスパン、油、片栗粉、三温糖、オリーブオイル、白米、ごま油	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、きゃべつ、南瓜、生姜、パセリ、メロン、枝豆	478	19.2
10	水	牛乳	ご飯、かじきの香味焼き、冬瓜と人参の含め煮、トマト、モロヘイヤと油揚げのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、サモサ	牛乳、かじき、油揚げ、みそ、ヨーグルト、豚肉	白米、油、三温糖、じゃが芋、餃子皮	にんにく、生姜、冬瓜、人参、トマト、モロヘイヤ、玉ねぎ	484	21.8
12	金	牛乳	ご飯、鶏肉の塩麹炒め、切干大根と小松菜のソテー、焼南瓜、茄子のみそ汁、梨	牛乳、焼きうどん	牛乳、鶏肉、わかめ、みそ、ツナ缶	白米、油、ごま油、干めん	切干大根、人参、小松菜、南瓜、なす、梨、きゃべつ、もやし	485	18.6
13	土	牛乳	ご飯、麻婆茄子、中華風叩きキュウリ、豆腐のすまし汁、ヨーグルト	牛乳、バナナ入りカップケーキ	牛乳、豚肉、豆腐、ヨーグルト	白米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ホットケーキ粉	なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜、胡瓜、ほうれん草、玉ねぎ、バナナ	499	19.6
14	日	牛乳	カレーピラフ、魚パン粉焼き、おくらの磯辺和え、トマト、冬瓜と豚肉のスープ、西瓜	牛乳、オレンジゼリー、せんべい	牛乳、かじき、のり、豚肉、ゼラチン	白米、油、マヨネーズ卵なし、パン粉、砂糖、せんべい	玉ねぎ、赤パプリカ、にんにく、人参、胡瓜、パセリ、おくら、トマト、冬瓜、チンゲンサイ、生姜、すいか、パセリ、小松菜	439	19.7
15	月	牛乳	夏野菜カレー、ツナサラダ、チーズ、切り干し大根スープ、オレンジ	牛乳、くずもち、せんべい	牛乳、豚肉、ツナ缶、チーズ、きな粉	白米、油、小麦粉、バター、砂糖、くず粉、黒糖、せんべい	玉ねぎ、ズッキーニ、人参、赤パプリカ、南瓜、セロリ、生姜、にんにく、りんご、きょうちん菜、小松菜、トマト、きゅうり、パプリカ	528	18.6
16	火	牛乳	野菜うどん、鶏肉の照焼、茹でとうもろこし、3色きんぴらごぼう、ヨーグルト	牛乳、米粉豆乳蒸パン	牛乳、わかめ、鶏肉、ヨーグルト、豆乳	干めん、油、三温糖、白ごま、米粉、砂糖	きゃべつ、玉ねぎ、とうもろこし、人参、ごぼう、大根	529	20.0
17	水	牛乳	ごはん、豚肉の唐揚げ、キャベツの磯辺和え、金時豆煮、じゃが芋のみそ汁、梨	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、豚肉、のり、金時豆、みそ、クリームチーズ	白米、片栗粉、油、三温糖、じゃが芋、クラッカー	生姜、きゃべつ、胡瓜、人参、ほうれん草、梨、いちごジャム、レーズン	445	18.7
18	木	牛乳	バターロール、鮭ムニエル、ポテトサラダ、小松菜ソテー、トマトスープ、西瓜	牛乳、チャーハン	牛乳、鶏、鶏肉	バターロール、小麦粉、油、じゃが芋、マヨネーズ卵なし、白米	人参、ホールコーン、小松菜、しめじ、トマト、玉ねぎ、生姜、すいか	478	22.2
19	金	牛乳	中華丼(エビ入り)、ナムル、さつま芋の甘煮、豆腐入り中華風スープ、バナナ	牛乳、枝豆チーズパン	牛乳、豚肉、えび、豆腐、チーズ	白米、片栗粉、三温糖、ごま油、さつま芋、強力粉、砂糖、油	玉ねぎ、人参、きゃべつ、生姜、ほうれん草、もやし、冬瓜、チンゲンサイ、バナナ、枝豆	493	19.6
20	土	牛乳	チキンライス、豚肉入り夏野菜ソテー、粉ふき芋、青菜の和風スープ、オレンジ	牛乳、炊込みご飯	牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ	白米、油、オリーブオイル、じゃが芋	玉ねぎ、黄パプリカ、ズッキーニ、なす、パセリ、小松菜、長ねぎ、オレンジ、人参、ごぼう	474	18.0
