



日	献立名	材 料 名				kcal	蛋白		
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする	調味料				
1	金	<バイキング> ミートグラタン	マカロニ	豚ミンチ チーズ	玉葱 枝豆 南瓜 なす トマト缶	塩胡椒	703	26.7	
	えびピラフ	米 バター	えび	人参 玉葱 いんげん	コンソメ 塩				
	フライドポテト	フライドポテト 油	ウインナー	ブロッコリー 人参 コーン	豚 醤油				
	ウインナー	ブロッコリーのサラダ	砂糖 油						
	<おやつ> 牛乳 マシュマロおこし	バター コーンフレーク ごま	牛乳 マシュマロ						
2	土	豚カルビ丼	米 砂糖	豚肉	人参 玉葱 ピーマン	醤油	564	20.4	
	青梗菜とあげのみそ汁		薄揚げ みそ	青梗菜	和だし				
	<おやつ> 牛乳 お菓子		牛乳						
3	日	文化の日							
4	月	振替休日							
5	火	きのことサーモンのオムレツ	砂糖	卵 鮭	人参 エリンギ 舞茸 玉葱	コンソメ ケチャップ	642	31.9	
	大豆のおかか煮	砂糖	大豆 かつお節	枝豆	醤油				
	小松菜のナムル	ごま油		小松菜 人参 もやし	醤油				
	春雨スープ	春雨		ニラ キャベツ	鶏がらだし 醤油				
	<おやつ> 牛乳 お菓子		牛乳						
6	水	さわらの竜田揚げ	片栗粉 油	さわら	生姜	醤油	582	23.3	
	ブロッコリーとツナの浸し	砂糖	ツナ	ブロッコリー コーン 人参	醤油				
	ジャーマンポテト	じゃが芋 バター	ベーコン	玉葱 パセリ	塩胡椒				
	ほうれん草とえのきのみそ汁		みそ	ほうれん草 えのき	和だし				
	<おやつ> 牛乳 ぶどうゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	ぶどうジュース					
7	木	棒餃子	餃子の皮 片栗粉 油 ごま油	豚ミンチ	キャベツ ニラ	鶏がらだし 醤油	635	22.7	
	ひじきのサラダ	砂糖 油	ひじき	人参 枝豆 コーン	醤油 酢				
	人参のきんぴら	砂糖 ごま		人参 いんげん	醤油				
	豆腐と若布のスープ		豆腐 若布		鶏がらだし 醤油				
	<おやつ> 牛乳 ぼうしパン	丸パン バター 砂糖 小麦粉	牛乳 卵						
8	金	和風根菜カレー	米 里芋	鶏肉	玉葱 枝豆 人参 レンコン 南瓜	カレールー	609	18.6	
	キャベツとみかんの甘酢	砂糖		キャベツ 胡瓜 人参 みかん缶	酢				
	<おやつ> 牛乳 チュロス	チュロス 油 砂糖	牛乳						
9	土	マーボー丼	米 片栗粉 ごま油 砂糖	豚ミンチ 豆腐 赤みそ	玉葱 人参 青葱	鶏がらだし 醤油	573	20.6	
