

11月 献 立 表



令和8年

日	曜	献立名 朝おやつ	昼食	おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他	栄養価 乳児
2	月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいの野菜あんかけ 大根のおかか和え りんご 麦茶	フライドポテト ジョア	高野豆腐 味噌 かれい かつお節 ジョア	せんべい 米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油	干ししいたけ キャベツ 小松菜 昆布 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり りんご	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ:419kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.8g 脂質:5.1g ｶﾙｼｳﾑ:706mg 食塩相当量:1.2g
4	水	チーズ 麦茶	ご飯 中華スープ 鶏肉の中華風味噌焼き 春雨炒め グレープフルーツ 麦茶	キャロットパンケーキ 牛乳	チーズ 鶏肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 春雨 薄力粉 油	玉ねぎ 白菜 コーン しょうが にんにく パプリカ 干ししいたけ にら グレープフルーツ 人参	麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:506kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.7g 脂質:17.6g ｶﾙｼｳﾑ:312mg 食塩相当量:1.4g
5	木	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 豚レバー 木綿豆腐 牛乳	じゃが芋 米 パン粉 片栗粉 グレープフルーツゼリーの素 いちごジャム クラッカー	南瓜 人参 パセリ 玉ねぎ 白菜 小松菜 コーン	塩 麦茶 水 チキンスープの素 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング	ｴﾈﾙｷﾞｰ:497kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.9g 脂質:13.9g ｶﾙｼｳﾑ:190mg 食塩相当量:1.2g
6	金	ビスケット 麦茶	【立冬】里芋ご飯 味噌汁 ほうれん草の玉子焼き もやしの塩昆布和え 柿 麦茶	シュガートースト 牛乳	油揚げ 味噌 鶏卵 鶏肉 牛乳	マンナビスケット 米 里芋 小切麸 油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	さやいんげん 干ししいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 玉ねぎ もやし 人参 塩昆布 かき	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ:484kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.4g 脂質:15.6g ｶﾙｼｳﾑ:211mg 食塩相当量:1.7g
7	土	蒸しさつま芋 麦茶	そぼろ丼 味噌汁 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	きな粉蒸しパン 麦茶	鶏肉 高野豆腐 味噌 きな粉	さつま芋 米 砂糖 油 ごま じゃが芋 ごま油 薄力粉	グリンピース 干ししいたけ 玉ねぎ 昆布 切干大根 人参 コーン オレンジ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:451kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.2g 脂質:9.1g ｶﾙｼｳﾑ:104mg 食塩相当量:1g
9	月	クラッカー 麦茶	かき玉うどん お芋のサラダ チーズ 麦茶	コーンバターご飯 牛乳	鶏卵 チーズ 牛乳	クラッカー うどん 砂糖 片栗粉 じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 無塩バター	干ししいたけ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり コーン パセリ	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:483kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.8g 脂質:12.5g ｶﾙｼｳﾑ:312mg 食塩相当量:1.4g
10	火	大根煮 麦茶	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	砂糖 米 油 ごま 薄力粉	大根 玉ねぎ グリンピース 干ししいたけ なす わかめ チンゲン菜 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ	こいくちしょうゆ 水 麦茶 料理酒 万能つゆ 塩 ベーキングパウダー ココア	ｴﾈﾙｷﾞｰ:561kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.7g 脂質:20.7g ｶﾙｼｳﾑ:181mg 食塩相当量:1.1g
11	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	丸パン オニオンスープ マカロニグラタン オーロラソースサラダ グレープフルーツ 麦茶	味噌焼きおにぎり 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ 味噌	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 米	南瓜 玉ねぎ コーン パセリ 大根 人参 チンゲン菜 グレープフルーツ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ:556kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18g 脂質:15.6g ｶﾙｼｳﾑ:225mg 食塩相当量:1.5g