22	月	牛乳	ご飯、肉じゃが、ブロッコリーのオーロラソースかけ、人参のごま和え、豆腐とおくらのみそ汁、バナナ	牛乳、水ようかん、せんべい	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、小豆、寒天	白米、じゃが芋、しらたき、油、三温糖、マヨネーズ卵なし、白ごま、砂糖、せんべい	玉ねぎ、ブロッコリー、ホールコーン、人参、胡瓜、おくら、バナナ	461	18.1
23	火	牛乳	フランスパン、ハンバーグ、人参の甘煮、ズッキーニとキャベツのソテー、パンプキンスープ、メロン	牛乳、じゃこ枝豆ご飯	牛乳、豚肉、スキムミルク、じゃこ	フランスパン、油、片栗粉、三温糖、オリーブオイル、白米、ごま油	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、きゃべつ、南瓜、生姜、パセリ、メロン、枝豆	478	19.2
24	水	牛乳	ご飯、かじきの香味焼き、冬瓜と人参の含め煮、トマト、モロヘイヤと油揚げのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、サモサ	牛乳、かじき、油揚げ、みそ、ヨーグルト、豚肉	白米、油、三温糖、じゃが芋、餃子皮	にんにく、生姜、冬瓜、人参、トマト、モロヘイヤ、玉ねぎ	484	21.8
25	木	牛乳	ミートパスタ、フレンチサラダ、チーズ、野菜スープ、バナナ	牛乳、ひじきご飯	牛乳、豚肉、チーズ、ひじき	スパゲッティ、オリーブオイル、片栗粉、油、砂糖、じゃが芋、白米、三温糖	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、セロリ、ピーマン、にんにく、ホールトマト、きゃべつ、ホールコーン、胡瓜、ズッキーニ	489	20.0
26	金	牛乳	ご飯、鶏肉の塩麹炒め、切干大根と小松菜のソテー、焼南瓜、茄子のみそ汁、梨	牛乳、焼きうどん	牛乳、鶏肉、わかめ、みそ、ツナ缶	白米、油、ごま油、干めん	切干大根、人参、小松菜、南瓜、なす、梨、きゃべつ、もやし	485	18.6
27	土	牛乳	ご飯、麻婆茄子、中華風叩きキュウリ、豆腐のすまし汁、ヨーグルト	牛乳、バナナ入りカップケーキ	牛乳、豚肉、豆腐、ヨーグルト	白米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ホットケーキ粉	なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜、胡瓜、ほうれん草、玉ねぎ、バナナ	499	19.6
29	月	牛乳	夏野菜カレー、チキンサラダ、トマト、レタススープ、メロン	牛乳、くずもち、せんべい	牛乳、豚肉、ささみ、きな粉	白米、油、小麦粉、バター、砂糖、くず粉、黒糖、せんべい	玉ねぎ、ズッキーニ、人参、赤パプリカ、南瓜、セロリ、生姜、にんにく、りんご、きょうちん菜、小松菜、トマト、きゅうり、パプリカ	497	17.4
30	火	牛乳	野菜うどん、鶏肉の照焼、茹でとうもろこし、3色きんぴらごぼう、ヨーグルト	牛乳、米粉豆乳蒸パン	牛乳、わかめ、鶏肉、ヨーグルト、豆乳	干めん、油、三温糖、白ごま、米粉、砂糖	きゃべつ、玉ねぎ、とうもろこし、人参、ごぼう、大根	529	20.0
31	水	牛乳	ごはん、ヒレカツ、キャベツの磯辺和え、金時豆煮、じゃが芋のみそ汁、梨	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、豚肉、のり、金時豆、みそ、クリームチーズ	白米、小麦粉、パン粉、油、三温糖、じゃが芋、クラッカー	きゃべつ、胡瓜、人参、ほうれん草、梨、いちごジャム、レーズン	462	20.2
栄養価平均								485	19.5