	もやしと若布のスープ		若布 薄揚げ	もやし	鶏がらだし 醤油				
	<おやつ> 牛乳 お菓子		牛乳						
10	日	休日							
11	月	さばのうめてり焼き	砂糖	さば	梅	醤油	665	29.8	
	高野の卵とじ	砂糖	高野豆腐 卵		醤油				
	ブロッコリーのツナ和え	砂糖	ツナ	ブロッコリー 人参 しめじ	醤油				
	南瓜のみそ汁		みそ	南瓜 青葱	和だし				
	<おやつ> 牛乳 シュガートースト	食パン バター 砂糖	牛乳						
12	火	豆腐焼売レタス包み	片栗粉	豚ミンチ 豆腐	玉葱 レタス 生姜	醤油 塩	575	23.7	
	大豆の煮物	砂糖	大豆 ちくわ	人参 いんげん	醤油				
	浅漬け風		かつお節 昆布茶	胡瓜 白菜 パプリカ					
	大根のスープ		若布	大根 えのき	コンソメ 醤油				
	<おやつ> 牛乳 お菓子		牛乳						
13	水	かつ丼	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚肉 卵	玉葱 青葱	塩胡椒 醤油	707	27.3	
	じゃが芋の昆布茶和え	じゃが芋	昆布茶						
	いんげんのサラダ	砂糖 油		いんげん 人参 玉葱 コーン	醤油 酢				
	小松菜と豆腐のみそ汁		豆腐 みそ	小松菜	和だし				
	<おやつ> 牛乳 さつまいものプリン風	さつま芋 砂糖 グラニュー糖	牛乳 生クリーム 卵						
14	木	畑のミートローフ	パン粉	合ミンチ 大豆 卵	玉葱 コーン 人参	塩胡椒 ケチャップ	579	25.7	
	ひじきの炒り煮	砂糖	ひじき 薄揚げ	人参 枝豆	醤油				
	カリフラワーの甘酢	砂糖	カリフラワー	カリフラワー コーン 胡瓜	酢				
	若布と白菜のスープ		若布	白菜	鶏がらだし 醤油				
	<おやつ> 牛乳 小松菜のお焼き	お好み焼き粉	牛乳 ちくわ	キャベツ 小松菜	ソース				
15	金	鶏つくね	パン粉	鶏ミンチ 豆腐 ひじき	玉葱	塩胡椒	598	23.1	
	南瓜のグリル	油		南瓜	コンソメ				
	ほうれん草とえのきのごま和え	砂糖 ごま		ほうれん草 えのき 人参	醤油				
	切干大根のみそ汁		薄揚げ みそ	切干大根 人参	和だし				
	<おやつ> 牛乳 マーラーカオ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	牛乳 卵 豆乳						
16	土	味噌ラーメン	ラーメン麺 バター	豚肉 みそ	もやし キャベツ 人参 青梗菜	鶏がらだし	501	21.7	
	大根サラダ	砂糖 油	薄揚げ 若布 かつお節	大根 胡瓜 人参	醤油 酢				
	<おやつ> 牛乳 お菓子		牛乳						
17	日	休日							

