								· 产工品休月图	1	
日日	献立名		材料名					LA IL -	<b>学</b>	<b>/</b> 莊
			AL., 1 . 1 . 1					おやつ	栄養価 (幼児の栄養価)	
曜			熱や力になるもの		や肉や骨になるもの	体の調子を				
11	秋野菜カレーライス		七分つき米 さつま芋	*	牛乳	玉ねぎ	きゅうり	しらすマヨトースト	エネルキ゛ー	601 kcal
	完了: 鶏団子煮	*	食パン 油		鶏肉	れんこん	切干大根	完了:トースト	たんぱく質	19.1 g
	白いんげん豆の甘煮		マヨネーズ 三温糖		白いんげん豆	しめじ	小松菜	牛乳	脂質	15.9 g
	カミカミサラダ	*	小麦粉		しらす	人参	えのき	0、1歳 : スープ	食塩相当量	2.1 g
月	すまし汁(小松菜えのきコーン)	*	バター		青のり	にんにく	コーン	(さつま芋玉ねぎ切干大根)		
12	ご飯		七分つき米	*	牛乳	キャベツ	かぶ	ししじゅーしーおにぎり	エネルキ゛ー	545 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き		油		鮭	玉ねぎ	舞茸	【沖縄県】	たんぱく質	24.4 g
	ゆかり和え		三温糖	*	卵	人参	小ねぎ	牛乳	脂質	11.1 g
26	すまし汁(卵舞茸小ねぎ)				豚肉	ピーマン	しょうが	0、1歳:味噌汁	食塩相当量	1.6 g
火					昆布 幼:のり乳:青のり	白菜		(白菜玉ねぎもやし)		
13	ご飯		七分つき米 油	*	牛乳	玉ねぎ	りんご	焼き芋	エネルキ゛ー	589 kcal
	ミートボール		はちみつ 三温糖		豚肉	しょうが	大根	牛乳	たんぱく質	16.9 g
	りんごのヨーグルトサラダ		マヨネーズ さつま芋	*	卵	キャベツ	しめじ	0、1歳:味噌汁	脂質	17.2 g
27	スープ(しめじワカメ大根)	*	パン粉	*	ヨーグルト	きゅうり		(キャベツきゅうり玉ねぎ)	食塩相当量	1.1 g
水			ごま油		わかめ	人参				J
14	ご飯		七分つき米	*	牛乳	ねぎ	玉ねぎ	けんちんうどん	エネルキ゛ー	559 kcal
' '	鶏肉のねぎ塩だれ焼き	*	うどん	l ``	鶏肉	にんにく	椎茸	牛乳	たんぱく質	24.3 g
	ブロッコリーとツナの炒め物	``	ごま油		ツナ	ブロッコリー	かぼちゃ		脂質	12.7 g
28	味噌汁(ほうれん草さつま芋)		油		豆腐	しめじ	ほうれん草		食塩相当量	2.6 g
木			三温糖			もやし ごぼう				b
1	①①里芋じゃこご飯		<u>ー価値</u> 七分つき米 こんにゃく		①⑤しらす	①(5)にんにく		①⑤ざらめココアケーキ	エネルキ゛ー(1)(15)	583 kcal
	さばのにんにく醤油焼き		①⑤さといも		さば	大根	JV 1211	②♥ハロウィンキャロットクッキー		593 kcal
113										
	②栗ご飯		小麦粉		うずらの卵	人参		牛乳	たんぱく質	22.7 g
	さばの塩焼き	*	バター		牛乳	玉ねぎ		0、1歳:スープ	脂質	19.9 g
	おでん		三温糖	*	①15卵	小松菜		(大根油揚げ①⑮里芋	食塩相当量①⑤	1.8 g
	味噌汁(小松菜玉ねぎ椎茸)		② 栗		油揚げ				食塩相当量29	1.6 g
	タンメン	*	中華麺油			もやし	玉ねぎ	あんこサンドホットケーキ		517 kcal
	肉じゃが		じゃがいも 三温糖	*	卵	チンゲン菜		牛乳	たんぱく質	17.7 g
30			小麦粉		豚肉	ねぎ		0、1歳:スープ	脂質	13.0 g
土		*	バター		小豆	人参		(チンゲン菜もやし)	食塩相当量	1.9 g