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

2022年8月 献立表(乳児食)

保育課

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	牛乳	夏野菜カレー、チキンサラダ、トマト、レタススープ、メロン	牛乳、くずもち、せんべい	牛乳、豚肉、ささみ、きな粉	白米、油、小麦粉、バター、砂糖、くず粉、黒糖、せんべい	玉ねぎ、ズッキーニ、人参、赤パプリカ、南瓜、セロリ、生姜、にんにく、りんご、きょうちん菜、小松菜、トマト、きゅうり、バナナ	497	17.4
2	火	牛乳	野菜うどん、鶏肉の照焼、茹でとうもろこし、3色きんぴらごぼう、ヨーグルト	牛乳、米粉豆乳蒸パン	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、豆乳	干めん、油、三温糖、白ごま、米粉、砂糖	きゃべつ、玉ねぎ、チンゲンサイ、とうもろこし、人参、ごぼう、大根	530	20.1
3	水	牛乳	ごはん、ヒレカツ、キャベツの磯辺和え、金時豆煮、じゃが芋のみそ汁、梨	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、豚肉、のり、金時豆、みそ、クリームチーズ	白米、小麦粉、パン粉、油、三温糖、じゃが芋、クラッカー	きゃべつ、胡瓜、人参、ほうれん草、梨、いちごジャム、レーズン	462	20.2
4	木	牛乳	バターロール、鮭ムニエル、ポテトサラダ、小松菜ソテー、トマトスープ、西瓜	牛乳、チャーハン	牛乳、鶏肉	バターロール、小麦粉、油、じゃが芋、マヨネーズ卵なし、白米	人参、ホールコーン、小松菜、しめじ、トマト、玉ねぎ、生姜、すいか	478	22.2
5	金	牛乳	中華丼(エビ入り)、ナムル、さつま芋の甘煮、豆腐入り中華風スープ、バナナ	牛乳、枝豆チーズパン	牛乳、豚肉、えび、豆腐、チーズ	白米、油、片栗粉、三温糖、ごま油、さつま芋、強力粉、砂糖	玉ねぎ、人参、きゃべつ、生姜、ほうれん草、もやし、冬瓜、チンゲンサイ、バナナ、枝豆	501	19.6
6	土	牛乳	チキンライス、豚肉入り夏野菜ソテー、粉ふき芋、青菜の和風スープ、オレンジ	牛乳、炊込みご飯	牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ	白米、油、オリーブオイル、じゃが芋	玉ねぎ、黄パプリカ、ズッキーニ、なす、パセリ、小松菜、長ねぎ、オレンジ、人参、ごぼう	474	18.0
7	日	牛乳	バターロール、チキン竜田、付け合せ、ほうれん草と人参ソテー、コーンポテト、夏野菜のスープ、西瓜	牛乳、セレクト	牛乳、鶏肉	バターロール、片栗粉、油、じゃが芋、ショートケーキ	生姜、きゃべつ、ほうれん草、人参、ホールコーン、玉ねぎ、トマト、ズッキーニ、セロリ、すいか	519	20.0
8	月	牛乳	ご飯、肉じゃが、ブロッコリーのオーロラソースかけ、人参のごま和え、豆腐とおくらのみそ汁、バナナ	牛乳、水ようかん、せんべい	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、小豆、寒天	白米、じゃが芋、しらたき、油、三温糖、マヨネーズ卵なし、白ごま、砂糖、せんべい	玉ねぎ、ブロッコリー、ホールコーン、人参、胡瓜、おくら、バナナ	461	18.1
9	火	牛乳	フランスパン、ハンバーグ、人参の甘煮、ズッキーニとキャベツのソテー、パンプキンスープ、メロン	牛乳、じゃこ枝豆ご飯	牛乳、豚肉、スキムミルク、じゃこ	フランスパン、油、片栗粉、三温糖、オリーブオイル、白米、ごま油	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、きゃべつ、南瓜、生姜、パセリ、メロン、枝豆	478	19.2
10	水	牛乳	ご飯、かじきの香味焼き、冬瓜と人参の含め煮、トマト、モロヘイヤと油揚げのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、サモサ	牛乳、かじき、油揚げ、みそ、ヨーグルト、豚肉	白米、油、三温糖、じゃが芋、餃子皮	にんにく、生姜、冬瓜、人参、トマト、モロヘイヤ、玉ねぎ	484	21.8
12	金	牛乳	ご飯、鶏肉の塩麹炒め、切干大根と小松菜のソテー、焼南瓜、茄子のみそ汁、梨	牛乳、焼きうどん	牛乳、鶏肉、わかめ、みそ、ツナ缶	白米、油、ごま油、干めん	切干大根、人参、小松菜、南瓜、なす、梨、きゃべつ、もやし	485	18.6
13	土	牛乳	ご飯、麻婆茄子、中華風叩きキュウリ、豆腐のすまし汁、ヨーグルト	牛乳、バナナ入りカップケーキ	牛乳、豚肉、豆腐、ヨーグルト	白米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ホットケーキ粉	なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜、胡瓜、ほうれん草、玉ねぎ、バナナ	499	19.6
14	日	牛乳	カレーピラフ、魚パン粉焼き、おくらの磯辺和え、トマト、冬瓜と豚肉のスープ、西瓜	牛乳、セレクト	牛乳、かじき、のり、豚肉	白米、油、マヨネーズ卵なし、パン粉、ショートケーキ	玉ねぎ、赤パプリカ、にんにく、人参、胡瓜、パセリ、おくら、トマト、冬瓜、チンゲンサイ、生姜、すいか	502	20.7
15	月	牛乳	夏野菜カレー、ツナサラダ、チーズ、切り干し大根スープ、オレンジ	牛乳、くずもち、せんべい	牛乳、豚肉、ツナ缶、チーズ、きな粉	白米、油、小麦粉、バター、砂糖、くず粉、黒糖、せんべい	玉ねぎ、ズッキーニ、人参、赤パプリカ、南瓜、セロリ、生姜、にんにく、りんご、きょうちん菜、小松菜、トマト、きゅうり、バナナ	528	18.6