12	木	ビスケット 麦茶	肉野菜炒め丼 味噌汁 なめたけ和え バナナ 麦茶	麩のラスク 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	マンナビスケット 米 油 小切麸 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	もやし 人参 にら 干ししいたけ 白菜 切干大根 万能ねぎ 昆布 キャベツ きゅうり なめ茸 バナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ:455kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.5g 脂質:11.5g ｶﾙｼｳﾑ:196mg 食塩相当量:1.2g
13	金	蒸しじゃが芋 麦茶	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鶏肉の唐揚げ 小松菜のお浸し りんご 麦茶	お芋パフェ 牛乳	小豆 かつお節 鶏肉 牛乳 クリーム	じゃが芋 米 もち米 ごま 小切麸 片栗粉 油 ミルクプリンの素 さつま芋 カステラ	干ししいたけ 玉ねぎ まいたけ 昆布 しょうが 小松菜 もやし 人参 りんご	塩 麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒	ｴﾈﾙｷﾞｰ:586kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.1g 脂質:19.8g ｶﾙｼｳﾑ:241mg 食塩相当量:0.8g
14	土	人参煮 麦茶	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	鶏肉 味噌 かつお節	砂糖 米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	人参 玉ねぎ 干ししいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン グレープフルーツ	水 麦茶 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ:508kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.6g 脂質:7g ｶﾙｼｳﾑ:53mg 食塩相当量:0.9g
16	月	せんべい 麦茶	【茨城】ご飯 けんちん汁 パイタ焼き 煮合い オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	木綿豆腐 あじ 高野豆腐 味噌 油揚げ 牛乳	せんべい 米 さつま芋 ごま油 油 砂糖 クラッカー	昆布 干ししいたけ 大根 長ねぎ しょうが れんこん ごぼう 人参 しらたき オレンジ ぶどうジュース アガー	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 穀物酢 みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ:453kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.3g 脂質:10.3g ｶﾙｼｳﾑ:192mg 食塩相当量:1.2g
17	火	人参煮 麦茶	麦ご飯 ポークカレー フレンチサラダ チーズ 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	砂糖 米 押し麦 じゃが芋 油 薄力粉	人参 玉ねぎ もやし ブロッコリー パプリカ りんごソース	水 麦茶 カレールウ 穀物酢 塩 ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:544kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.7g 脂質:17.7g ｶﾙｼｳﾑ:319mg 食塩相当量:1.4g
18	水	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め 白菜のマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳	豚肉 牛乳	じゃが芋 米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ しめじ ピーマン 白菜 人参 チンゲン菜 グレープフルーツ 塩昆布	塩 麦茶 水 チキンスープの素 トマトケチャップ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:567kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.7g 脂質:15g ｶﾙｼｳﾑ:157mg 食塩相当量:1g
19	木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 りんご 麦茶	焼き春巻きスティック 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 焼き竹輪 牛乳	砂糖 米 塩こうじ 油 春巻きの皮	大根 干ししいたけ もやし ほうれん草 昆布 切干大根 人参 グリンピース りんご 南瓜 レーズン	こいくちしょうゆ 水 麦茶 万能つゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:504kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.1g 脂質:15.6g ｶﾙｼｳﾑ:175mg 食塩相当量:1.2g
20	金	チーズ 麦茶	【小雪】まいたけご飯 すまし汁 たらの味噌マヨ焼き ひじきの和え物 バナナ 麦茶	米粉クッキー 牛乳	チーズ 油揚げ たら 味噌 牛乳	米 小切麸 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油 米粉クッキー	まいたけ 人参 干ししいたけ かぶ 水菜 昆布 ひじき キャベツ バナナ	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ:507kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.2g 脂質:17.2g ｶﾙｼｳﾑ:499mg 食塩相当量:1.5g
