



日	曜	昼食献立名	9時おやつ (乳児クラス)	15時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					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	月	発芽玄米入りご飯 野菜入り真珠蒸し 豆苗とツナの中華ごま和え 大根と厚揚げのスープ	フルーツ	豆乳	牛乳 大学芋	さつまいも(皮付)、米、もち米、発芽玄米、片栗粉、てんさい糖、ごま油 牛乳、豚ひき肉、豚ひき肉、牛乳、生揚げ、おかず、ツナ水煮缶、すりごま	みかん、にんじん、だいこん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、しょうが
2・16	火	関口食パン チキンのパセリチーズ焼き 切干し大根のしょうゆフレンチ かぼちゃとほうれん草の豆乳スープ	フルーツ	牛乳	牛乳 鮭とひじきのおにぎり	関口食パン、米、発芽玄米、オリーブ油、てんさい糖 牛乳、鶏むね肉、無調整豆乳、ビザ用チーズ(1人8g使用)、脱脂粉乳、鮭フレーク、きな粉、ごま	りんご(もも組～めりん組)、きゅうり、黄パプリカ、かぼちゃ、ほうれんそう(冬)、たまねぎ、切り干し大根、ひじき、にんにく、しょうが、オレンジ(いちご組・みかん組)
3・17	水	発芽玄米入りご飯 豆腐の梅味噌焼き ひじきと白菜のお浸し 豚肉入りけんちん汁	フルーツ	豆乳	牛乳 おからチョコボール	米、小麦粉、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油) 牛乳、木綿豆腐、おから、豚肉(もも)、バター、無調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	くさくい、オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん、もやし、ごぼう、干しうどん、うめびしお、ひじき
4・18	木	花野菜カレーライス キャロットラペ さつまいもとコーンのスープ フルーツ	牛乳	牛乳 ツナごぼうおこわ	米、もち米、さつまいも(皮付)、発芽玄米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油、ごま油 牛乳、鶏むね肉、だいす水煮缶詰、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、バター	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、カリフラワー、ごぼう、コーン缶、レモン果汁	
5・19	金	だいこんご飯 赤魚の磯辺焼き プロッコリーとカリフラワーのおかか和え きやべつと玉ねぎのみぞ汁	フルーツ	豆乳	牛乳 ごまがけお麩ラスク	米、焼ふ、発芽玄米、てんさい糖、上新粉、なたね油(キャノーラ油) 牛乳、あかうお、バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	みかん、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、だいこん、こんぶ(だし用)、あおのり
6・20	土	スタミナ豚丼 根菜の磯きんぴら 小松菜とじが芋のみぞ汁 フルーツ	牛乳	牛乳 おかかチーズおむすび	米、じやがいも、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、ごま油 牛乳、豚肉(もも)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、キャベツ、れんこん、にんじん、こまつな、ごぼう、カットわかめ、にんにく、しょうが、あおのり	
8	月	麻婆豆腐丼 ほうれん草の韓国風海苔あえ かぶとわかめのスープ フルーツ	牛乳	牛乳 きな粉トースト	米、食パン、発芽玄米、てんさい糖、片栗粉、ごま油 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、バター、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	りんご(もも組～めりん組)、ほうれんそう(冬)、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、バナナ(いちご・みかん組)	
9・23	火	さばのそぼろご飯 切干し大根とかまぼこの土佐和え さつま芋とじが芋のみぞ汁 フルーツ	牛乳	豆乳 バナナプラウニー	米、小麦粉、さつまいも(皮付)、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、ごま油、片栗粉 調製豆乳、さば(水煮缶)、牛乳、かまぼこ(卵不使用)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	9日みかん、23日りんご(もも組～めりん組)、23日オレンジ(いちご・みかん組)、バナナ、にんじん、もやし、ほうれんそう(冬)、きゅうり、ねぎ、切り干し大根、にんにく、干しうどん、しょうが	
10・24	水	照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ かぶときゅうりのピクルス 白菜とんじんのスープ フルーツ	牛乳	牛乳 梅じやこチャーハン	スパゲティー、米、押麦、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、ごま油、オリーブ油 牛乳、鶏もも肉、ちりめんじゃこ、調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、うめびしお、にんにく	