16	火	牛乳	野菜うどん、鶏肉の照焼、茹でとうもろこし、3色きんぴらごぼう、ヨーグルト	牛乳、米粉豆乳蒸パン	牛乳、わかめ、鶏肉、ヨーグルト、豆乳	干めん、油、三温糖、白ごま、米粉、砂糖	きゃべつ、玉ねぎ、とうもろこし、人参、ごぼう、大根	529	20.0
17	水	牛乳	ごはん、豚肉の唐揚げ、キャベツの磯辺和え、金時豆煮、じゃが芋のみそ汁、梨	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、豚肉、のり、金時豆、みそ、クリームチーズ	白米、片栗粉、油、三温糖、じゃが芋、クラッカー	生姜、きゃべつ、胡瓜、人参、ほうれん草、梨、いちごジャム、レーズン	445	18.7
18	木	牛乳	バターロール、鮭ムニエル、ポテトサラダ、小松菜ソテー、トマトスープ、西瓜	牛乳、チャーハン	牛乳、鶏肉	バターロール、小麦粉、油、じゃが芋、マヨネーズ卵なし、白米	人参、ホールコーン、小松菜、しめじ、トマト、玉ねぎ、生姜、すいか	478	22.2
19	金	牛乳	中華丼(エビ入り)、ナムル、さつま芋の甘煮、豆腐入り中華風スープ、バナナ	牛乳、枝豆チーズパン	牛乳、豚肉、えび、豆腐、チーズ	白米、片栗粉、三温糖、ごま油、さつま芋、強力粉、砂糖、油	玉ねぎ、人参、きゃべつ、生姜、ほうれん草、もやし、冬瓜、チンゲンサイ、バナナ、枝豆	493	19.6
20	土	牛乳	チキンライス、豚肉入り夏野菜ソテー、粉ふき芋、青菜の和風スープ、オレンジ	牛乳、炊込みご飯	牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ	白米、油、オリーブオイル、じゃが芋	玉ねぎ、黄パプリカ、ズッキーニ、なす、パセリ、小松菜、長ねぎ、オレンジ、人参、ごぼう	474	18.0
22	月	牛乳	ご飯、肉じゃが、ブロッコリーのオーロラソースかけ、人参のごま和え、豆腐とおくらのみそ汁、バナナ	牛乳、水ようかん、せんべい	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、小豆、寒天	白米、じゃが芋、しらたき、油、三温糖、マヨネーズ卵なし、白ごま、砂糖、せんべい	玉ねぎ、ブロッコリー、ホールコーン、人参、胡瓜、おくら、バナナ	461	18.1
23	火	牛乳	フランスパン、ハンバーグ、人参の甘煮、ズッキーニとキャベツのソテー、パンプキンスープ、メロン	牛乳、じゃこ枝豆ご飯	牛乳、豚肉、スキムミルク、じゃこ	フランスパン、油、片栗粉、三温糖、オリーブオイル、白米、ごま油	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、きゃべつ、南瓜、生姜、パセリ、メロン、枝豆	478	19.2
24	水	牛乳	ご飯、かじきの香味焼き、冬瓜と人参の含め煮、トマト、モロヘイヤと油揚げのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、サモサ	牛乳、かじき、油揚げ、みそ、ヨーグルト、豚肉	白米、油、三温糖、じゃが芋、餃子皮	にんにく、生姜、冬瓜、人参、トマト、モロヘイヤ、玉ねぎ	484	21.8
25	木	牛乳	ミートパスタ、フレンチサラダ、チーズ、野菜スープ、バナナ	牛乳、ひじきご飯	牛乳、豚肉、チーズ、ひじき	スパゲッティ、オリーブオイル、片栗粉、油、砂糖、じゃが芋、白米、三温糖	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、セロリ、ピーマン、にんにく、ホールトマト、きゃべつ、ホールコーン、胡瓜、ズッキーニ	489	20.0
26	金	牛乳	ご飯、鶏肉の塩麹炒め、切干大根と小松菜のソテー、焼南瓜、茄子のみそ汁、梨	牛乳、焼きうどん	牛乳、鶏肉、わかめ、みそ、ツナ缶	白米、油、ごま油、干めん	切干大根、人参、小松菜、南瓜、なす、梨、きゃべつ、もやし	485	18.6
27	土	牛乳	ご飯、麻婆茄子、中華風叩きキュウリ、豆腐のすまし汁、ヨーグルト	牛乳、バナナ入りカップケーキ	牛乳、豚肉、豆腐、ヨーグルト	白米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ホットケーキ粉	なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜、胡瓜、ほうれん草、玉ねぎ、バナナ	499	19.6
29	月	牛乳	夏野菜カレー、チキンサラダ、トマト、レタススープ、メロン	牛乳、くずもち、せんべい	牛乳、豚肉、ささみ、きな粉	白米、油、小麦粉、バター、砂糖、くず粉、黒糖、せんべい	玉ねぎ、ズッキーニ、人参、赤パプリカ、南瓜、セロリ、生姜、にんにく、りんご、きょうちん菜、小松菜、トマト、きゅうり、バナナ	497	17.4
30	火	牛乳	野菜うどん、鶏肉の照焼、茹でとうもろこし、3色きんぴらごぼう、ヨーグルト	牛乳、米粉豆乳蒸パン	牛乳、わかめ、鶏肉、ヨーグルト、豆乳	干めん、油、三温糖、白ごま、米粉、砂糖	きゃべつ、玉ねぎ、とうもろこし、人参、ごぼう、大根	529	20.0
31	水	牛乳	ごはん、ヒレカツ、キャベツの磯辺和え、金時豆煮、じゃが芋のみそ汁、梨	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、豚肉、のり、金時豆、みそ、クリームチーズ	白米、小麦粉、パン粉、油、三温糖、じゃが芋、クラッカー	きゃべつ、胡瓜、人参、ほうれん草、梨、いちごジャム、レーズン	462	20.2
栄養価平均								489	19.6

