

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩 分()は未	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				後期・完了期	延長おやつ	行事
			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	調味料	10ヶ月ごろ		
01 土	ぶたにくとこんにやくのみそいため ひじきのすのもの みそしる(なす) ごぶつきまい	24.2(240.0) 10.6(8.5) 6.3(4.9) 1.9(1.5)	半つき米、板こんにやく、砂糖、油	豚モモ肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	なす、しろ葱、胡瓜、しめじ、人参、チンゲンサイ、竹の子(ゆで)、ひじき、青葱	かつおだし汁、酢、酒、しょうゆ			
03 月	にくととうふのもの ツナのすのもの(ｺｰ) みそしる(さつまいも) ごぶつきまい(なっとう)	31.1(322.2) 18.8(15.0) 11.2(8.9) 1.6(1.2)	半つき米、さつまいも、板こんにやく、砂糖	焼き豆腐、牛肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、うす揚	人参、胡瓜、ｽｲｰﾄｺｰﾝ、ﾙｲｽ、いんげん(冷)、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒	しおせんべい		
04 火	しろみぎかなのあんかけ きんぴられんこん みそしる(ふ) ごぶつきまい	53.8(292.6) 16.6(15.2) 7.9(6.5) 2.5(2.0)	半つき米、油、片栗粉、砂糖、おつゆ麩	かれい、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま、かれい(大)	れんこん、玉葱、きやべつ、人参、竹の子(ゆで)、生しいたけ、ピーマン、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	こくとうスナック		
05 水	かしわのてりやき こまつなのびたし(かんも) みそしる(だいこん) おにぎり	59.3(295.5) 17.7(14.4) 11.5(9.5) 2.1(1.5)	半つき米、砂糖	鶏モモ肉、鶏ミンチ、一口がんも、米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、トマト*、大根、えのき茸、人参、サニーレタス、青葱、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	しおせんべい	おにぎりデー	
06 木	ロールサンドフライ かぼちゃサラダ みそしる(きのこ) ごぶつきまい	24.7(340.3) 14.2(11.4) 15.3(12.3) 2.0(1.6)	半つき米、マヨネーズ、油、パン粉、小麦粉	豚モモ肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、うす揚	かぼちゃ、トマト*、きやべつ、人参、グリーンアスパラガス、しめじ、えのき茸、玉葱、青葱	かつおだし汁、ウスターソース、ケチャップ、食塩、こしょう	こくとうスナック		
07 金	ハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー みそしる(はくさい) ごぶつきまい	94.2(315.9) 16.8(13.5) 11.6(9.3) 1.7(1.4)	半つき米、パン粉、油、マーガリン	合挽肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、牛乳	玉葱、ほうれん草、はくさい、ﾌﾞﾙｯｸﾞ(冷凍)、トマト*、人参、ｽｲｰﾄｺｰﾝ、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう	しおせんべい	ほごしゃかい	
08 土	チキンライス フレンチサラダ スープ(じゃがいも)	54.0(281.6) 8.6(6.8) 9.3(7.5) 1.9(1.4)	半つき米、じゃが芋、フレンチドレッシング(分離型)、油	鶏モモ肉、ベーコン	玉葱、きやべつ、りんご、人参、胡瓜、マッシュルーム缶、レーズン、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、食塩、酒、しょうゆ、こしょう、パセリ粉			
10 月	さけのしおやき ごもくにまめ とんじり ごぶつきまい	28.5(341.3) 22.5(18.5) 14.0(11.7) 3.1(1.5)	半つき米、さつまいも、板こんにやく、砂糖	塩鮭、豚バラ肉、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(乾)、うす揚、塩鮭(大)	大根、ごぼう、人参、こんぶ、青葱、刻みこんぶ	かつおだし汁、しょうゆ	しおせんべい		
11 火	チンジャオロースー ポテトサラダ みそしる(ふ) ごぶつきまい	70.6(294.9) 12.4(10.0) 11.1(8.7) 1.5(1.2)	半つき米、チルドポテト、マヨネーズ、砂糖、油、おつゆ麩、片栗粉	牛肉、米みそ(淡色辛みそ)	ピーマン、トマト*、人参、竹の子(ゆで)、胡瓜、玉葱、青葱、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、オイスターソース、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	こくとうスナック		
12 水	ごぼうとひきにくのたまごとし アスパラのごまあえ みそしる(たまねぎ) ごぶつきまい(なっとう)	49.2(279.4) 15.1(12.1) 9.2(7.4) 1.6(1.2)	半つき米、砂糖	納豆、合挽肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま、うす揚	グリーンアスパラガス、ｷﾞﾝｷﾞ(冷)、玉葱、人参、みつば、青葱	かつおだし汁、しょうゆ、酒	ごぼうとひきにくのもの	しおせんべい	
13 木	ポークピカタ スパゲティーサラダ みそしる(さといも) ごぶつきまい	10.1(329.3) 16.0(12.8) 14.0(11.2) 1.5(1.2)	半つき米、里芋(冷凍)、スパゲティー、マヨネーズ、小麦粉、油	豚モモ肉、卵、ツナ缶、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	ﾌﾞﾙｯｸﾞ(冷凍)、トマト、胡瓜、サニーレタス、青葱	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、パセリ粉、こしょう	こくとうスナック		
14 金	かぼちゃグラタン はるさめサラダ みそしる(なす) ごぶつきまい	35.6(305.2) 11.5(9.2) 10.2(7.8) 2.1(1.7)	半つき米、はるさめ、油、砂糖、ゴマ油	ピザ用チーズ、合挽肉、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚	かぼちゃ、なす、玉葱、胡瓜、人参、セロリ、青葱	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	しおせんべい		
15 土	やさしいため あげギョーザ みそしる(ふ) ごぶつきまい	78.0(312.9) 14.1(11.7) 12.2(10.0) 2.9(2.4)	半つき米、油、おつゆ麩	豚モモ肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	きやべつ、トマト*、玉葱、人参、ピーマン、竹の子(ゆで)、生しいたけ、青葱	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう			

