

曜				ケ丝から				
日		主菜	副菜	汁物	フルーツ	午後おやつ		
	玄米ごはん	鶏のみそ焼き	高野豆腐の煮物	すまし汁		牛乳 じゃこトースト		
水	七分つき米、玄米	鶏肉、みそ、酒、砂糖	高野豆腐、人参、さやいんげん	みずな、えのきたけ、もやし	りんご	米粉パン、しらす、青のり、マヨドレ		
			こんにゃく、かつおだし 昆布だし、しょうゆ、砂糖	かつおだし、昆布だししょうゆ、塩				
	 豚肉となすの中華丼		バンバンジーサラダ	スープ		牛乳		
木	七分つき米、玄米、豚肉、なす、人参、玉ねぎ		鶏ささみ、きゅうり、もやし	春雨、豆腐、チンゲン菜	- - -	ブラウニー豆腐、砂糖、米粉、油、純ココア		
	しょうが、ごま油、みそ、砂糖、しょうゆ		ごま、ねりごま、酢、しょうゆ 砂糖、ごま油	野菜ブイヨン、塩		片栗粉、ベーキングパウダー、粉糖		
	ごはん	カジキのカレームニエル	浅漬け	みそ汁		牛乳 お菓子		
金	七分つき米	めかじき、カレー粉、塩、米粉	キャベツ、きゅうり、人参 ごま、塩、しょうゆ	えのきたけ、小松菜、かぶ かぶの葉、かつおだし 昆布だし、みそ	柿	せんべい		
	ごはん	豚肉の塩だれ炒め	のり和え	みそ汁		牛乳 お菓子		
土	七分つき米	豚肉、玉ねぎ、もやし、ねぎ	ほうれん草、黄ピーマン、きゅうり	大根、豆腐、豆苗	-	せんべい		
		人参、ごま油、塩	のり、しょうゆ、砂糖	かつおだし、昆布だし、みそ				
	ごはん	アジのから揚げ	ほうれん草とひじきのサラダ	みそ汁		牛乳		
P	七分つき米	あじ、砂糖、しょうゆ、酒、片栗粉、油	ほうれん草、ひじき、ごま	型芋、しめじ、人参	- - - -	角煮風蒸しパン 豚肉、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖		
7	·		しょうゆ、マヨドレ、砂糖	かつおだし、昆布だし	*	ねぎ、油、米粉、ベーキングパウダー		
				みそ		豆乳 牛乳		
	ごはん	チンジャオロース	チンゲン菜の中華和え	スープ		焼きいも、田づくり		
火	七分つき米	豚肉、片栗粉、ピーマン、人参、たけのこ	チンゲン菜、もやし、きくらげ	豆腐、にら、えのきたけ	柿	さつまいも、煮干し、砂糖、しょうゆ		
		しょうが、ごま油、しょうゆ 砂糖	ごま、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖	野菜ブイヨン、塩				
	ふりかけごはん	鶏のねぎ塩焼き	かぼちゃのあんかけ	みそ汁		牛乳 豆乳プリン		
水	七分つき米、玄米、ひじき	鶏肉、葉ねぎ、しょうが、塩	かぼちゃ、豚ひき肉、さやいんげん	玉ねぎ、なめこ、さつまいも	りんご	豆乳、砂糖、メープルシロップ		
	ごま、あおさ、刻み昆布 砂糖、しょうゆ、酢		かつおだし、昆布だし、しょうゆ 砂糖、片栗粉	かつおだし、昆布だし みそ		粉寒天、純ココア		
	ごはん	里芋のそぼろあんかけ	花野菜のごま和え	すまし汁		牛乳		