21	土	大根煮 麦茶	チャーハン 中華スープ ビーフン中華サラダ グレープフルーツ 麦茶	コーン蒸しパン 麦茶	豚肉	砂糖 米 油 ごま油 ビーフン ごま 薄力粉	大根 玉ねぎ コーン 切干大根 えのき茸 わかめ 人参 きゅうり グレープフルーツ	こいくちしょうゆ 水 麦茶 チキンスープの素 塩 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:391kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:9.6g 脂質:7g ｶﾙｼｳﾑ:60mg 食塩相当量:1g
24	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 根菜の味噌汁 いわしの煮つけ キャベツとチーズの和風ドレッシング和え オレンジ 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 いわしの煮付 チーズ 牛乳	米 里芋 ごま油 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	南瓜 干ししいたけ 大根 人参 ごぼう 昆布 キャベツ オレンジ	麦茶 水 穀物酢 こいくちしょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:458kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.9g 脂質:13.1g ｶﾙｼｳﾑ:323mg 食塩相当量:1.3g
25	水	人参煮 麦茶	鶏肉のコーンクリームスパゲティ コンソメスープ トマトドレッシングサラダ バナナ 麦茶	しらすおにぎり 牛乳	鶏肉 豆乳 しらす 牛乳	砂糖 スパゲティ 油 じゃが芋 米	人参 玉ねぎ コーン ブロッコリー しめじ 白菜 きゅうり バナナ	水 麦茶 シチューフレーク 塩 チキンスープの素 トマトドレッシング	ｴﾈﾙｷﾞｰ:563kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.7g 脂質:12.7g ｶﾙｼｳﾑ:266mg 食塩相当量:1.3g
26	木	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 小松菜のマヨ和え ゼリー(青りんご味) 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳	クラッカー 米 小切麸 油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリーの素 さつま芋 無塩バター	干ししいたけ なす 万能ねぎ 昆布 大根 人参 小松菜 もやし	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒	ｴﾈﾙｷﾞｰ:531kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.5g 脂質:17.1g ｶﾙｼｳﾑ:277mg 食塩相当量:1.2g
27	金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の玉子とじ キャベツサラダ チーズ 麦茶	ピザまん 牛乳	味噌 豚肉 鶏卵 チーズ 牛乳	じゃが芋 米 油 砂糖 ごま油 中力粉	干ししいたけ えのき茸 長ねぎ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ	塩 麦茶 水 万能つゆ 料理酒 みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー トマトケチャップ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:536kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.3g 脂質:18.2g ｶﾙｼｳﾑ:377mg 食塩相当量:1.9g
30	月	せんべい 麦茶	ソースかつ丼 味噌汁 大根の甘酢和え グレープフルーツ 麦茶	ヨーグルト ウエハース 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌 ヨーグルト スキムミルク	せんべい 米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 ウエハース	キャベツ 干ししいたけ 玉ねぎ 昆布 大根 人参 きゅうり グレープフルーツ	麦茶 水 中濃ソース みりん こいくちしょうゆ 穀物酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ:543kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.3g 脂質:17.2g ｶﾙｼｳﾑ:257mg 食塩相当量:1.2g

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳児	目標量	474	16.6	13.7	225	1.3
	平均量	505	17.1	14.1	256	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行:株式会社ミールケア



10月 献 立 表



令和8年

日	曜	献立名 朝おやつ	昼食	おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他	栄養価 乳児
1	木	人参煮 麦茶	ごま塩ご飯　味噌汁 しらすと青のりの玉子焼き キャベツの和え物　グレープフルーツ 麦茶	いなりご飯 牛乳	高野豆腐　味噌　鶏卵 しらす　油揚げ　牛乳	砂糖　米　ごま　油	人参　干ししいたけ　南瓜　昆布 玉ねぎ　青のり　キャベツ グレープフルーツ	水　麦茶　塩 こいくちしょうゆ　穀物酢 みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ:555kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.9g 脂質:12.9g ｶﾙｼｳﾑ:209mg 食塩相当量:1.7g
