

| Ė | <u> </u> | T T | T | 国立してのが休月園 | | | |
|--------|----------|---|--------------------------------|----------------------------------|--|---|--|
| 日 | n±88## | ±± | 黄赤赤 | | 料 名 緑 | | |
| 曜 | 時間帯 | 献立 | <u> </u> | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | その他 | |
| | 昼食 | ① 麦入りごはん | 熟と力になるもの | 川で図で育になるもの | 14の調子を登えるもの | ての他 | |
| 水 | | ② 小松菜の中華スープ③ 酢鶏④ 中華和え⑤ バナナ | 三温糖、油、片栗粉、ごま油ごま油、三温糖 | 鶏もも肉 | 小松菜、えのき茸 玉ねぎ、人参、たけのこ水煮、ピーマン 大根、人参 バナナ | 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、ケチャップ、酢 酢、醤油 | |
| 2 木 | | ② シュガートースト ① 麦入りごはん | プルマンホワイト(パン)、バター、三温糖 米、押麦 | 牛乳 | | | |
| 木 | | ② 豆腐となめこの味噌汁③ おろしハンバーグ④ 小松菜の胡麻和え⑤ オレンジ | ドライパン粉、三温糖三温糖、白ごま | 木綿豆腐 豚ひき肉、豆乳 | なめこ、万能ねぎ 大根、玉ねぎ もやし、小松菜、きゅうり、人参 オレンジ | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩、こしょう 醤油 | |
| 2 | | ① 牛乳 ② スイートポテト ① 麦入りごはん | さつま芋、三温糖、バター 米、押麦 | 牛乳牛乳 | | | |
| | | ② 厚揚げと大根の味噌汁③ 鮭の南蛮漬け④ さつま芋の甘煮⑤ グレープフルーツ | 油、小麦粉、三温糖さつま芋、三温糖 | 厚揚げ、カットわかめ 生鮭 | 大根 玉ねぎ、きゅうり、人参 グレープフルーツ | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酢、塩 醤油 | |
| | | ① 牛乳 ② ほうとう風うどん ① ごはん | 干しうどん、油米 | 牛乳 豚もも肉 | かぼちゃ、人参 | 米みそ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、みりん風 | |
| 土 | | (2) かぶのすまし汁(3) 鶏肉の味噌焼き(4) ベーコンと小松菜の炒め物(5) 牛乳 | ボ ごま油 油 | 油揚げ 鶏もも肉 ベーコン 牛乳 | かぶ 生姜 小松菜、もやし、人参 | かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう | |
| | | ② バナナケーキ | ミックス粉、三温糖、油 | 豆乳 | バナナ | | |
| 月 | | ① ふきよせごはん② キャベツのすまし汁③ お月見松風焼き④ おかか和え⑤ オレンジ | もち米、米、里芋、三温糖 ドライパン粉、白ごま、三温糖 | 油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節 | しめじ、人参 キャベツ、えのき茸 人参、玉ねぎ もやし、小松菜、人参 オレンジ | 醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、ケチャップ、米みそ、塩 醤油 | |
| | | ① 牛乳② お月見まんじゅう | 小麦粉、さつま芋、三温糖 | 牛乳 | かぼちゃ | ベーキングパウダー、塩 | |
| 7火 | 昼食 | ① スパゲティーミートソース② 小松菜スープ③ かぼちゃサラダ④ グレープフルーツ | マヨドレ | 豚ひき肉ベーコン | 玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、 小松菜 かぼちゃ、きゅうり、レーズン グレープフルーツ | ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩 | |
| | | ② ひじきごはん | 米、油 | 牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき | 人参 | 醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 | |
