

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 木	ごはん じゃがいものみそ汁 あじのかば焼き 切干大根煮 白菜おかか和え	レーズンスコーン 田作りいりこ くだもの 牛乳	芋おにぎり	米、雑穀、じゃがいも、小麦粉、 油、てんさい糖	牛乳、あじ、油揚げ、かつお 節、みそ、豆乳、いりこ	玉ねぎ、切干大根、にんじん、はくさい、 きゅうり、レーズン	526 kcal 20.1 g 16.7 g 1.3 g
2 16 金	ゆかりごはん 豆腐となめこのみそ汁 鶏のから揚げ コールスローサラダ さつま芋煮	マカロニきなこ レーズン くだもの 麦茶	シュガー トースト	米、雑穀、さつまいも、マカロニ、 油、てんさい糖	豆腐、とり肉、きなこ、みそ、 油、てんさい糖	なめこ、ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅ うり、レーズン	480 kcal 15.1 g 14.7 g 1.2 g
3 17 土	豚汁うどん かぼちゃ揚げ フルーツヨーグルト	しらすおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子	うどん、米、じゃがいも、油、てん さい糖	ぶた肉、ヨーグルト、しらす	かぼちゃ、にんじん、ねぎ、だいこん	568 kcal 13.2 g 13.6 g 1.7 g
5 19 月	ごはん(納豆) 白菜のみそ汁 かじき玉ねぎソース ブロッコリーピクルス 土佐炒め	そぼろおにぎり チーズ くだもの 麦茶	焼き芋	米、雑穀、小麦粉、白滝、油、てん さい糖	かじき、納豆、みそ、とり肉、 チーズ、油揚げ	はくさい、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじ ん	514 kcal 20.6 g 16 g 2 g
6 20 火	ごはん 大根のみそ汁 ぶたのしょうが焼き ひじき煮 ごまサラダ	ジャムサンド クラッカー くだもの 牛乳	じゃこ おにぎり	米、雑穀、食パン(卵使用)、油、 てんさい糖、白滝、バター	牛乳、ぶた肉、油揚げ、みそ、 ごま、ツナ	大根、玉ねぎ、にんじん、ひじき、ほうれ ん草、もやし、キャベツ	556 kcal 20.1 g 15.5 g 2 g
7 21 水	ごはん 里芋のみそ汁 たらの磯辺揚げ 白菜の浅漬け れんこんきんぴら	あんかけそうめん 芋けんぴ くだもの 麦茶	ラスク	米、雑穀、里芋、そうめん、油、て んさい糖、小麦粉	たら、とり肉	はくさい、にんじん、れんこん、えのきだ け、ねぎ、たまねぎ、こまつな	505 kcal 15.2 g 11.3 g 1.7 g
8 22 木	わかめごはん かぼちゃのみそ汁 厚揚げのかき油炒め 春雨サラダ	スイートポテト ポップコーン くだもの 牛乳	茶飯 おにぎり	米、雑穀、さつまいも、春雨、油、 てんさい糖、バター	牛乳、厚揚げ、ぶた肉、ツナ	かぼちゃ、もやし、きゅうり、にんじん、 こまつな、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ	542 kcal 18.4 g 19 g 1.6 g
9 23 金	カレーライス 白菜のスープ マカロニサラダ	スノーボール レーズン くだもの 牛乳 23日) サンタパフェ	ピザ トースト	米、雑穀、じゃがいも、マカロニ、 小麦粉、てんさい糖、油、バター	とり肉、牛乳、ベーコン	にんじん、玉ねぎ、はくさい、 ブロッコリー	539 kcal 17 g 17.2 g 1.5 g
10 24 土	ロールパン チリコンカン ブロッコリーサラダ コーンスープ	鮭おにぎり ビスケット くだもの 麦茶	市販菓子	丸パン(卵不使用)、米、小麦粉、 油、てんさい糖	ぶた肉、鮭、大豆	玉ねぎ、ブロッコリー、クリームコーン、 にんじん	539 kcal 19.3 g 15.6 g 2.1 g
12 26 月	ごはん(小魚ふりかけ) キャベツのみそ汁 鮭のポテトグラタン ほうれん草とコーンのソテー	ごへいもち ドライ納豆 くだもの 麦茶	パンケーキ	米、雑穀、じゃがいも、小麦粉、 油、てんさい糖	煮干し粉、鮭、みそ、牛乳、 納豆	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、 ほうれん草、コーン、	482 kcal 16.5 g 11.9 g 1.8 g
13 27 火	ごはん かぶのみそ汁 豆腐ハンバーグ コロコロサラダ	フレンチトースト 干し芋 くだもの 牛乳	ゆかり おにぎり	米、雑穀、食パン(卵不使用)、 じゃがいも、パン粉、油、てんさい 糖、干し芋	牛乳、豆腐、ぶた肉、ハム、 豆乳	かぶ、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、	532 kcal 19.1 g 17.5 g 1.6 g
14 28 水	パリパリ春雨丼 わかめスープ 大根中華サラダ	ゆうやけおにぎり クラッカー くだもの 麦茶	きなこ トースト	米、雑穀、ぎょうざの皮、油、てん さい糖	ぶた肉、ツナ、しらす	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、わかめ、こ まつな、だいこん、もやし、きゅうり	524 kcal 12.9 g 12.1 g 2.1 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、いちご

●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