4	ご飯		七分つき米	*	牛乳	玉ねぎ		鮭卵バター醤油おにぎり		543 kcal
	鶏肉のカレー炒め		油		鶏肉	にんにく	しめじ	牛乳	たんぱく質	24.4 g
	完了:鶏肉の塩炒め		三温糖		鮭	白菜		0、1歳:味噌汁	脂質	11.5 g
	のりの和え物	*	バター	*		もやし	小ねぎ	(白菜もやし玉ねぎ)	食塩相当量	2.3 g
月	れんこんすり流し汁【石川県】				幼:のり 乳:青のり					
5	きのこの混ぜご飯		七分つき米 油	$\star$	牛乳		れんこん	味噌ラーメン	エネルキ゛ー	558 kcal
	かれいの竜田焼き	*	中華麺 ごま油		油揚げ	しめじ	大根	牛乳	たんぱく質	24.4 g
	根菜の煮物		三温糖		かれい	えのき にら	かぼちゃ		脂質	11.5 g
	味噌汁(かぼちゃほうれん草)		さといも		豚肉	人参	ほうれん草		食塩相当量	2.3 g
火			片栗粉			しょうが	もやし			
6	ご飯		七分つき米 オリーブ油		牛乳	ほうれん草	トマトヒ <sup>°</sup> ューレ			614 kcal
	ほうれん草のキッシュ風		マヨネーズ		卵	キャベツ	白菜	牛乳。	たんぱく質	21.0 g
	キャベツと大豆のトマト煮	*	小麦粉	*	チーズ	にんにく		0、1歳:スープ	脂質	23.7 g
	スープ(エリンギプロッコリー白菜)		三温糖		ベーコン	人参	ブロッコリー	(ほうれん草プロッコリーキャペツ)	食塩相当量	1.9 g
水			油		大豆 ウインナー	玉ねぎ	コーン			
7			七分つき米	*	牛乳 寒天	しめじ	人参	かぼちゃのミルクようかん		582 kcal
	かじきのきのこソース		片栗粉		かじき	えのき	大根	牛乳	たんぱく質	22.1 g
	ひじきの和え物		油		豆腐	しいたけ		0、1歳:スープ	脂質	15.2 g
	豚汁(豚肉人参ごぼう大根豆腐)		三温糖			きゅうり	かぼちゃ	(キャベツきゅうりえのき)	食塩相当量	2.3 g
木					ひじき	キャベツ				
8	ふりかけご飯		七分つき米 片栗粉	*	牛乳 豚肉 青のり	しめじ	もやし	フレンチトースト	エネルキ゛ー	536 kcal
	豆腐の旨煮	*	食パン ごま油		しらす 油揚げ	ねぎ	ほうれん草	完了:トースト	たんぱく質	21.5 g
	五目和え	*	バター じゃがいも	*		チンゲン菜	人参	牛乳	脂質	14.9 g
22	味噌汁(じゃが芋水菜切干大根)		三温糖	*		にんにく		0、1歳:スープ	食塩相当量	1.9 g
金			油		• •	しょうが		(チンゲン菜油揚げもやし)		
	にゅうめん		そうめん コーンスターチ	*		ねぎ	たけのこ	カスタート・入りスイートホテト	エネルキ゛ー	528 kcal
	八宝菜		小麦粉 三温糖		鶏肉	人参	干しぶどう	牛乳	たんぱく質	17.4 g
23			バター 片栗粉		豚肉	小松菜		0、1歳:スープ	脂質	14.3 g
土		l (``	さつま芋ごま油	*		白菜		(白菜ねぎ)	食塩相当量	2.1 g
	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	<del></del> _		_^	×1"	-~		\		8

<sup>★</sup>印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。
・お昼は旬の果物が付きます。

<sup>・</sup>O、1、2歳はおやつに果物がつきます。 ※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

<sup>·</sup>**炒**マークはおたのしみおやつです。