2	金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯　味噌汁 厚揚げと鶏肉の炒め物 人参ドレッシング和え　バナナ 麦茶	ココアパンケーキ 牛乳	味噌　厚揚げ　鶏肉　牛乳	じゃが芋　米　小切麸　油 薄力粉　砂糖	干ししいたけ　しめじ　小松菜　昆布 玉ねぎ　人参　大根　きゅうり バナナ	塩　麦茶　水 こいくちしょうゆ　料理酒 みりん　人参ドレッシング ベーキングパウダー ココア	ｴﾈﾙｷﾞｰ:479kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.4g 脂質:13.3g ｶﾙｼｳﾑ:263mg 食塩相当量:1.2g
3	土	大根煮 麦茶	豚丼　味噌汁 もやしのごま和え　オレンジ　麦茶	コーン蒸しパン 麦茶	豚肉　味噌	砂糖　米　油　さつま芋 ごま　薄力粉	大根　玉ねぎ　グリンピース 干ししいたけ　わかめ　チンゲン菜 昆布　もやし　人参　コーン　オレンジ	こいくちしょうゆ　水　麦茶 料理酒　万能つゆ　塩 ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:467kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.6g 脂質:12g ｶﾙｼｳﾑ:95mg 食塩相当量:1.1g
5	月	せんべい 麦茶	ご飯　味噌汁 かれいの香り焼き キャベツの海苔和え　チーズ　麦茶	お麸のきな粉ラスク 牛乳	油揚げ　味噌　かれい チーズ　きな粉　牛乳	せんべい　米　じゃが芋 ごま油　小切麸　無塩バター 砂糖　グラニュー糖	干ししいたけ　長ねぎ　昆布　にんにく しょうが　キャベツ　人参　ほうれん草 焼きのり	麦茶　水　こいくちしょうゆ みりん　料理酒	ｴﾈﾙｷﾞｰ:471kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.9g 脂質:15.7g ｶﾙｼｳﾑ:341mg 食塩相当量:1.5g
6	火	蒸しさつま芋 麦茶	玄米入りご飯　味噌汁 高野豆腐と鶏肉の煮物 ブロッコリーとツナの和え物 グレープフルーツ　麦茶	ホットケーキ 牛乳	味噌　高野豆腐　鶏肉 かつおフレーク　鶏卵　牛乳	さつま芋　米　玄米　油 砂糖　薄力粉　無塩バター	干ししいたけ　なす　万能ねぎ　昆布 大根　人参　ブロッコリー　白菜 グレープフルーツ	麦茶　水　こいくちしょうゆ みりん　穀物酢　万能つゆ ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:500kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.7g 脂質:13.7g ｶﾙｼｳﾑ:206mg 食塩相当量:1.1g
7	水	人参煮 麦茶	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ　オレンジ　麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	鶏肉　牛乳	砂糖　米　じゃが芋　油 ごま油　せんべい	人参　玉ねぎ　切干大根　コーン オレンジ　ぶどうジュース　アガー	水　麦茶　カレールウ 穀物酢　こいくちしょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:492kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13g 脂質:12.1g ｶﾙｼｳﾑ:167mg 食塩相当量:1.3g
8	木	クラッカー 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯　きのこ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 納豆和え　りんご　麦茶	ドーナツ 牛乳	鶏肉　納豆　鶏卵　牛乳	クラッカー　米　さつま芋 砂糖　ごま油　ごま　油 薄力粉	干ししいたけ　しめじ　えのき茸 まいたけ　昆布　長ねぎ　にんにく レモン　大根　人参　小松菜　りんご	麦茶　水　塩 こいくちしょうゆ　料理酒 ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:507kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.7g 脂質:16.6g ｶﾙｼｳﾑ:182mg 食塩相当量:0.9g
9	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯　ワンタンスープ ホイコーロー もやしナムル　バナナ　麦茶	人参クッキー 牛乳	豚肉　味噌　牛乳	米　ワンタン　ごま油　砂糖 無塩バター　薄力粉	南瓜　チンゲン菜　にら　キャベツ ピーマン　人参　もやし　きゅうり バナナ	麦茶　水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ　料理酒	ｴﾈﾙｷﾞｰ:566kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17g 脂質:20.5g ｶﾙｼｳﾑ:158mg 食塩相当量:1g
10	土	蒸しじゃが芋 麦茶	チキンライス　コンソメスープ ポテトサラダ　ゼリー（青りんご味） 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	鶏肉　しらす	じゃが芋　米　油 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリーの素	玉ねぎ　ピーマン　人参　キャベツ コーン　きゅうり	塩　麦茶　水 トマトケチャップ チキンスープの素	ｴﾈﾙｷﾞｰ:513kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:12.4g 脂質:6.4g ｶﾙｼｳﾑ:49mg 食塩相当量:1.4g
