

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 火	ごはん ワンタンスープ マーボー豆腐 切干ツナサラダ 15日) 赤飯 紅白すまし汁 豆腐つくね焼き 切干ツナサラダ	茶飯おにぎり 干し芋 くだもの 麦茶	ラスク	米、押麦、きび、キヌア、油、 餃子の皮、さつまいも、てんさい糖 麦茶	豆腐、ツナ、豚肉	玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、たけのこ、 こまつな、切干大根、のり	486 kcal 17 g 12.4 g 1.7 g
2 16 30 水	鮭と根菜の混ぜ込みごはん 厚揚げのみそ汁 みそこんにゃく くだもの	じゃこトースト レーズン くだもの 牛乳	スイート ポテト	米、押麦、きび、キヌア、食パン、 油、バター、てんさい糖	牛乳、鮭、しらす干し、 厚揚げ、みそ、ごま	玉ねぎ、白菜、にんじん、ごぼう、 干し椎茸、のり	477 kcal 18 g 14.8 g 1.7 g
17 木	ごはん しめじのみそ汁 鶏肉の玉ねぎソース さつま芋の天ぷら ひじき煮	アップルパイ 大豆いりこ くだもの 牛乳	マカロニ きなこ	米、押麦、きび、キヌア、油、 さつまいも、小麦粉、白滝、 餃子の皮、てんさい糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、 みそ、煮干し、ごま	しめじ、玉ねぎ、もやし、にんじん、 ひじき、りんご	502 kcal 18.5 g 16.4 g 1.2 g
4 18 金	ごはん 豆乳みそスープ タンドリーかじき 人参しりしりー ブロッコリーサラダ	焼き芋 クラッカー くだもの 牛乳	わかめ おにぎり	米、押麦、きび、キヌア、油、 てんさい糖、さつまいも、 じゃがいも	牛乳、かじき、ヨーグルト、 ベーコン、チーズ、豆乳、みそ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 ブロッコリー、とうもろこし、にんにく	533 kcal 20.7 g 15.6 g 1.7 g
5 19 土	ミートソースパスタ 白菜スープ フルーツヨーグルト	焼きおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子	スパゲッティ、米、てんさい糖、 小麦粉、油	豚肉、ヨーグルト、ベーコン、 粉チーズ	玉ねぎ、トマト缶、白菜、にんじん、	553 kcal 14.4 g 12.6 g 1 g
7 21 月	ごはん えのきのみそ汁 ぶり大根 ほうれん草のごま和え 土佐炒め	バナナケーキ 田作りいりこ くだもの 麦茶	フライド ポテト	米、小麦粉、てんさい糖、油、 白滝、押麦、きび、キヌア	ぶり、豆乳、みそ、にほし、 高野豆腐、白ごま、かつお節	だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、 バナナ、えのきだけ、もやし、 にんじん、しょうが、カットわかめ	506 kcal 18 g 17.1 g 1.7 g
8 22 火	冬野菜のキーマカレー コーンスープ ブロッコリーピクルス	きな粉サンド レーズン くだもの 牛乳	おはぎ	米、食パン、てんさい糖、バター、 小麦粉、油、押麦(七分つき)、 きび(精白粒)、あわもち	牛乳、ぶた肉、きなこ	たまねぎ、クリームコーン、ブロッコ リー、にんじん、トマト(缶)、れんこ ん、ごぼう、ニンニク、しょうが	536 kcal 18.3 g 16.4 g 1.8 g
9 10 水	ごはん なめこのみそ汁 あじの竜田揚げ 白菜の浅漬け 切干大根煮	たぬきおにぎり ドライ納豆 くだもの 麦茶	フレンチ トースト	米、油、片栗粉、天かす、押麦(七分 つき)、きび(精白粒)、あわもち、 ごま油、てんさい糖	あじ、みそ、油あげ、かつお節	はくさい、なめこ、ねぎ、にんじん、きゅ うり、切り干しだいこん、きざみのり、 カットわかめ、しょうが	477 kcal 17.6 g 12.3 g 1.5 g
10 24 木	わかめごはん 中華スープ 豚肉の春雨炒め ポパイサラダ	じゃがもち ポップコーン くだもの 牛乳	鮭おにぎり	米、じゃがいも、片栗粉、はるさ め、油、押麦(七分つき)、ごま油、 きび(精白粒)、あわもち、てんさ い糖	牛乳、ぶた肉、とうふ	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、コー ン、にんじん、たけのこ水煮、こまつな、 カットわかめ、ニンニク、あおのり	484 kcal 16.7 g 14.9 g 1.6 g
11 25 金	ごはん 大根のみそ汁 さつま芋の焼きコロッケ じゃこサラダ	きつねうどん 芋けんぴ くだもの 麦茶	シュガー トースト	干しうどん、米、さつまいも、油、 パン粉、押麦(七分つき)、ごま油、 きび(精白粒)、あわもち、てんさ い糖	ぶた肉、みそ、油あげ、しらす 干し、白すりごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこ ん、ごぼう、しめじ、こまつな	478 kcal 14.4 g 15.2 g 2.3 g
12 26 土	カレーうどん 青のりポテト くだもの	ゆかりおにぎり クラッカー くだもの 麦茶	市販菓子	ゆでうどん、じゃがいも、米、てん さい糖、片栗粉、小麦粉、油	ぶた肉、油あげ、しらす干し	ねぎ、にんじん、りんご、バナナ	567 kcal 12.9 g 14.8 g 1.4 g
14 28 月	ごはん(青菜ふりかけ) おふのみそ汁 煮込みハンバーグ コロコロサラダ	メープル大学芋 せんべい くだもの 牛乳	おかか おにぎり	さつまいも、米、じゃがいも、 メープルシロップ、油、おふ、押麦 (七分つき)、ごま油、きび(精白 粒)、あわもち、てんさい糖	牛乳、ぶた肉、おから、みそ、 ハム、しらす干し、白すりご ま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、たけのこ、こ まつな、切り干しだいこん、のり、干しし いたけ、カットわかめ、しょうが	562 kcal 18.8 g 18.7 g 1.4 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●
バナナ、みかん
りんご

●食材の主な産地●
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