

日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	
献立名	・ひやううどん ・かぼちゃバター (ア)かぼちゃあえ ・オレンジ	・ごはん ・とうふのちゅうかに ・わかめスープ ・りんご	・ごはん ・さばのみそつけやき ・ひじきまめに(こまつな) ・すましじる	・ごはん ・ぶたじゃが ・みそしる ・バナナ	・ロールパン ★ ・からあげ ・さつまいもサラダ ・コンソメスープ ・ぶどうゼリー	・さけチャーハン ・もやしスープ ・バナナ	・ごはん ・とりにくのいそに ・プロッコリーのマヨあえ ・オレンジ	・たにんどんぶり (ア)きゅうにどんぶり ・とうふのすましじる ・パイナップル	・ごはん ・さわらのおろしに ・こまつなのおひたし ・わかめのみそしる	・ごはん ・つくねのあんかけ ・こまあえ(ほうれん草) ・オレンジ	・ひじきのミルクごはん (ア)ひじきごはん ・さけのおしおやき ・りんご	・やきそば ・ちゅうかスープ ・バナナ	・カレーライス ・りんごサラダ	・ごはん ・わふうに(とうがんいり) ・そうめんのすましじる ・オレンジ	・ごはん ・あかうおのチーズやき (ア)あかうおのみそやき ・はるさめサラダ(ハム入り) ・バナナ				
材料名および数量(g)	ゆでうどん 100 鶏肉さきみ 15 鶏卵(ア)コーン缶 30 食塩 0.1 カットわかめ 0.3 にんじん 20 きゅうり 20 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 6 三温糖 1.2 本みりん 2.5 かつお節 0.5 かぼちゃ 40 パセリ 0.1 バター(ア) 2 食塩 0.2 オレンジ 25	米 40 豚肉 20 なると(ア) 5 キャベツ 20 たまねぎ 20 木綿豆腐 40 にんじん 15 干しいたけ 1 たけのこ水煮 8 チンゲンサイ 10 鳥がら 1 こいくちしょうゆ 1.5 三温糖 0.5 パセリ 0.1 ごま油 0.5 片栗粉 2 カットわかめ 0.5 たまねぎ 15 いりごま 0.3 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 食塩 0.1 りんご 25	米 40 さば 50 米みそ 5 赤みそ 20 本みりん 1.2 酒 1 混合削り節 15 水 1.8 だいず 5 竹輪(ア) 6 ひじき 4 こまつな 5 にんじん 8 油揚げ 3 混合削り節 0.5 こいくちしょうゆ 1.7 三温糖 1 本みりん 0.5 食塩 0.1 酒 0.2 片栗粉 0.5 葉ねぎ 5 木綿豆腐 10 たまねぎ 15 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2	米 40 豚肉 15 じゃがいも 45 にんじん 20 たまねぎ 40 さやいんげん 5 しらたき 15 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 3.5 食塩 0.3 さつまいも 40 にんじん 10 油揚げ 8 干しいたけ 0.5 いりごま 15 コーン缶 5 マヨネーズ(ア)マヨドレ 0.2 食塩 0.1 チンゲンサイ 10 キャベツ 8 木綿豆腐 10 いりごま 0.3 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 食塩 0.1 ぶどうゼリー 80	ロールパン (ア)まっ子ロール 40 鶏肉 60 こいくちしょうゆ 3.5 たまねぎ 20 本みりん 1 にんじん 10 さやいんげん 5 鶏卵(ア) 2 いりごま 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 たまねぎ 10 混合削り節 1 酒 0.5 なたね油 3 ごま油 0.5 もやし 10 油揚げ 3 食塩 0.2 片栗粉 1.5 さつまいも 30 さつまいも 3 葉ねぎ 3 混合削り節 1 バナナ 25 プロッコリー 30 まぐろ油漬缶 3 マヨネーズ(ア)マヨドレ 0.2 食塩 0.2 パイナップル 30 オレンジ 25	米 50 鶏肉 15 たまねぎ 15 にんじん 4 ひじき 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5