18	月	チャプチェ 人参のソテー 切干大根のサラダ 若布のスープ 〈おやつ〉 牛乳 きな粉トースト	春雨 砂糖 ごま油 砂糖 油 食パン バター 砂糖	合ミンチ 卵 薄揚げ 若布 牛乳 きな粉	人参 玉葱 ピーマン 干し椎茸 人参 コーン 切干大根 胡瓜 白葱	醤油 コンソメ 醤油 酢 醤油 鶏がらだし 醤油	665	22.4		
19	火	〈やきいも〉 焼き芋 おにぎり ほうれん草の納豆和え 豚汁 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	さつまい芋 米 里芋	納豆 かつお節 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	ほうれん草 人参 えのき 大根 玉葱 人参 糸こんにゃく 青葱 ごぼう	ふりかけ 醤油 和だし	583	19		
20	水	赤魚のサクサク焼き 高野豆腐の煮物 いんげんの菜種和え 白菜とあげのみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 りんごゼリー	パン粉 マヨネーズ 砂糖 砂糖 ごま 砂糖	赤魚 高野豆腐 卵 薄揚げ みそ 牛乳 イナアガー	枝豆 いんげん 玉葱 人参 白菜 青葱 りんごジュース	ソース 醤油 酢 和だし	547	24.1		
21	木	〈兵庫県料理〉 淡路島バーガー ポテトフライ しらすと小松菜の和え物 そうめんミネストローネ 〈おやつ〉 牛乳 明治焼き風	丸パン パン粉 砂糖 フライドポテト 油 砂糖 素麺	合ミンチ 豆腐 ちりめん ひじき ベーコン 牛乳 卵 カニカマ	玉葱 小松菜 人参 玉葱 しめじ 人参 トマト缶 みつば	塩胡椒 醤油 塩 醤油 コンソメ 醤油	598	29		
22	金	五目炒飯 ブロッコリーのサラダ 肉団子スープ 〈おやつ〉 牛乳 りんごのスティックケーキ	米 油 砂糖 春雨 ホットケーキミックス 砂糖 バター	えび カニカマ 卵 豚ミンチ 豆腐 牛乳 卵	玉葱 人参 青葱 ブロッコリー 人参 コーン 白菜 玉葱 えのき 人参 青梗菜 りんご	鶏がらだし 醤油 酢 鶏がらだし 醤油	642	25.8		
23	土	勤労感謝の日								
24	日	休日								
25	月	さわらのみぞれ煮 炒り豆腐 小松菜とえのきのお浸し なすとあげのみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 カレーパン	砂糖 砂糖 油 砂糖 食パン	さわら 豆腐 卵 かつお節 薄揚げ みそ 牛乳 ツナ	大根 人参 玉葱 干し椎茸 いんげん 小松菜 えのき 人参 コーン なす 玉葱 人参	醤油 醤油 醤油 和だし カレールー	629	29.4		
26	火	のり塩チキン ひじき煮 マカロニサラダ キャベツのスープ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	砂糖 片栗粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 青のり ひじき 薄揚げ 卵 牛乳	人参 枝豆 人参 胡瓜 コーン キャベツ 豆腐	塩 醤油 鶏がらだし 醤油	580	24.2		
27	水	南瓜コロケ 切干大根の炒め煮 春雨の甘酢 豆腐とえのきのみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 フルーツゼリー	小麦粉 パン粉 油 砂糖 春雨 砂糖 ごま 砂糖	合ミンチ 薄揚げ 豆腐 みそ 牛乳 イナアガー	南瓜 玉葱 切干大根 人参 椎茸 胡瓜 もやし 人参 えのき 青葱 ミックスジュース	塩胡椒 醤油 酢 和だし	585	19.2		
28	木	ヤンニョムチキン キャベツと海苔のサラダ じゃが芋のバター焼き 舞茸のスープ 〈おやつ〉 牛乳 スイートポテト	片栗粉 砂糖 ごま ごま油 ごま 油 じゃが芋 バター 砂糖	鶏肉 のり 豚肉 薄揚げ 牛乳 卵	にんにく キャベツ 胡瓜 舞茸 玉葱	塩 ケチャップ 醤油 酢 醤油 コンソメ 鶏がらだし 醤油	591	19.5		
29	金	さつまい芋ご飯 わかさぎの磯部揚げ ほうれん草と納豆の和え物 けんちん汁 〈おやつ〉 牛乳 おにぎり	米 さつまい芋 片栗粉 油 砂糖 片栗粉 米	わかさぎ 青のり 納豆 かつお節 豚肉 豆腐 薄揚げ 牛乳 干しえび かつお節	ほうれん草 人参 しめじ 人参 大根 小松菜 糸こんにゃく 枝豆	塩 醤油 醤油 和だし 醤油 塩	640	24.5		
30	土	カレーうどん ブロッコリーのサラダ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	うどん 砂糖	豚肉 薄揚げ ちりめん 牛乳	玉葱 しめじ 人参 青葱 ブロッコリー 人参 コーン	カレールー 酢 醤油	520	20.7		

※今月は季節の食材・新しい食材として「なす カリフラワー レタス みつば さつまい芋 レンコン りんご 白葱 南瓜 コーンフレック マシュマロ チュロス」を使用しています。

※週に1度、7分づき米を提供しています。

※料理により、みりん、料理酒等を少量入れております。
※イナアガーは、海藻を原料とする植物性ゼリーの素です。
※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。

☆果物
みかん・バナナ・りんご

☆延長保育のおやつ
火・水・木・・・おにぎり

月1回・・・菓子パン