| 8水 | 昼食 | ① 麦入りごはん② 大根の味噌汁③ かじきのにんにく醤油焼き④ 五目煮豆⑤ オレンジ | 米、押麦 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖 | カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき | 大根 にんにく ごぼう、人参、さやいんげん オレンジ | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用) | |
| | | ① 牛乳② キャロットスコーン | 小麦粉、バター、三温糖 | 牛乳 牛乳 | 人参 | ベーキングパウダー | |
| 9木 | | ① 麦入りごはん② 大根としめじの味噌汁③ 鶏肉のマーマレード焼き④ 白菜とほうれん草のごま和え⑤ バナナ | 米、押麦 マーマレード 三温糖、白ごま | 鶏もも肉 | 大根、しめじ、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、ほうれん草、人参 バナナ | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油 | |
| 10 | | ① 牛乳 ② きなこトースト ① 麦入りごはん | プルマンホワイト(パン)、バター、三温糖米、押麦 | 牛乳 きな粉 | | | |
| 金 | | ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ 柿(0.1歳児グレープフルーツ) | ドライパン粉、小麦粉、油、三温糖コーン缶、油、三温糖 | 鶏もも肉 | かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、人参 柿、グレープフルーツ | 昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩 | |
| | | ① 牛乳 ② あんかけラーメン ① ごはん | 焼きそばめん、片栗粉、ごま油、油 米 | 牛乳 豚もも肉 | 小松菜、人参、生椎茸 | 醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 | |
| 土 | | ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物 ① 牛乳 | 油、三温糖、ごま油三温糖 | 油揚げ 豚もも肉 カットわかめ 牛乳 | なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき茸 | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 酢、醤油 | |
| | | ① 午孔 ② いちごジャムサンド ① 麦入りごはん | プルマンホワイト(パン) 米、押麦 | コーチし | いちごジャム | | |
| 火 | | ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ オレンジ | 六、 | 豚もも肉、木綿豆腐 | 白菜、人参 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり オレンジ | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、かつお節(だし用) 塩 | |
| | | ① 牛乳② りんごジャムサンド | プルマンホワイト(パン)、三温糖 | 牛乳 | りんご、レモン果汁 | | |
| 水 | 昼食 | ① 鶏のあんかけ丼② 舞茸と里芋の味噌汁③ 白菜と小松菜のおひたし④ バナナ | 米、押麦、三温糖、片栗粉 里芋 | 鶏もも肉 | 玉ねぎ、人参 舞茸、万能ねぎ 白菜、小松菜、人参 バナナ | 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用) | |
| | 午後おやつ | ② 高野豆腐のドーナッツ | 小麦粉、三温糖、油、バター | 牛乳 牛乳、高野豆腐 | | ベーキングパウダー | |
| 16 木 | | ① 麦入りごはん ② じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ オレンジ | 米、押麦 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖 | 油揚げさば | ほうれん草 生姜 もやし、人参、ピーマン オレンジ | かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風 | |
| | 十夜のやフ | ① 牛乳 ② オレンジムース ③ クラッカー | 三温糖 クラッカー | 牛乳 ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン | オレンジ天然果汁 | | |