おやつ	あおなおにぎり(こまつな)ぎゅうにゅう	あましよくぎゅうにゅう	フレンチトーストぎゅうにゅう	ホットケーキぎゅうにゅう	フルーツポンチぎゅうにゅう	おかしぎゅうにゅう	アイスクリーム(ア)オレンジゼリーぎゅうにゅう	ラスクぎゅうにゅう	フライドポテ(のりしお)ぎゅうにゅう	ツナチーズおにぎりぎゅうにゅう	とうふホットケーキぎゅうにゅう	おかしぎゅうにゅう	チーズスコーンぎゅうにゅう	ヨーグルトむしパンぎゅうにゅう	レモントーストぎゅうにゅう				
エネルギー	481	460	576	498	586	475	585	560	456	550	519	461	545	472	499				
たんぱく質	21	18.7	29	17.6	22.4	18.6	19.6	23.7	22.6	22.2	28.5	15.4	17.1	19	22.1				
日	19日(金)	20日(土)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	29日(月)	30日(火)	【9がつのぎょうじしよく】 ★ 5日(金) 8がつおたんじょうびかい ★ 30日(火) 9がつおたんじょうびかい									
献立名	・ごはん ・とうふチャンプルー ・コンソメスープ ・りんご	・さんしよごはん ・あげのみそしる ・バナナ	・じゃーじゃーめんふう ・ツナポテト ・オレンジ	・ピープライス ・フレンチサラダ ・コンクリーンスープ	・ごはん ・さけのてりやき ・こまあえ(こまつな) ・とうふのみそしる	・ごはん ・チキンビーンズ ・もやしサラダ ・オレンジ	・えびピラフ ・ぐくさんとりがらスープ ・バナナ	・ごはん ・こやどうふのたまごとし (ア)こやどうふに ・あつあげのみそしる ・りんご	・しよくばん ★ (ア)まっ子ロール ・もやしハンバーグ ・ポテトサラダ ・りんご	【てづくりおやつのざいりょう】 ○ 1日(月) 米、小松菜、しょうゆ、ごま ○ 2日(火) 薄力粉、ベーキングパウダー、重曹、バター、油、三温糖、卵、練乳、牛乳、メープルシロップ、水 (ア)卵除去 ○ 3日(水) 食パン、卵、牛乳、三温糖、バター (ア)卵除去 ○ 4日(木) 薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳、卵、塩、三温糖、バター (ア)卵除去 ○ 5日(金) みかん缶、桃缶、パイナップル缶、バナナ、りんごジュース ○ 8日(月) アイスクリーム(市販) (ア)オレンジ、ゼラチン、水、三温糖 ○ 9日(火) ロールパン、バター、グラニュー糖 ○ 10日(水) じゃが芋、油、塩、青のり ○ 11日(木) 米、ミックスチーズ、ツナ缶、塩昆布 ○ 12日(金) 絹ごし豆腐、薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳、卵、塩、三温糖、バター (ア)卵除去 ○ 16日(火) ベーコン、玉ねぎ、パセリ、粉チーズ、薄力粉、ベーキングパウダー、重曹、バター、油、三温糖、卵、練乳、牛乳 (ア)卵・ベーコン除去 ○ 17日(水) 薄力粉、ヨーグルト、卵、三温糖、油、ベーキングパウダー (ア)卵除去 ○ 18日(木) 食パン、レモン果汁、バター、グラニュー糖 ○ 19日(金) じゃが芋、上新粉、片栗粉、油、しょうゆ、みりん ○ 22日(月) 米、ミックスチーズ、粉カツオ、コーン缶、しょうゆ ○ 24日(水) 強力粉、三温糖、ドライイースト、バター、水、りんご、塩 ○ 25日(木) 薄力粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、油、水煮大豆 ○ 26日(金) 食パン、ホットケーキミックス、三温糖、バター、牛乳、グラニュー糖 ○ 29日(月) 米、鮭わかめふりかけ、ごま ○ 30日(火) ココア、薄力粉、ベーキングパウダー、卵、三温糖、バター、牛乳 (ア)卵除去									