13	火	蒸しじゃが芋 麦茶	ハヤシライス チーズ入りフレンチサラダ　オレンジ 麦茶	マシュマロおこし ジョア	豚肉　チーズ　ジョア	じゃが芋　米　油　砂糖 コーンフレーク　無塩バター マシュマロ	玉ねぎ　人参　ダイストマト　キャベツ ブロッコリー　パプリカ　オレンジ	塩　麦茶　水 ハヤシフレーク　穀物酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ:518kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.4g 脂質:14.8g ｶﾙｼｳﾑ:816mg 食塩相当量:1.3g
14	水	ビスケット 麦茶	わかめうどん じゃが芋とエリンギのソテー　りんご 麦茶	ふりかけおにぎり 牛乳	油揚げ　ふりかけかつお 牛乳	マンナビスケット　うどん じゃが芋　油　米	わかめ　人参　長ねぎ　エリンギ りんご	麦茶　水　万能つゆ こいくちしょうゆ　塩 チキンスープの素	ｴﾈﾙｷﾞｰ:441kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:12.8g 脂質:8.6g ｶﾙｼｳﾑ:203mg 食塩相当量:1.5g
15	木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯　味噌汁 たらの唐揚げ 塩こうじドレッシング和え ぶどうゼリー　麦茶	あんこクッキー 牛乳	味噌　たら　こしあん　牛乳	さつま芋　米　小切麸 片栗粉　油　塩こうじ　砂糖 薄力粉	干ししいたけ　白菜　小松菜　昆布 しょうが　大根　人参　きゅうり ぶどうジュース　アガー	麦茶　水　こいくちしょうゆ 料理酒　穀物酢 ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:499kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.5g 脂質:13.9g ｶﾙｼｳﾑ:176mg 食塩相当量:1g
16	金	チーズ 麦茶	【長野】みそすき丼　きのこ汁 いもなます　オレンジ　麦茶	野菜プレッツェル 牛乳	チーズ　豚肉　味噌　牛乳	米　油　砂糖　じゃが芋 薄力粉	玉ねぎ　しめじ　干ししいたけ　なめこ まいたけ　えのき茸　昆布　人参 オレンジ　パセリ	麦茶　水　こいくちしょうゆ みりん　料理酒　穀物酢 塩　ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:511kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.7g 脂質:16.2g ｶﾙｼｳﾑ:313mg 食塩相当量:1.7g
17	土	人参煮 麦茶	鶏丼　味噌汁 スパゲティサラダ　グレープフルーツ 麦茶	きな粉蒸しパン 麦茶	鶏肉　味噌　きな粉	砂糖　米　油　スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	人参　玉ねぎ　干ししいたけ　大根 長ねぎ　チンゲン菜　昆布　コーン グレープフルーツ	水　麦茶　こいくちしょうゆ 料理酒　みりん　塩 ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:438kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.8g 脂質:8.1g ｶﾙｼｳﾑ:71mg 食塩相当量:0.9g
19	月	せんべい 麦茶	二色そぼろ丼　味噌汁 さつま芋の甘煮　オレンジ　麦茶	ジャムヨーグルト クラッカー 麦茶	鶏肉　油揚げ　味噌 ヨーグルト　スキムミルク	せんべい　米　砂糖　油 ごま　さつま芋　クラッカー	しょうが　ほうれん草　干ししいたけ キャベツ　にら　昆布　オレンジ りんごソース	麦茶　水　こいくちしょうゆ 塩　みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ:498kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.1g 脂質:11.8g ｶﾙｼｳﾑ:180mg 食塩相当量:1.1g
20	火	人参煮 麦茶	ご飯　味噌汁 ひじき入り鶏つくね キャベツと油揚げの煮浸し　りんご 麦茶	にらせんべい 牛乳	味噌　鶏肉　油揚げ 干しえび　牛乳	砂糖　米　パン粉　片栗粉 薄力粉　油	人参　干ししいたけ　大根　長ねぎ 昆布　玉ねぎ　ひじき　キャベツ りんご　にら	水　麦茶　塩　万能つゆ こいくちしょうゆ　みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ:461kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.9g 脂質:13g ｶﾙｼｳﾑ:214mg 食塩相当量:1.1g
21	水	蒸しじゃが芋 麦茶	にゅうめん ちくわ天 もやしの味噌ドレッシング和え グレープフルーツ　麦茶	鶏そぼろおにぎり 牛乳	油揚げ　焼き竹輪　味噌 鶏肉　牛乳	じゃが芋　そうめん　薄力粉 片栗粉　油　砂糖　ごま油 米	干ししいたけ　人参　万能ねぎ もやし　小松菜　グレープフルーツ	塩　麦茶　水　万能つゆ こいくちしょうゆ　穀物酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ:556kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.9g 脂質:13.3g ｶﾙｼｳﾑ:168mg 食塩相当量:1.9g
22	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯　味噌汁 鶏肉の生姜炒め キャベツのマヨ和え　チーズ　麦茶	マカロニきな粉 牛乳	高野豆腐　味噌　鶏肉 チーズ　きな粉　牛乳	米　油　ノンエッグマヨネーズ マカロニ　砂糖	南瓜　干ししいたけ　人参　なす 昆布　玉ねぎ　しょうが　キャベツ コーン	麦茶　水　こいくちしょうゆ 料理酒　みりん　塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ:476kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.2g 脂質:14.8g ｶﾙｼｳﾑ:326mg 食塩相当量:1.3g