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

2022年8月 献立表(幼児食)

保育課

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)
1	月		夏野菜カレー、チキンサラダ、トマト、レタススープ、メロン	牛乳、くずもち、せんべい	豚肉、ささみ、牛乳、きな粉	白米、油、小麦粉、バター、砂糖、くず粉、黒糖、せんべい	玉ねぎ、ズッキーニ、人参、赤パプリカ、南瓜、セロリ、生姜、にんにく、りんご、きゃべつ、小松菜、トマト、きゅうり、バナナ	552	18.8
2	火		野菜うどん、鶏肉の照焼、茹でとうもろこし、3色きんぴらごぼう、ヨーグルト	牛乳、米粉豆乳蒸パン	鶏肉、ヨーグルト、牛乳、豆乳	干めん、油、三温糖、白ごま、米粉、砂糖	きゃべつ、玉ねぎ、チンゲンサイ、とうもろこし、人参、ごぼう、大根	584	21.9
3	水		ごはん、ヒレカツ、キャベツの磯辺和え、金時豆煮、じゃが芋のみそ汁、梨	牛乳、クラッカーサンド	豚肉、のり、金時豆、みそ、牛乳、クリームチーズ	白米、小麦粉、パン粉、油、三温糖、じゃが芋、クラッカー	きゃべつ、胡瓜、人参、ほうれん草、梨、いちごジャム、レーズン	529	22.9
4	木		バターロール、鮭ムニエル、ポテトサラダ、小松菜ソテー、トマトスープ、西瓜	牛乳、チャーハン	鮭、鶏肉、牛乳	バターロール、小麦粉、油、じゃが芋、マヨネーズ卵なし、白米	人参、ホールコーン、小松菜、しめじ、トマト、玉ねぎ、生姜、しいか	533	24.7
5	金		中華丼(エビ入り)、ナムル、さつま芋の甘煮、豆腐入り中華風スープ、バナナ	牛乳、枝豆チーズパン	豚肉、えび、豆腐、牛乳、チーズ	白米、油、片栗粉、三温糖、ごま油、さつま芋、強力粉、砂糖	玉ねぎ、人参、きゃべつ、生姜、ほうれん草、もやし、冬瓜、チンゲンサイ、バナナ、枝豆	548	20.8
6	土		チキンライス、豚肉入り夏野菜ソテー、粉ふき芋、青菜の和風スープ、オレンジ	牛乳、炊込みご飯	鶏肉、豚肉、牛乳、油揚げ	白米、油、オリーブオイル、じゃが芋	玉ねぎ、黄パプリカ、ズッキーニ、なす、パセリ、小松菜、長ねぎ、オレンジ、人参、ごぼう	531	19.6
7	日		チキン竜田バーガー、ほうれん草と人参ソテー、コーンポテト、夏野菜のスープ、西瓜	牛乳、セレクト	鶏肉、牛乳	バーガーパン、片栗粉、油、じゃが芋、ショートケーキ	生姜、きゃべつ、ほうれん草、人参、ホールコーン、玉ねぎ、トマト、ズッキーニ、セロリ、しいか	519	19.7
8	月		ご飯、肉じゃが、ブロッコリーのオーロラソースかけ、人参のごま和え、豆腐とおくらのみそ汁、バナナ	牛乳、水ようかん、せんべい	豚肉、豆腐、みそ、牛乳、小豆、寒天	白米、じゃが芋、しらたき、油、三温糖、マヨネーズ卵なし、白ごま、砂糖、せんべい	玉ねぎ、ブロッコリー、ホールコーン、人参、胡瓜、おくら、バナナ	519	19.8
9	火		フランスパン、ハンバーグ、人参の甘煮、ズッキーニとキャベツのソテー、パンプキンスープ、メロン	牛乳、じゃこ枝豆ご飯	豚肉、スキムミルク、牛乳、じゃこ	フランスパン、油、片栗粉、三温糖、オリーブオイル、白米、ごま油	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、きゃべつ、南瓜、生姜、パセリ、メロン、枝豆	535	21.3
10	水		ご飯、かじきの香味焼き、冬瓜と人参の含め煮、トマト、モロヘイヤと油揚げのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、サモサ	かじき、油揚げ、みそ、ヨーグルト、牛乳、豚肉	白米、油、三温糖、じゃが芋、餃子皮	にんにく、生姜、冬瓜、人参、トマト、モロヘイヤ、玉ねぎ	510	23.1
12	金		ご飯、鶏肉の塩麹炒め、切干大根と小松菜のソテー、焼南瓜、茄子のみそ汁、梨	牛乳、焼きうどん	鶏肉、わかめ、みそ、牛乳、ツナ缶	白米、油、ごま油、干めん	切干大根、人参、小松菜、南瓜、なす、梨、きゃべつ、もやし	543	20.6
13	土		ご飯、麻婆茄子、中華風叩きキュウリ、豆腐のすまし汁、ヨーグルト	牛乳、バナナ入りカップケーキ	豚肉、豆腐、ヨーグルト、牛乳	白米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ホットケーキ粉	なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜、胡瓜、ほうれん草、玉ねぎ、バナナ	556	21.7
14	日		カレーピラフ、魚パン粉焼き、おくらの磯辺和え、トマト、冬瓜と豚肉のスープ、西瓜	牛乳、セレクト	かじき、のり、豚肉、牛乳	白米、油、マヨネーズ卵なし、パン粉、ショートケーキ	玉ねぎ、赤パプリカ、にんにく、人参、胡瓜、パセリ、おくら、トマト、冬瓜、チンゲンサイ、生姜、しいか	520	21.4
15	月		夏野菜カレー、ツナサラダ、チーズ、切り干し大根スープ、オレンジ	牛乳、くずもち、せんべい	豚肉、ツナ缶、チーズ、牛乳、きな粉	白米、油、小麦粉、バター、砂糖、くず粉、黒糖、せんべい	玉ねぎ、ズッキーニ、人参、赤パプリカ、南瓜、セロリ、生姜、にんにく、りんご、きゃべつ、かぼちゃ、トマト、きゅうり、バナナ	586	19.7