木	: 七分つき米	豚ひき肉、里芋、玉ねぎ、人参、小松菜	ブロッコリー、カリフラワー	大根、三つ葉、えのきたけ	_ _ 	黒糖ドーナツ 米粉、ベーキングパウダー、黒砂糖		
		砂糖、しょうゆ、片栗粉、かつおだし	すりごま、しょうゆ、砂糖	かつおだし、昆布だし		豆腐、油		
	—"I+ /	昆布だし 「同・世ノギの・カリー・老	フレンキ ++ ニ <i>は</i>	しょうゆ、塩		牛乳		
•	ごはん	厚揚げのカレー煮	ひじきサラダ ひじき、黄ピーマン、きゅうり	みそ汁	- - -	鬼蒸しパン さつまいも、米粉、ベーキングパウダ-		
金	七分つき米	生揚げ、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじさやいんげん、かつおだし、昆布だし	ごま、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油	あおさ、切り干し大根、ねぎ かつおだし、昆布だし	梨	豆乳、砂糖 ・ こうまいも、未材、ハーキングハウダー ・ こうまいも、未材、ハーキングハウダー		
		しょうゆ、砂糖、カレー粉		みそ		十 回		
	ごはん	鮭の塩焼き	野菜の甘酢和え	すまし汁		牛乳 お菓子		
土	七分つき米	鮭、塩、酒	キャベツ、きゅうり、人参	まいたけ、ねぎ、高野豆腐		せんべい		
			砂糖、酢、しょうゆ	かつおだし、昆布だししょうゆ、塩				
	ごはん	豚のしょうが焼き	酢みそ和え	すまし汁		牛乳 ミートマカロニ		
月	七分つき米	豚肉、玉ねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、油	きゅうり、人参、わかめ	大根、もやし、葉ねぎ	- - - ********************************	玄米マカロニ、豚ひき肉、玉ねぎ、人物		
			酢、砂糖、みそ	かつおだし、昆布だし		ピーマン、トマトピューレー		
	ナルー・・・・	4.土 ヘ 四 ハ 小古 →	小松芸のレファロナエ	しょうゆ、塩		ケチャップ、砂糖、塩 牛乳		
	玄米ごはん	鮭の照り焼き	小松菜のとろろ昆布和え	みそ汁		米粉のメープルココアクッキー		
火	七分つき米、玄米	鮭、しょうゆ、砂糖	小松菜、人参、えのきたけ削り昆布、しょうゆ、砂糖	かぼちゃ、玉ねぎ、まいたけ かつおだし、昆布だし みそ	梨	米粉、片栗粉、純ココア、メープルシロ油、豆乳		
_	ごはん	肉じゃが	水菜と大根のさっぱり和え	みそ汁		牛乳 栗おにぎり、青のり煮干し		
水	七分つき米	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき	みずな、大根、コーン	生揚げ、ほうれん草	 柿	米おにさり、育のり魚干し 七分つき米、もち米、栗		
		さやいんげん、油、かつおだし、昆布だし	しょうゆ、砂糖、酢	しめじ、かつおだし		酒、しょうゆ、塩		
		砂糖、しょうゆ、酒		昆布だし、みそ		煮干し、砂糖、油、青のり		