23	金	ウエハース 麦茶	【霜降】きのこご飯　すまし汁 さわらの照り焼き ふろふき大根　バナナ　麦茶	焼き芋 牛乳	油揚げ　さわら　味噌　牛乳	ウエハース　米　小切麸 砂糖　ごま　さつま芋	しめじ　まいたけ　エリンギ　焼きのり 干ししいたけ　玉ねぎ　ほうれん草 昆布　大根　さやいんげん　バナナ	麦茶　水　こいくちしょうゆ 料理酒　みりん　塩 万能つゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:479kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.3g 脂質:11.2g ｶﾙｼｳﾑ:276mg 食塩相当量:1.2g
24	土	人参煮 麦茶	チャーハン　中華スープ ビーフン中華サラダ ゼリー（ストロベリー味）　麦茶	味噌おにぎり 麦茶	豚肉　味噌	砂糖　米　油　ごま油 ビーフン　ごま ストロベリーゼリーの素	人参　玉ねぎ　コーン　切干大根 えのき茸　わかめ　きゅうり	水　麦茶 チキンスープの素 こいくちしょうゆ　塩 穀物酢　万能つゆ　みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ:497kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:10.9g 脂質:6.2g ｶﾙｼｳﾑ:40mg 食塩相当量:1.1g
26	月	蒸しさつま芋 麦茶	麦ご飯 ポークカレー 白菜のマリネ　オレンジ　麦茶	寒天ミルクプリン クラッカー 麦茶	豚肉　牛乳	さつま芋　米　押し麦 じゃが芋　油　砂糖 ミルクプリンの素　クラッカー	玉ねぎ　人参　白菜　コーン　パセリ オレンジ	麦茶　水　カレールウ 穀物酢　塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ:504kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:12.2g 脂質:13.5g ｶﾙｼｳﾑ:197mg 食塩相当量:1.1g
27	火	チーズ 麦茶	野菜パン　コーンスープ 鶏肉の唐揚げ ごまサラダ　りんご　麦茶	青のりサクサクパイ 牛乳	チーズ　鶏肉　しらす　牛乳	野菜パン　片栗粉　油 砂糖　ごま ノンエッグマヨネーズ 春巻きの皮	玉ねぎ　コーン　しょうが　大根 チンゲン菜　りんご　青のり	麦茶　水 シチューフレーク こいくちしょうゆ　料理酒 穀物酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ:512kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.8g 脂質:25.7g ｶﾙｼｳﾑ:444mg 食塩相当量:2.3g
28	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯　具だくさん味噌汁 あじの漬け焼き なめたけ和え　チーズ　麦茶	ごまサブレ ジョア	木綿豆腐　味噌　あじ チーズ　ジョア	米　ごま油　無塩バター 砂糖　薄力粉　ごま	南瓜　干ししいたけ　ごぼう　キャベツ しめじ　ほうれん草　昆布　しょうが 人参　きゅうり　なめ茸	麦茶　水　料理酒 こいくちしょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:501kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.7g 脂質:13.9g ｶﾙｼｳﾑ:913mg 食塩相当量:1.6g
29	木	大根煮 麦茶	ご飯　味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 トマトドレッシング和え　オレンジ 麦茶	りんご蒸しパン 牛乳	味噌　豚肉　焼き豆腐 牛乳	砂糖　米　油　片栗粉 薄力粉	大根　干ししいたけ　長ねぎ　小松菜 昆布　白菜　しらたき　グリンピース もやし　人参　きゅうり　オレンジ りんごソース	こいくちしょうゆ　水　麦茶 万能つゆ トマトドレッシング ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:472kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.3g 脂質:13.8g ｶﾙｼｳﾑ:233mg 食塩相当量:1.1g
30	金	人参煮 麦茶	【ハロウィン】かぼちゃクリームパスタ コンソメスープ ブロッコリーサラダ ゼリー（青りんご味）　麦茶	スイートプール 牛乳	鶏肉　牛乳　鶏卵	砂糖　スパゲティ 無塩バター　薄力粉 ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリーの素 ロールパン	人参　玉ねぎ　南瓜　パセリ ほうれん草　ブロッコリー　白菜	水　麦茶　塩 チキンスープの素 ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:503kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.7g 脂質:15.6g ｶﾙｼｳﾑ:207mg 食塩相当量:1.2g
31	土	蒸しじゃが芋 麦茶	豚丼　味噌汁 もやしのごま和え　オレンジ　麦茶	ココア蒸しパン 麦茶	豚肉　味噌	じゃが芋　米　油　さつま芋 砂糖　ごま　薄力粉	玉ねぎ　グリンピース　干ししいたけ わかめ　チンゲン菜　昆布　もやし 人参　コーン　オレンジ	塩　麦茶　水　料理酒 万能つゆ　こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ココア	ｴﾈﾙｷﾞｰ:471kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.9g 脂質:12g ｶﾙｼｳﾑ:90mg 食塩相当量:1.1g

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

		エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	食塩相当量（g）
乳児	目標量	474	16.6	13.7	225	1.3
	平均量	496	16.8	13.4	251	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行：株式会社ミールケア