日	曜	昼食献立名	9時おやつ (乳児)	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					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
11	木	トナカイライス サーモンフライ ～タルタル添え(幼児のみ) 白菜とパプリカのフレンチサラダ こまつなとマッシュルームのスープ	フルーツ	牛乳 牛乳(幼児) トライフル	牛乳(乳児) 牛乳(幼児) トライフル	米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、発芽玄米、パン粉、てんさい糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、さけ、無調整豆乳、バター、生クリーム、調製豆乳 バナナ、はくさい、こまつな、きゅうり、黄パプリカ、たまねぎ、れんこん、マッシュルーム缶、干しうどん
12・26	金	発芽玄米入りご飯 肉豆腐 ほうれん草の納豆あえ ★れんこんのすり流し汁	フルーツ	豆乳 牛乳 ★郷土食(宮崎県)	豆乳 牛乳 牛乳	米、上新粉、さといも、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、無調整豆乳、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かぶお節 にんじん、オレンジ、ほうれんそく、れんこん、ねぎ、たまねぎ、しうが
13	土	ご飯 白菜と高野豆腐の洋風煮 カリフラワーの3色マリネ かぶともやしのスープ	フルーツ	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油	牛乳、ウインナー、高野豆腐、きな粉 かぼちゃ(皮付き)、みかん、にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、かぶ、もやし、カリフラワー
22	月	麻婆豆腐丼 ほうれん草の韓国風海苔あえ かぶとわかめのスープ フルーツ	牛乳	牛乳 ●かぼちゃのほうとう風 牛乳	豆乳 豆乳(乳児) ●かぼちゃのほうとう風	米、発芽玄米、ぎょうざの皮、片栗粉、ごま油 牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、ほうれんそく(冬)、かぶ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、だいこん、カットわかめ
25	木	◎ケチャップのリースライス いちごジャムサンド ◎ミニローストチキン ◎コールスローのツリーサラダ ◎カフェテリア給食(ウィンターフェスティバル)	フルーツ	牛乳 牛乳(幼児) 牛乳(幼児) 牛乳 豆乳(乳児) 牛乳(乳児) 牛乳(乳児)	豆乳(乳児) 牛乳(幼児) 牛乳(幼児) 豆乳(乳児) 豆乳(乳児) 豆乳(乳児)	食パン、米、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油) 牛乳、鶏手羽肉、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ウインナー、スライスチーズ、パン、低糖度、たまねぎ、コーン缶、赤バブリカ、黄パプリカ、かんてん(粉)、しうが	ぶどう濃縮果汁、キャベツ、りんご、バナナ、きゅうり、にんじん、いちご・ブロッコリー、いちご・ジャム・低糖度、たまねぎ、コーン缶、赤バブリカ、かんてん(粉)、しうが
27	土	ご飯 白菜と高野豆腐の洋風煮 野菜の2色マリネ かぶともやしのスープ	フルーツ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	米、オリーブ油、てんさい糖 牛乳、チーズ、ウインナー、高野豆腐 牛乳 牛乳 牛乳	みかん、にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、かぶ、もやし
1か月の平均栄養量 ()は乳児クラス				エネルギー 486(432) kcal		鉄 2(2.2) mg	
				たんぱく質 19.4(17.4) g		カルシウム 226(223) mg	
				脂 質 13.6(13.3) g		ビタミンC 28(23) mg	
				塩 分 1.4(1.2) g		食物繊維 4.1(3.4) g	

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります。

☆今月の補食献立は、ぼたぼた焼き、チーズ、クラッカー、ホームパイ、きなこせんべい、ミニのりすけ、ブチスティックを予定しています。

※25日のカフェテリア給食は、幼児クラス・もも組対象です。いちご・みかん組は◎が付いているメニューを提供します。

※25日のカフェテリア給食は、幼児クラス・もも組対象です。いちご・みかん組は◎が付いているメニューを提供します。

※誤嚥防止のため、フルーツのりんごは2~5歳児クラスに提供し、0~1歳児クラスはオレンジまたはバナナを提供しています。