a	曜			昼食			午後おやつ
5	日	主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	
		玄米ごはん	鶏のみそ焼き	高野豆腐の煮物	すまし汁		牛乳 納豆トースト
6	木	七分つき米、玄米	鶏肉、みそ、酒、砂糖	高野豆腐、人参、さやいんげん	みずな、えのきたけ、もやし	りんご	米粉パン、納豆。しょうゆ、青のり、マ
				こんにゃく、かつおだし	かつおだし、昆布だし		
				昆布だし、しょうゆ、砂糖	しょうゆ、塩		
		豚肉	となすの中華丼	バンバンジーサラダ	スープ		牛乳
	^	ナ公へき坐 女		鶏ささみ、きゅうり、もやし	春雨、豆腐、チンゲン菜		ブラウニー
7	金		ま油、みそ、砂糖、しょうゆ	だま、ねりごま、酢、しょうゆ	本的、立像、テンケン来 ブイヨン、塩	梨	立腐、砂糖、水砂、油、ベココケ
		0 & 7 % \ C		砂糖、ごま油			
		ごはん	カジキのカレームニエル	浅漬け	みそ汁		牛乳 お菓子
8	+	七分つき米	めかじき、カレー粉、塩、米粉	キャベツ、きゅうり、人参	 えのきたけ、小松菜、油揚げ	_	せんべい
				ごま、塩、しょうゆ	かつおだし、昆布だし、みそ		
				秋分の日			牛乳
		五目炊き込みごはん	鮭のもみじ焼き	べったら漬け	みそ汁		おはぎ
1	火	七分つき米、鶏肉、栗、しめじ	鮭、人参、酒、マヨドレ	大根、きゅうり	まいたけ、ねぎ、あおさ	りんご	七分つき米、もち米、あずき、砂糖、き
		人参、こんにゃく、かつおだし	しょうゆ、砂糖	塩こうじ、砂糖	かつおだし、昆布だし		
		昆布だし、砂糖、しょうゆ			みそ		
		ごはん	チンジャオロース	チンゲン菜の中華和え	スープ		牛乳
,	-V	上公つき出	豚肉、片栗粉、ピーマン、人参、たけのこ	エンゲン芸 もめし きくらげ	一 一	_ 柿	焼きいも、田づくり
2	小	七分つき米			豆腐、にら、えのきたけ ブイヨン、塩	人 人 山	さつまいも、煮干し、砂糖、しょうゆ
			砂糖				
		ふりかけごはん	鶏のねぎ塩焼き	かぼちゃのあんかけ	みそ汁		牛乳
4	仝				T. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4.	りんご	梨ゼリー、せんべい
4		であって木、幺木、ひしさ 一 一 一 一 でま、あおさ、刻み昆布	鶏肉、葉ねぎ、しょうが、塩		玉ねぎ、なめこ、さつまいも かつおだし、昆布だし	9700	梨、粉寒天、砂糖、せんべい
		砂糖、しょうゆ、酢		砂糖、片栗粉	みそ		
		ごはん	厚揚げのカレー煮	キャベツサラダ	みそ汁		牛乳 お菓子
5	土	七分つき米	生揚げ、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ	キャベツ、人参、大根、レモン果汁	しめじ、切り干し大根、ねぎ		か来丁 せんべい
				塩、しょうゆ	かつおだし、昆布だし		
			しょうゆ、砂糖、カレー粉		みそ		
		玄米ごはん	鮭の照り焼き	小松菜のとろろ昆布和え	みそ汁		牛乳 米粉のメープルココアクッキー
7	月		 鮭、しょうゆ、砂糖	小松菜、人参、えのきたけ	かぼちゃ、玉ねぎ、まいたけ		米粉、片栗粉、純ココア、メープルシロ
	, ,				かつおだし、昆布だし		油、豆乳
					みそ		
		ごはん	肉じゃが	水菜と大根のさっぱり和え	みそ汁		牛乳
					. US C / I		栗おにぎり、青のり煮干し
8	火	七分つき米	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき		生揚げ、ほうれん草	柿	七分つき米、もち米、栗
			さやいんげん、油、かつおだし、昆布だし	しょうゆ、砂糖、酢	しめじ、かつおだし		酒、しょうゆ、塩
			砂糖、しょうゆ、酒		昆布だし、みそ		煮干し、砂糖、油、青のり 牛乳
		ごはん	里芋のそぼろあんかけ	花野菜のごま和え	すまし汁		十孔 黒糖ドーナツ
	лk	七分つき米	豚ひき肉、里芋、玉ねぎ、人参、小松菜	ブロッコリー、カリフラワー	大根、三つ葉、えのきたけ	_ 柿	米粉、ベーキングパウダー、黒砂糖
9	_			すりごま、しょうゆ、砂糖	かつおだし、昆布だし		豆腐、油
9	•				しょうゆ、塩		
9			昆布だし			<u> </u>	开 回
9		ごはん	アジのから揚げ	ほうれん草とひじきのサラダ	みそ汁		牛乳 角煮風蒸しパン
			アジのから揚げ		みそ汁 里芋、しめじ、人参		十孔 角煮風蒸しパン 豚肉、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖
			アジのから揚げ				角煮風蒸しパン

※朝おやつは、せんべい、または野菜スティックを提供します。

※献立は都合により変更することがあります。

<栄養価>

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
乳児	500	22.0	14.6	8.86	3.9	283	2.3	189	0.48	0.44	29	1.2