16	火		野菜うどん、鶏肉の照焼、茹でとうもろこし、3色きんぴらごぼう、ヨーグルト	牛乳、米粉豆乳蒸パン	わかめ、鶏肉、ヨーグルト、牛乳、豆乳	干めん、油、三温糖、白ごま、米粉、砂糖	きゃべつ、玉ねぎ、とうもろこし、人参、ごぼう、大根	583	21.8
17	水		ごはん、豚肉の唐揚げ、キャベツの磯辺和え、金時豆煮、じゃが芋のみそ汁、梨	牛乳、クラッカーサンド	豚肉、のり、金時豆、みそ、牛乳、クリームチーズ	白米、片栗粉、油、三温糖、じゃが芋、クラッカー	生姜、きゃべつ、胡瓜、人参、ほうれん草、梨、いちごジャム、レーズン	509	21.0
18	木		バターロール、鮭ムニエル、ポテトサラダ、小松菜ソテー、トマトスープ、西瓜	牛乳、チャーハン	鮭、鶏肉、牛乳	バターロール、小麦粉、油、じゃが芋、マヨネーズ卵なし、白米	人参、ホールコーン、小松菜、しめじ、トマト、玉ねぎ、生姜、しいか	533	24.7
19	金		中華丼(エビ入り)、ナムル、さつま芋の甘煮、豆腐入り中華風スープ、バナナ	牛乳、枝豆チーズパン	豚肉、えび、豆腐、牛乳、チーズ	白米、片栗粉、三温糖、ごま油、さつま芋、強力粉、砂糖、油	玉ねぎ、人参、きゃべつ、生姜、ほうれん草、もやし、冬瓜、チンゲンサイ、バナナ、枝豆	539	20.8
20	土		チキンライス、豚肉入り夏野菜ソテー、粉ふき芋、青菜の和風スープ、オレンジ	牛乳、炊込みご飯	鶏肉、豚肉、牛乳、油揚げ	白米、油、オリーブオイル、じゃが芋	玉ねぎ、黄パプリカ、ズッキーニ、なす、パセリ、小松菜、長ねぎ、オレンジ、人参、ごぼう	531	19.6
22	月		ご飯、肉じゃが、ブロッコリーのオーロラソースかけ、人参のごま和え、豆腐とおくらのみそ汁、バナナ	牛乳、水ようかん、せんべい	豚肉、豆腐、みそ、牛乳、小豆、寒天	白米、じゃが芋、しらたき、油、三温糖、マヨネーズ卵なし、白ごま、砂糖、せんべい	玉ねぎ、ブロッコリー、ホールコーン、人参、胡瓜、おくら、バナナ	519	19.8
23	火		フランスパン、ハンバーグ、人参の甘煮、ズッキーニとキャベツのソテー、パンプキンスープ、メロン	牛乳、じゃこ枝豆ご飯	豚肉、スキムミルク、牛乳、じゃこ	フランスパン、油、片栗粉、三温糖、オリーブオイル、白米、ごま油	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、きゃべつ、南瓜、生姜、パセリ、メロン、枝豆	535	21.3
24	水		ご飯、かじきの香味焼き、冬瓜と人参の含め煮、トマト、モロヘイヤと油揚げのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、サモサ	かじき、油揚げ、みそ、ヨーグルト、牛乳、豚肉	白米、油、三温糖、じゃが芋、餃子皮	にんにく、生姜、冬瓜、人参、トマト、モロヘイヤ、玉ねぎ	510	23.1
25	木		ミートパスタ、フレンチサラダ、チーズ、野菜スープ、バナナ	牛乳、ひじきご飯	豚肉、チーズ、牛乳、ひじき	スパゲッティ、オリーブオイル、片栗粉、油、砂糖、じゃが芋、白米、三温糖	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、セロリ、ピーマン、にんにく、ホールトマト、きゃべつ、ホールコーン、胡瓜、ズッキーニ	522	20.5
26	金		ご飯、鶏肉の塩麹炒め、切干大根と小松菜のソテー、焼南瓜、茄子のみそ汁、梨	牛乳、焼きうどん	鶏肉、わかめ、みそ、牛乳、ツナ缶	白米、油、ごま油、干めん	切干大根、人参、小松菜、南瓜、なす、梨、きゃべつ、もやし	543	20.6
27	土		ご飯、麻婆茄子、中華風叩きキュウリ、豆腐のすまし汁、ヨーグルト	牛乳、バナナ入りカップケーキ	豚肉、豆腐、ヨーグルト、牛乳	白米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ホットケーキ粉	なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜、胡瓜、ほうれん草、玉ねぎ、バナナ	556	21.7
29	月		夏野菜カレー、チキンサラダ、トマト、レタススープ、メロン	牛乳、くずもち、せんべい	豚肉、ささみ、牛乳、きな粉	白米、油、小麦粉、バター、砂糖、くず粉、黒糖、せんべい	玉ねぎ、ズッキーニ、人参、赤パプリカ、南瓜、セロリ、生姜、にんにく、りんご、きゃべつ、小松菜、トマト、きゅうり、バナナ	552	18.8
30	火		野菜うどん、鶏肉の照焼、茹でとうもろこし、3色きんぴらごぼう、ヨーグルト	牛乳、米粉豆乳蒸パン	わかめ、鶏肉、ヨーグルト、牛乳、豆乳	干めん、油、三温糖、白ごま、米粉、砂糖	きゃべつ、玉ねぎ、とうもろこし、人参、ごぼう、大根	583	21.8
31	水		ごはん、ヒレカツ、キャベツの磯辺和え、金時豆煮、じゃが芋のみそ汁、梨	牛乳、クラッカーサンド	豚肉、のり、金時豆、みそ、牛乳、クリームチーズ	白米、小麦粉、パン粉、油、三温糖、じゃが芋、クラッカー	きゃべつ、胡瓜、人参、ほうれん草、梨、いちごジャム、レーズン	529	22.9
栄養価平均								540	21.2