☆延長のおやつは、変更する場合があります。黒糖スナックが終売になり、満月ボンの提供になります。

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩 分()は未	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				後期・完了期	延長おやつ	行事
			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	調味料	10ヶ月ごろ		
18 火	じゃがぶー きゅうりのすのもの(かにかま) みそしる(キャベツ) ごぶつきまい(なっとう)	49.1(277.0) 13.6(10.9) 7.2(5.6) 1.6(1.3)	半つき米、チルドポテト、糸こんにゃく、砂糖、油	納豆、豚モモ肉、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚	玉葱、きゃべつ、胡瓜、人参、いんげん(冷)、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢		こくとうスナック	
19 水	しょうふうやき きりぼしだいこんのナムル みそしる(はくさい) ごぶつきまい	36.6(269.4) 13.3(10.6) 10.2(8.1) 1.6(1.3)	半つき米、油、砂糖、ゴマ油	卵、鶏ミンチ、米みそ(淡色辛みそ)、ロースハム、うす揚、豆腐	はくさい、トマト*、人参、胡瓜、切り干しだいこん、サニーレタス、青葱、干し椎茸	かつおだし汁、本みりん、酢、しょうゆ、食塩	豆腐ハンバーグ	しおせんべい	
20 木	おつきみカレー とりてばのしおやき パインサラダ	027(515.8) 22.3(20.3) 27.7(24.7) 2.3(2.0)	半つき米、じゃが芋、油、フレンチドレッシング(分離型)	鶏手羽肉、合挽肉、ゆで卵	玉葱、なす、人参、きゃべつ、パイン缶、胡瓜、オクラ(冷凍)、にんにく、しょうが	酒、食塩、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース	ハヤシライス	こくとうスナック	
21 金	からあげ マカロニサラダ みそしる(ふ) カップゼリー	14.4(494.0) 20.4(14.3) 26.7(14.0) 2.9(1.3)	半つき米、マカロニ(ゆで)、マヨネーズ、油、片栗粉、おつゆ麩	鶏モモ肉、アルトバイエルン、ロースハム、米みそ(淡色辛みそ)	トマト*、胡瓜、きゃべつ、人参、青葱、しょうが、にんにく、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	しおせんべい	おつきみかい	
22 土	はるさめいため きゅうりのナムル みそしる(とうふ) ごぶつきまい	34.6(267.7) 9.6(7.6) 10.1(8.1) 1.5(1.2)	半つき米、はるさめ、ゴマ油、砂糖	豚バラ肉、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま	胡瓜、きゃべつ、ピーマン、人参、竹の子(ゆで)、干し椎茸、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩			
25 火	さげごはん ツナのすのもの とんじる くだもの	18.2(258.8) 11.9(9.5) 6.2(5.0) 1.0(0.8)	半つき米、里芋、砂糖	鮭フレーク、豚モモ肉、うす揚、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、いりごま	なし、胡瓜、大根、人参、みつば、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、酢、しょうゆ	こくとうスナック	デザートデー	
26 水	ぶたにくのうまに きゃべつのみそマヨネーズ みそしる(たまねぎ) ごぶつきまい(なっとう)	56.9(283.7) 14.8(11.9) 9.3(7.3) 1.8(1.4)	半つき米、板こんにゃく、油、砂糖、マヨネーズ	豚モモ肉、納豆、竹輪、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ	ごぼう、きゃべつ、人参、玉葱、えのき茸、いんげん(冷)、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ	しおせんべい		
27 木	かしわのさっぱりやき ごもくきんぴら みそしる(こまつな) ごぶつきまい	56.9(284.7) 14.6(11.7) 10.9(8.5) 1.2(0.9)	半つき米、糸こんにゃく、砂糖、油	鶏モモ肉、米みそ(淡色辛みそ)	トマト*、小松菜、大根おろし、玉葱、れんこん、サガリ打(冷)、サニーレタス、人参、セロリ	かつおだし汁、しょうゆ、酒	こくとうスナック		
28 金	ミンチカツ たらこスパゲティー みそしる(ふ) ごぶつきまい	95.1(316.6) 12.9(10.4) 12.8(10.2) 1.3(1.0)	半つき米、スパゲティー、パン粉、油、小麦粉、オリーブ油、おつゆ麩	合挽肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、たらこ	玉葱、トマト*、きゃべつ、人参、青葱、焼きのり、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース	しおせんべい		
29 土	ぶたにくのスープに ネバネバあえ(ながいも) あげシューマイ ごぶつきまい	96.2(325.6) 14.6(12.2) 13.0(10.7) 1.7(1.4)	半つき米、長芋、はるさめ、油	北入りシューマイ(冷)、厚揚げ(三角)、納豆、豚モモ肉、かつお節	チンゲンサイ、オクラ(冷凍)、人参、しめじ、竹の子(ゆで)	しょうゆ、食塩、こしょう			

☆延長のおやつは、変更する場合があります。黒糖スナックが終売になり、満月ボンの提供になります。