

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 28 水	ごはん えのきのみそ汁 揚げだらの玉ねぎソース ひじき煮 大根の浅漬け	きなこ蒸しパン 芋けんぴ くだもの 牛乳	おにぎり	米、片栗粉、油、てんさい糖、白 滝、芋けんぴ、雑穀	牛乳、たら、油揚げ、ごま、 きなこ	玉ねぎ、ひじき、にんじん、れんこん、だ いこん、えのきたけ、わかめ	568 kcal 18.4 g 14.7 g 1.5 g
2 16 木	ごはん キャベタマスーフ ポークチャップ マカロニサラダ	菜飯おにぎり れんこんチップ くだもの 麦茶	パン	米、マカロニ、油、片栗粉、ごま 油、雑穀	豚肉、ツナ、ベーコン、ごま	キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、にんじ ん、こまつな	515 kcal 16.3 g 14.6 g 1.7 g
3 17 金	納豆ひき肉丼 けんちん汁 じゃこサラダ くだもの	3日) ロールサンド 17日) ジャムサンド 田作りいりこ くだもの 牛乳	おにぎり	米、食パン(卵不使用)、油、 バター、雑穀	牛乳、ぶた肉、なっとう、とう ふ、にぼし、油あげ、しらす干 し、ごま	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじ ん、たけのこ(水煮)、ねぎ、きゅうり、 ごぼう	540 kcal 19.8 g 18 g 1.9 g
4 18 土	焼きそば わかめスープ ブロッコリーサラダ	菜飯おにぎり チーズ くだもの 麦茶	市販菓子	中華めん、米、油	ぶた肉、チーズ、ベーコン、ツ ナ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たま ねぎ、のり、カットわかめ	457 kcal 16.8 g 14.2 g 1.9 g
6 20 月	冬野菜のカレーライス(ポーク) かぼちゃスープ ブロッコリーピクルス	マカロニきなこ ビスケット くだもの 牛乳	おにぎり	米、マカロニ、てんさい糖、小麦 粉、油、雑穀	牛乳、ぶた肉、きなこ、ベーコ ン	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、にん じん、かぼちゃ、ホールトマト(缶)、こ まつな、ニンニク、しょうが	579 kcal 16.1 g 18 g 1.5 g
7 21 火	ごはん おふのみそ汁 かじきパン粉焼き にんじんしりしり ごまサラダ	そぼろおにぎり せんべい くだもの 麦茶	パン	米、油、おふ、パン粉、雑穀、てん さい糖	かじき、みそ、とり肉、ベーコ ン、ツナ、ごま	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、もや し、キャベツ、ピーマン、ニンニク、カッ トわかめ、パセリ	493 kcal 17.8 g 12.9 g 1.6 g
8 22 水	ゆかりごはん 切干大根のみそ汁 豆腐つくねやき 白菜納豆和え みそこんにゃく	フライドポテト レーズン くだもの 牛乳	お好み焼き	米、じゃがいも、糸こんにゃく、 油、パン粉、てんさい糖、雑穀	牛乳、とり肉、とうふ、なっ とう、みそ、ごま、かつお節	たまねぎ、はくさい、えのきたけ、にんじ ん、切り干しだいこん、ひじき、あおのり	520 kcal 18.6 g 13 g 1.8 g
9 木	マーボーだいこん丼 わんだんスープ 春雨サラダ	チーストースト ポップコーン くだもの 牛乳	おにぎり	米、食パン(卵不使用)、ポップ コーン、はるさめ、ワンタンの皮、 ごま油、油、てんさい糖、片栗粉、 雑穀	牛乳、ぶた肉、チーズ、みそ、 ツナ、しらす干し	だいこん、もやし、たまねぎ、キャベツ、 ねぎ、たけのこ、きゅうり、干しいた け、あおのり、しょうが	496 kcal 16.8 g 15.6 g 2.3 g
10 24 金	ごはん(ふりかけ) 豆腐のすまし汁 あじの天ぷら きんぴらごぼう 白菜の浅漬け	りんごケーキ 干し芋 くだもの 牛乳	パン	米、干しいも、小麦粉、油、てんさ い糖、雑穀	牛乳、あじ、とうふ、豆乳、ご ま、にぼし粉、かつお節	はくさい、ごぼう、ねぎ、にんじん、チン ゲンサイ、きゅうり、あおのり	503 kcal 18.8 g 17.3 g 2.4 g
13 25 土	けんちんうどん かぼちゃの甘煮 フルーツヨーグルト	鮭おにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子	うどん、芋けんぴ、米、てんさい 糖、さといも、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、とり肉、さ け、ごま	かぼちゃ、だいこん、ねぎ、にんじん、あ おのり	525 kcal 13.1 g 9 g 2 g
13 26 月	ごはん 白菜のみそ汁 ぶり大根 もやしのおかか和え	里芋もち 揚げマカロニ くだもの 牛乳	焼き芋	米、さといも、片栗粉、マカロニ、 油、てんさい糖、バター、雑穀	牛乳、ぶり、みそ、高野豆腐、 かつお節	だいこん、もやし、たまねぎ、はくさい、 ほうれんそう、にんじん、しょうが	472 kcal 18.6 g 16.4 g 1.4 g
14 27 火	わかめごはん キャベツのみそ汁 じゃがいもの焼きコロック 切干ツナサラダ	ココアラスク きなこ棒 くだもの 牛乳	おにぎり	米、食パン(卵不使用)、じゃがい も、てんさい糖、パン粉、油、雑穀	牛乳、ぶた肉、みそ、ツナ	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじ ん、切り干しだいこん、カットわかめ	558 kcal 20.7 g 15.8 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●
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