

日 ／ 曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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	
1 15 29 木	ごはん しめじのみそ汁 鶏肉の照り焼き(30日鶏のから揚げ) コールスローサラダ トマト	きなこサンド 芋けんぴ くだもの 麦茶	鮭おにぎり	米、食パン、てんさい糖、米油、きび、押麦、キヌア	鶏肉、きなこ、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、トマトしめじ、たまねぎ、小松菜	539 kcal 17.3 g 13 g 1.4 g
2 16 30 金	納豆ひき肉丼 キャベツのみそ汁 かぶのゆかり和え	チーズスコーン 田作りいりこ くだもの 牛乳	じゃがバター	米、小麦粉、米油、てんさい糖、押麦、キヌア、きび	牛乳、納豆、豚肉、油揚げ、チーズ、豆乳、みそ、煮干し	たまねぎ、たけのこ、かぶ、きゅうり、キャベツ、にんじん、こまつな、しそ	488 kcal 17.7 g 16.5 g 1.8 g
3 17 土	しらすと海苔の和風パスタ キャベたまスープ バイクドポテト ヨーグルト	おかかおにぎり クラッカー くだもの 麦茶	市販菓子	マカロニ、米、じゃがいも、米油	しらす、ベーコン、ヨーグルト、チーズ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、刻みのり、コーン	508 kcal 14.9 g 9.1 g 1.7 g
5 月	鮭の炊き込みごはん おふのすまし汁 切干大根の煮物 くだもの	スイートポテトフライ きなこ棒 くだもの 牛乳	お好み焼き	米、さつまいも、米油、キヌア、てんさい糖、おふ、押麦、きび	牛乳、鮭、ごま、油揚げ	きゅうり、切干大根、にんじん、ねぎ刻みのり、えのき	542 kcal 17.9 g 17.5 g 1.7 g
6 20 火	ごはん(ふりかけ) なめこ汁 肉じゃが きゅうりのごま酢あえ	じゃこトースト レーズン くだもの 牛乳	ごまみそおにぎり	米、じゃがいも、食パン(ラスク用)、白滝、てんさい糖、米油、押麦、きび、キヌア	牛乳、豚肉、豆腐、しらす、ごま、かつお節、煮干し、みそ、バター	たまねぎ、にんじん、きゅうり、わかめ、なめこ、ねぎ、青のり	537 kcal 16.8 g 20.0 g 1.8 g
7 21 水	ごはん 豚汁 あじのかば焼き ひじきれんこん炒め おくらおかか和え	カレーおにぎり ドライ納豆 くだもの 麦茶	ラスク	米、小麦粉、こんにゃく、米油、押麦、キヌア、きび、てんさい糖	あじ、油揚げ、豚肉、みそ、ベーコン、チーズ、ごま	ひじき、にんじん、いんげん、おくら、たまねぎ、れんこん	482 kcal 18.8 g 11.4 g 1.5 g
8 22 木	ゆかりごはん 冬瓜のすまし汁 豆腐つくね焼き みそこんにゃく キャベツのごま和え	フルーツポンチ バリバリ揚げ 牛乳	じゃこおにぎり	米、ぎょうざの皮、白滝、米油、パン粉、てんさい糖、片栗粉、押麦、きび、キヌア	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、ごま	冬瓜、ねぎ、わかめ、玉ねぎ、にんじんこんにゃく	444 kcal 15.2 g 15.0 g 1.5 g
9 金	ごはん なすのみそ汁 かじきカツ きゅうりの浅漬け 里芋のそぼろあん	梨ケーキ 煮豆 くだもの 麦茶	シュガートースト	米、里芋、小麦粉、米油、パン粉、てんさい糖、押麦、きび、キヌア	かじき、油揚げ、豆乳、みそ、金時豆	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、なす、わかめ	530 kcal 16.9 g 17.9 g 1.4 g
10 24 土	焼きうどん わかめスープ さつまいもの煮物 フルーツヨーグルト	ツナおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子	うどん、米、さつまいも、米油、てんさい糖	豚肉、ヨーグルト、豆腐、ツナ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、わかめ、干し椎茸	521 kcal 11.7 g 9.6 g 1.3 g
12 26 月	ごはん 切干大根のみそ汁 鮭のみそ焼き 土佐炒め おくらボン酢	おはぎ(あんこ入) せんべい くだもの 麦茶	ラスク	米、白滝、もち米、米油、てんさい糖、押麦、きび、キヌア	鮭、きなこ、みそ、かつお節、小豆	にんじん、おくら、きゅうり切干大根、玉ねぎ、小松菜	502 kcal 19 g 9.0 g 1.5 g
13 27 火	カレーライス コーンスープ きゅうりピクルス	ぶどうゼリー ココロラスク 牛乳	おにぎり	米、じゃが芋、てんさい糖、食パン(ラスク用)、米油、押麦、きび、キヌア	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、きゅうり、コーン、トマト缶	509 kcal 13.1 g 18.3 g 1.6 g
14 28 水	枝豆ごはん 里芋のみそ汁 さわらのさっぱり煮 にんじんしりしり 小松菜海苔あえ	ハッシュドポテト ポップコーン くだもの 牛乳	フレンチトースト	米、里芋、じゃがいも、米油、てんさい糖、押麦、きび、キヌア	牛乳、さわら、ベーコン、みそ	枝豆、にんじん、ピーマン、小松菜、たまねぎ、もやし、のり	489 kcal 18.5 g 18.8 g 2.3 g



★当日に延長保育を希望される方は補食の準備がありますので、16時30分までにご連絡ください。

★土曜日の延長補食は生協やオーガニックショップで購入した市販菓子を提供します。

★献立表を確認の上、食べたことがない食材はご家庭で複数回食べてください。

●今月の果物●  
ぶどう、バナナ  
みかん、梨  
りんご、柿

●食材の主な産地●  
さわら—福岡県  
あじ—長崎県  
鮭—北海道  
かじき—和歌山県  
豚肉—茨城県  
鶏肉—宮崎県  
米—長野県