材料名および数量(g)	米 40 木綿豆腐 60 豚肉 30 酒 0.5 片栗粉 0.5 パン粉 10 にんじん 15 たまねぎ 15 鶏卵(ア) 30 食塩 0.1 鳥がら 0.6 こいくちしょうゆ 2 チンゲンサイ 8 たまねぎ 10 いりごま 0.3 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 食塩 0.1 りんご 25	米 50 鶏ミンチ 25 たまねぎ 30 こいくちしょうゆ 4 三温糖 2.5 黄ピーマン 5 葉ねぎ 2 こいくちしょうゆ 10 味噌 4 三温糖 4 酒 2 混合削り節 1 キャベツ 5 片栗粉 0.5 混合削り節 15 たまねぎ 1 チンゲンサイ 8 たまねぎ 10 バナナ 25 食塩 0.2 りんご 25	ゆで中華めん 100 豚ミンチ 20 たまねぎ 30 にんじん 15 黄ピーマン 5 さやいんげん 4 油揚げ 10 こいくちしょうゆ 4 白ワイン 0.4 本みりん 0.8 三温糖 0.9 にんじん 2.5 こまつな 20 はくさい 25 三温糖 0.8 もやし 2 トマトケチャップ 5.5 ごま油 2 白ワイン 0.1 鳥がら 0.1 片栗粉 1.5 バナナ 25 米酢 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 三温糖 1 食塩 0.2 コーン缶 3.5 クリームコーン缶 10 たまねぎ 15 パセリ 0.1 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 マーガリン(ア)油 3 牛乳(ア)豆乳 10	米 50 ごぼう 10 にんじん 10 さやいんげん 4 本みりん 0.4 酒 0.8 三温糖 0.7 にんじん 10 こまつな 20 三温糖 0.8 もやし 2 トマトケチャップ 5.5 ごま油 2 白ワイン 0.5 鳥がら 0.1 バナナ 25 米酢 1.5 マーガリン(ア)油 3.5 薄力粉 4 もやし 30 きゅうり 10 にんじん 10 油揚げ 3 三温糖 1 こいくちしょうゆ 1 ごま油 2 米酢 2 オレンジ 25	米 40 鶏肉 20 たまねぎ 20 にんじん 30 本みりん 30 コーン缶 5 ピーマン 2 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 高野豆腐 1.2 にんじん 0.2 葉ねぎ 10 しらたき 10 混合削り節 10 酒 3.5 本みりん 3 水 1.5 厚揚げ 5 もずく 1 たまねぎ 15 コーン缶 10 マヨネーズ(ア)マヨドレ 7 食塩 0.2 (ア)+三温糖 0.1 りんご 25	米 40 むきえび 40 たまねぎ 20 にんじん 20 たまねぎ 10 干しいたけ 1.2 にんじん 40 鶏卵(ア) 10 ピーマン 5 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 高野豆腐 8 にんじん 15 食塩 0.2 葉ねぎ 10 しらたき 10 混合削り節 10 酒 2.5 本みりん 1.5 水 1.5 じゃがいも 40 きゅうり 15 たまねぎ 10 にんじん 10 コーン缶 5 マヨネーズ(ア)マヨドレ 7 食塩 0.2 (ア)+三温糖 0.1 ももゼリー 70	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 15 にんじん 4 ひじき 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 鶏肉 15 たまねぎ 20 ひじき 4 にんじん 15 糸みつば 15 鶏卵(ア) 40 かまぼこ(ア) 8 混合削り節 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 15 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.2 木綿豆腐 15 カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 油揚げ 5 混合削り節 1 味噌 4.5
おやつ	ナカムラあげぎゅうにゅう	おかしぎゅうにゅう	コーンチーズおにぎりぎゅうにゅう	アップルブレッドぎゅうにゅう	とうにゅうケーキぎゅうにゅう	メロンパントーストぎゅうにゅう	おかしぎゅうにゅう	さけとわかめのおにぎりぎゅうにゅう	ココアマフィンぎゅうにゅう	※「牛乳」がアレルギーの場合、ミルフィーユ又はお茶を提供します。									
エネルギー	511	503	556	532	468	610	463	588	602										
たんぱく質	24.1	17.8	23.1	17.1	25.1	23.3	16.5	26	23										