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

2022年8月 献立表

保育課

日	曜	延長	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)
1	月	鶏肉のしぐれ煮丼	鶏肉	白米,油,三温糖	しめじ,ごぼう,生姜	180	6.6
2	火	ツナご飯	ツナ缶	白米		141	3.4
3	水	ビーフン	豚肉	ビーフン,油	玉ねぎ,チンゲンサイ,人参	139	3.6
4	木	みそ炒め丼	豚肉,みそ	白米,油,三温糖	なす,玉ねぎ,にんにく,生姜	170	7.7
5	金	人参ご飯		白米	人参	123	2.2
7	日	豚肉の炒めご飯	豚肉	白米,油	玉ねぎ,人参,ピーマン	166	6.8
8	月	青菜ご飯		白米,油	小松菜	128	2.3
9	火	鮭ごはん	鮭	白米,油		142	5.4
10	水	鶏肉うどん	鶏肉	干めん	人参,長ねぎ	141	5.4
12	金	豚肉の炒め丼	豚肉	白米,しらたき,油,三温糖	玉ねぎ,ほうれん草	168	7.0
14	日	鶏肉の炒めご飯	鶏肉	白米,油	玉ねぎ,人参,いんげん	175	5.8
15	月	鶏肉のしぐれ煮丼	鶏肉	白米,油,三温糖	しめじ,ごぼう,生姜	180	6.6
16	火	ツナご飯	ツナ缶	白米		141	3.4
17	水	ビーフン	豚肉	ビーフン,油	玉ねぎ,チンゲンサイ,人参	139	3.6
18	木	みそ炒め丼	豚肉,みそ	白米,油,三温糖	なす,玉ねぎ,にんにく,生姜	170	7.7
19	金	人参ご飯		白米	人参	123	2.2
22	月	青菜ご飯		白米,油	小松菜	128	2.3
23	火	鮭ごはん	鮭	白米,油		142	5.4
24	水	鶏肉うどん	鶏肉	干めん	人参,長ねぎ	141	5.4
25	木	あぶ玉丼	油揚	白米,油,三温糖	玉ねぎ,人参,グリーンピース	156	3.7
26	金	豚肉の炒め丼	豚肉	白米,しらたき,油,三温糖	玉ねぎ,ほうれん草	168	7.0
29	月	鶏肉のしぐれ煮丼	鶏肉	白米,油,三温糖	しめじ,ごぼう,生姜	180	6.6
30	火	ツナご飯	ツナ缶	白米		141	3.4
31	水	ビーフン	豚肉	ビーフン,油	玉ねぎ,チンゲンサイ,人参	139	3.6
						栄養価平均	4.9

