

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	
4 18 水	高野豆腐のドライカレー 根菜スープ 切干ツナサラダ	黒糖みそ蒸しパン 揚げマカロニ くだもの 牛乳	おにぎり	米、小麦粉、じゃがいも、黒糖、こめ油、マカロニ、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とうふ(高野豆腐)、ツナ(水煮缶)、ベーコン、みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、カットわかめ、ニンニク、しょうが、こんぶ(だし用)	543 kcal 16.7 g 18.7 g 2 g
5 19 木	ごはん 大根のみそ汁 豚肉のみそ炒め ブロッコリーボン酢	さつまいももち せんべい くだもの 牛乳	トースト	米、さつまいも、片栗粉、こめ油、てんさい糖、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、ぶた肉(もも)、みそ、ヨーグルト(無糖)、豆乳、油あげ、バター	みかん、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ	478 kcal 18.8 g 12.6 g 1.4 g
6 20 金	6日) 赤飯 おふのすまし汁 松風焼き 紅白なます さつま芋の甘煮 20日) ごはん おふのすまし汁 ぶりの照り焼き なます さつま芋煮	七草おむすび きなこ棒 くだもの 麦茶	パンケーキ	米、さつまいも、もち米、てんさい糖、こめ油、麩(焼ひ)、パン粉	とり肉(ひき肉)、とうふ(絹ごし豆腐)、きなこ、あずき(乾)、みそ、白いりごま	たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、七草、こんぶ(だし用)、カットわかめ、あおのり	553 kcal 19.7 g 12.3 g 1.4 g
7 21 土	みそ煮込みうどん ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	こぎつねおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子	うどん、さつまいも、米、てんさい糖、こめ油	ヨーグルト(無糖)、ぶた肉(ひき肉)、ツナ(水煮缶)、油あげ、みそ	りんご、バナナ、みかん(缶)、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)	512 kcal 13.5 g 11.3 g 1 g
23 月	ごはん 豆腐とえのきのみそ汁 かじき西京焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のごま和え	たぬきうどん 芋けんぴ くだもの 麦茶	おにぎり	うどん、さつまいも、米、天かす、こめ油、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち、てんさい糖	かじき、とうふ(木綿豆腐)、みそ、油あげ、白みそ、白すりごま	ほうれん草、なめこ、ねぎ、にんじん、もやし、切り干しだいこん、しょうが、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	509 kcal 16.8 g 12 g 1.6 g
10 24 火	ゆかりごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉と大根の煮物 ごまチーズサラダ	メープルサンド 田作りいりこ くだもの 牛乳	焼き芋	米、食パン、メープルシロップ、バター、こめ油、片栗粉、押麦(七分つき)、白ねりごま、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、とり肉、みそ、ツナ(油漬缶)、チーズ、油あげ、にほし、白すりごま	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし、こまつな、キャベツ、えのきたけ	487 kcal 20.8 g 16.0 g 1.9 g
11 25 水	ごはん キャベツのみそ汁 鮭玉ねぎソース 大根とじゃこのサラダ みそこんにゃく	きなこおはぎ 煮豆 くだもの 麦茶	ラスク	米、糸こんにゃく、もち米、こめ油、てんさい糖、小麦粉、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	さけ、みそ、きなこ、金時まめ(乾)、しらす干し、白すりごま	バナナ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ	476 kcal 18.7 g 9.1 g 1.3 g
12 26 木	ごはん かぶとマカロニのスープ 白菜のミートグラタン ブロッコリーピクルス	ジャムケーキ 干し芋 くだもの 牛乳	おにぎり	米、干しいも、小麦粉、パン粉、こめ油、てんさい糖、マカロニ、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、豆乳、ベーコン	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぶ(葉)、かぶ、トマト(缶)、ブルーベリージャム、こんぶ(だし用)	515 kcal 17.7 g 19.3 g 1.3 g
13 27 金	ごはん(納豆) 豚汁 あじフライ コールスローサラダ	チキンライスおにぎり レズン くだもの 麦茶	トースト	米、こめ油、小麦粉、パン粉、こんにゃく、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	あじ、なっとう、ぶた肉(小間)、とり肉(ひき肉)、みそ	だいこん、キャベツ、にんじん、干しぶどう、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、あおのり	538 kcal 18.8 g 14.3 g 1.7 g
14 28 土	わかめごはん しめじのみそ汁 肉じゃが(豚肉) ポパイサラダ	ラスク チーズ くだもの 牛乳	市販菓子	米、食パン、じゃがいも、しらたき、てんさい糖、バター、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、チーズ、油あげ、みそ、ツナ(油漬缶)	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、切り干しだいこん、カットわかめ	579 kcal 20.7 g 20.9 g 2.4 g
16 30 月	そぼろごはん ほうれん草のみそ汁 おでん (大根、こんにゃく、厚揚げ、ウインナー) くだもの	メープル大学芋 ポップコーン くだもの 牛乳	お好み焼き	さつまいも、米(精白米)、こんにゃく、ポップコーン、こめ油、メープルシロップ、てんさい糖	牛乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、油あげ、白いりごま	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ごぼう、ひじき、しょうが、こんぶ(だし用)	586 kcal 18.4 g 22.4 g 1.6 g
17 31 火	ごはん さつま芋のみそ汁 鶏の照り焼き 春雨サラダ	セサミトースト レズン くだもの 牛乳	おにぎり	米、食パン、さつまいも、はるさめ、てんさい糖、押麦(七分つき)、こめ油、ごま油、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、バター、みそ、ツナ(油漬缶)、白すりごま	もやし、だいこん、干しぶどう、きゅうり、ねぎ	508 kcal 19.8 g 15.5 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、いちご

●食材の主な産地●
ぶり—鹿児島県
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