| 日 | | | | 材料名 | | | | |
|----------|----------|---|------------------------------|--|---------------------------------------|---|---|--|
| | 時間帯 | | 献立 | 黄 | 赤 | | | |
| 曜 | | | | 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 | その他 | |
| | 昼食 | | かぼちゃカレー | 米、押麦、油 油、三温糖 | 豚もも肉 | 玉ねぎ、かぼちゃ、人参、にんにく、生姜 | | |
| 金 | | | 切干大根としらすのサラダ 棒チーズ | | しらす干し、カットわかめ 棒チーズ | 人参、切十入依 | 酢、醤油 | |
| | | | グレープフルーツ | | | グレープフルーツ | | |
| | 午後おやつ | 1 | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| 10 | | | スイートポテト | さつま芋、三温糖、バター | 牛乳 | | | |
| 18 土 | 昼食 | | ごはん かぶのすまし汁 | * | 油揚げ | かぶ | かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 | |
| — | | | 鶏肉の味噌焼き | ごま油 | 海1350 鶏もも肉 | 生姜 | 米みそ、みりん風 | |
| | | | ベーコンと小松菜の炒め物 | 油 | ベーコン | 小松菜、もやし、人参 | 醤油、塩、こしょう | |
| | 午後おやつ | | | | 牛乳 | | | |
| 20 | | | バナナケーキ | ミックス粉、三温糖、油 | 豆乳 | バナナ | 座\ □ + /+\\ □ \ \ | |
| 月月 | 昼食 | | ふきよせごはん キャベツのすまし汁 | もち米、米、里芋、三温糖 | 油揚げ | しめじ、人参 キャベツ、えのき茸 | 醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 | |
| '3 | | | 豆腐入り松風焼き | ドライパン粉、白ごま、三温糖 | 鶏ひき肉、木綿豆腐 | 玉ねぎ | 酒、米みそ、塩 | |
| | | 4 | おかか和え | | かつお節 | もやし、小松菜、人参 | 醤油 | |
| | | | オレンジ | | 11 = 1 | オレンジ | | |
| | 午後おやつ | | | 小麦粉、三温糖、バター | 牛乳 牛乳、スキムミルク | りんご、レーズン | ベーキングパウダー | |
| 21 | 昼食 | | スパゲティーミートソース | スパゲティ、油、米粉、三温糖 | 豚ひき肉 | 玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく | | |
| 火 | | | 小松菜スープ | The state of the s | ベーコン | キャベツ、小松菜 | 昆布(だし用)、コンソメ、塩 | |
| | | | かぼちゃサラダ | マヨドレ | | かぼちゃ、きゅうり、レーズン | 塩 | |
| | | | グレープフルーツ | | 4.到 | グレープフルーツ | | |
| | 午後おやつ | | 午乳 ひじきごはん | 米、油 | 牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき | 人参 | 醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 | |
| 22 | 昼食 | | 麦入りごはん | 米、押麦 | TO CIPIN FURTU UC | , \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ | 国温い高い 200年(元〇円八塩 | |
| 水 | | 2 | 大根の味噌汁 | | カットわかめ | 大根 | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) | |
| | | | かじきのにんにく醤油焼き | 三温糖 | かじき | にんにく | 醤油、みりん風 | |
| | | | 五目煮豆オレンジ | 糸こんにゃく、油、三温糖 | 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき | ごぼう、人参、さやいんげん | 醤油、みりん風、かつお節(だし用) | |
| | 午後おやつ | | | | 牛乳 | オレンジ | | |
| | | | キャロットスコーン | 小麦粉、バター、三温糖 | 牛乳 | 人参 | ベーキングパウダー | |
| | 昼食 | | 備蓄ごはん | 備蓄ごはん | | | | |
| 木 | | | 大根としめじの味噌汁 | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | 大根、しめじ、万能ねぎ | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) | |
| | | | 鶏肉のマーマレード焼き 白菜とほうれん草のごま和え | マーマレード 三温糖、白ごま | 鶏もも肉 | にんにく、生姜 白菜、ほうれん草、人参 | 置油、酒 置油 | |
| | | | バナナ | 二価値、口こよ | | バナナ | 西 // | |
| | 午後おやつ | 1 | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | | きなこトースト | プルマンホワイト(パン)、バター、三温糖 | きな粉 | | | |
| | 昼食 | | 麦入りごはん かぼちゃスープ | 米、押麦 | | カボナッ エカギ | 目左/だし田〉コンハン 佐 こしょう | |
| 金 | | _ | かはらゃスーフ チキンカツ | ドライパン粉、小麦粉、油、三温糖 | 鶏もも肉 | かぼちゃ、玉ねぎ | 昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう | |
| | | | コーンキャベツサラダ | コーン缶、油、三温糖 | | キャベツ、人参 | 酢、塩 | |
| | | | 柿(0.1歳児グレープフルーツ) | | | 柿、グレープフルーツ | | |
| | 午後おやつ | | | | 牛乳 | 1.10# 1.45 /1-1/# | | |