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

2022年8月 献立表

保育課

日	曜	夕食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	保育課	
						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	ご飯、鶏肉のしぐれ煮、胡瓜と人参サラダ、青菜のみそ汁、グレープフルーツ	鶏肉、みそ	白米、油、三温糖、砂糖	しめじ、ごぼう、生姜、胡瓜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、グレープフルーツ	310	11.2
2	火	ツナご飯、生揚げのそぼろ煮、青菜炒め、かぶのみそ汁、オレンジ	ツナ缶、生揚げ、豚肉、わかめ、みそ	白米、油、三温糖、片栗粉	人参、小松菜、黄パプリカ、かぶ、オレンジ	336	12.6
3	水	ビーフン、鶏肉と南瓜煮、おくらのおかか和え、麩と人参のすまし汁、バナナ	豚肉、鶏肉、おかか	ビーフン、油、三温糖、玉麩	玉ねぎ、チンゲンサイ、人参、南瓜、おくら、水菜、バナナ	325	11.0
4	木	ご飯、みそ炒め、ゆかり和え、青菜のすまし汁、梨	豚肉、みそ	白米、油、三温糖	なす、玉ねぎ、にんにく、生姜、胡瓜、人参、ゆかり、ほうれん草、長ねぎ、梨	271	11.8
5	金	人参ご飯、かれいの煮つけ、ブロッコリー炒め、なすと豆苗のみそ汁、グレープフルーツ	かれい、みそ	白米、三温糖、油	人参、ブロッコリー、ホールコーン、なす、豆苗、グレープフルーツ	270	14.0
7	日	ご飯、豚肉の炒め物、ブロッコリーの煮浸し、豆腐と青菜のみそ汁、オレンジ	豚肉、豆腐、みそ	白米、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、ブロッコリー、小松菜、長ねぎ、オレンジ	290	14.0
8	月	青菜ご飯、鶏肉のみそ焼き、南瓜と人参煮、チンゲン菜のすまし汁、オレンジ	鶏肉、みそ	白米、油、三温糖	小松菜、南瓜、人参、チンゲンサイ、玉ねぎ、オレンジ	321	11.5
9	火	ご飯、鮭の塩焼き、小松菜の磯辺和え、茄子とえのきのみそ汁、バナナ	鮭、のり、みそ	白米、油	小松菜、人参、なす、えのき、バナナ	291	14.1
10	水	鶏肉うどん、豆腐ステーキ、ブロッコリーのおかか和え、グレープフルーツ	鶏肉、豆腐、おかか	干めん、片栗粉、油	人参、長ねぎ、ブロッコリー、グレープフルーツ	280	13.0
12	金	ご飯、豚肉の炒め、じゃが芋含め煮、かぶのみそ汁、バナナ	豚肉、みそ	白米、しらす、油、三温糖、じゃが芋	玉ねぎ、ほうれん草、かぶ、豆苗、バナナ	314	11.9
14	日	ご飯、鶏肉の炒め物、ブロッコリーの煮浸し、豆腐と青菜のみそ汁、オレンジ	鶏肉、豆腐、みそ	白米、油	玉ねぎ、人参、いんげん、ブロッコリー、小松菜、長ねぎ、オレンジ	301	12.7
15	月	ご飯、鶏肉のしぐれ煮、ブロッコリーペースト、いんげんのみそ汁、グレープフルーツ	鶏肉、みそ	白米、油、三温糖	しめじ、ごぼう、生姜、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、いんげん、グレープフルーツ	307	12.0
16	火	ツナご飯、高野豆腐のそぼろ煮、切干大根の炒め煮、かぶのみそ汁、パン缶	ツナ缶、凍豆腐、豚肉、わかめ、みそ	白米、油、三温糖、片栗粉	人参、切干大根、グリーンピース、かぶ、パン缶	318	11.0
17	水	ビーフン、鶏肉と南瓜煮、おくらのおかか和え、麩と人参のすまし汁、バナナ	豚肉、鶏肉、おかか	ビーフン、油、三温糖、玉麩	玉ねぎ、チンゲンサイ、人参、南瓜、おくら、水菜、バナナ	325	11.0
18	木	ご飯、みそ炒め、ゆかり和え、青菜のすまし汁、梨	豚肉、みそ	白米、油、三温糖	なす、玉ねぎ、にんにく、生姜、胡瓜、人参、ゆかり、ほうれん草、長ねぎ、梨	271	11.8
19	金	人参ご飯、かれいの煮つけ、ブロッコリー炒め、なすと豆苗のみそ汁、グレープフルーツ	かれい、みそ	白米、三温糖、油	人参、ブロッコリー、ホールコーン、なす、豆苗、グレープフルーツ	270	14.0
22	月	青菜ご飯、鶏肉のみそ焼き、南瓜と人参煮、チンゲン菜のすまし汁、オレンジ	鶏肉、みそ	白米、油、三温糖	小松菜、南瓜、人参、チンゲンサイ、玉ねぎ、オレンジ	321	11.5
23	火	ご飯、鮭の塩焼き、小松菜の磯辺和え、茄子とえのきのみそ汁、バナナ	鮭、のり、みそ	白米、油	小松菜、人参、なす、えのき、バナナ	291	14.1
24	水	鶏肉うどん、豆腐ステーキ、ブロッコリーのおかか和え、グレープフルーツ	鶏肉、豆腐、おかか	干めん、片栗粉、油	人参、長ねぎ、ブロッコリー、グレープフルーツ	280	13.0
25	木	あぶ玉丼、ほうれん草のお浸し、鶏肉とさつま芋のみそ汁、梨	油揚げ、鶏肉、みそ	白米、油、三温糖、さつま芋	玉ねぎ、人参、グリーンピース、ほうれん草、えのき、梨	295	9.4
26	金	ご飯、豚肉の炒め、じゃが芋含め煮、かぶのみそ汁、バナナ	豚肉、みそ	白米、しらす、油、三温糖、じゃが芋	玉ねぎ、ほうれん草、かぶ、豆苗、バナナ	314	11.9
29	月	ご飯、鶏肉のしぐれ煮、胡瓜と人参サラダ、青菜のみそ汁、グレープフルーツ	鶏肉、みそ	白米、油、三温糖、砂糖	しめじ、ごぼう、生姜、胡瓜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、グレープフルーツ	310	11.2
30	火	ツナご飯、高野豆腐のそぼろ煮、切干大根の炒め煮、かぶのみそ汁、パン缶	ツナ缶、凍豆腐、豚肉、わかめ、みそ	白米、油、三温糖、片栗粉	人参、切干大根、グリーンピース、かぶ、パン缶	318	11.0
31	水	ビーフン、鶏肉と南瓜煮、おくらのおかか和え、麩と人参のすまし汁、バナナ	豚肉、鶏肉、おかか	ビーフン、油、三温糖、玉麩	玉ねぎ、チンゲンサイ、人参、南瓜、おくら、水菜、バナナ	325	11.0
						栄養価平均	302 12.1

※都合により献立や材料を変更する場合があります。