| 25 | 昼食 | | あんかけラーメン ごはん | 焼きそばめん、片栗粉、ごま油、油 米 | 豚もも肉 | 小松菜、人参、生椎茸 | 醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 | |
| 土 | 查良 | | なすの味噌汁 | * | 油揚げ | なす、玉ねぎ | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) | |
| _ | | | 豚肉と大根の煮物 | 油、三温糖、ごま油 | 豚もも肉 | 大根、人参 | 醤油、みりん風、かつお節(だし用) | |
| | | | きゅうりとえのきの酢の物 | 三温糖 | カットわかめ | きゅうり、えのき茸 | 酢、醤油 | |
| | 午後おやつ | | 牛乳 いちごジャムサンド | プルフンナロスト(パン) | 牛乳 | いちごジャム | | |
| 27 | 昼食 | | 麦入りごはん | プルマンホワイト(パン) 米、押麦 | | いらこンヤム | | |
| 月 | | | 厚揚げと大根の味噌汁 | | 厚揚げ、カットわかめ | 大根 | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) | |
| | | | 鮭の南蛮漬け | 油、小麦粉、三温糖 | 生鮭 | 玉ねぎ、きゅうり、人参 | 酢、塩 | |
| | | | さつま芋の甘煮 | さつま芋、三温糖 | | #1 11 W | 醤油 | |
| | 午後おやつ | | グレープフルーツ 生到 | | 牛乳 | グレープフルーツ | | |
| | | | ほうとう風うどん | 干しうどん、油 | 豚もも肉 | かぼちゃ、人参 | 米みそ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、みりん風 | |
| | 昼食 | 1 | 麦入りごはん | 米、押麦 | | | | |
| 火 | | | 白菜の味噌汁 | | | 白菜、万能ねぎ | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) | |
| | | | すき焼き風煮 スティックきゅうり | 白滝、油、三温糖 | 豚もも肉、木綿豆腐 | 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり | 醤油、みりん風、酒、かつお節(だし用) 塩 | |
| | | | オレンジ | | | オレンジ | | |
| | 午後おやつ | 1 | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| 2.5 | 口△ | | りんごジャムサンド | プルマンホワイト(パン)、三温糖 | 迎土 土 中 | りんご、レモン果汁 | WEST- 7.11 / 57 / 1.15 | |
| 29 水 | 昼食 | | 鶏のあんかけ丼 舞茸と里芋の味噌汁 | 米、押麦、三温糖、片栗粉 里芋 | 鶏もも肉 | 玉ねぎ、人参 舞茸、万能ねぎ | 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) | |
| 小 | | | 白菜と小松菜のおひたし | <u> </u> | | 対は、力能なさ 白菜、小松菜、人参 | 潜油、かつお節(だし用) | |
| | | 4 | バナナ | | | バナナ | | |
| | 午後おやつ | | | | 牛乳 | | | |
| 20 | 昼食 | - | 高野豆腐のドーナッツ おばけのかぼちゃカレー | 小麦粉、三温糖、油、バター | 牛乳、高野豆腐 豚もも肉 | 玉ねぎ、かぼちゃ、人参、にんにく、生姜 | ベーキングパウダー | |
| 木 | 竺艮 | | おほけのかはらゃカレー 切干大根としらすのサラダ | 米、油油、三温糖 | 豚もも肉 しらす干し、カットわかめ | | 酢、醤油 | |
| ' | | 3 | 棒チーズ | | 棒チーズ | | | |
| | | 4 | グレープフルーツ | P | | グレープフルーツ | | |
| | 午後おやつ | 1 | | | 牛乳 | | | |
| <u> </u> | | - | ハロウィンクッキー | 小麦粉、片栗粉、油、三温糖 | 豆乳 | | ココア | |
| 31 | 昼食 | 1 | 麦入りごはん | 米、押麦 | | | | |
| 金 | | 2 | じゃが芋とほうれん草のすまし汁 | じゃが芋 | 油揚げ | ほうれん草 | かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 | |
| | | 3 | さばの味噌煮 | 三温糖 | さば | 生姜 | 米みそ、酒、みりん風、醤油 | |
| | | 4 | カラフルきんぴら | ごま油、三温糖 | | もやし、人参、ピーマン | 醤油、みりん風 | |
| | | ⑤ | オレンジ | | | オレンジ | | |
| | 午後おやつ | 1 | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 2 | オレンジムース | 三温糖 | ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン | オレンジ天然果汁 | | |
| | | 3 | クラッカー | クラッカー | | | | |
| | 4 0 15 1 | | ラフは矢前のおめつとして生 | | 1 | I. | I . | |

※0.1.2歳児クラスは午前のおやつとして牛乳がつきます。

※園の行事、その他の都合で献立を変更する場合があります。

※0.1歳児の果物は咀嚼機能に配慮し、変更する場合があります。

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

| 兴美压 | 乳児 | | | 幼児 | | |
|---------|---------|-------|-------|---------|-------|-------|
| 栄養価 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
| 目標値(後期) | 495kcal | 19.5g | 15.5g | 560kcal | 22.5g | 16.2g |
| 今月の平均値 | 484kcal | 20.9g | 16.1g | 547kcal | 22.8g | 16.3g |