



	naa	主な材料と体内での働き							SuruSu祝旨ここも図 おやつ(午後)
日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
		ぽたぽた焼 お茶	五目うどん もやしのお浸し	鶏肉・油揚げ	人参・小松菜・大根・だし昆布 ほうれん草・もやし・人参	うどん	だし・醤油・本みりん 醤油・だし	きつねおにぎり	米(国産) 味付け油揚げ
1		の衆	フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)		醤油・たし	お茶	株別り油揚り 麦茶
	- 1	星っこ お茶	豚肉の生姜焼 ポテトサラダ	豚肉	しょうが・玉ねぎ 人参・きゅうり・コーン	小麦粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・こしょう・醤油・料理酒 塩	かぼちゃもち	かぼちゃ・でん粉 さつま芋・砂糖
2	火		ごはん すまし汁	豆腐	ほうれん草・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油・塩	牛乳	牛乳
_		\	フルーツ (バナナ)		パナナ		塩塩塩塩	+/ + -=	小麦粉・砂糖
		ソフトサラダ お茶	サーモンの塩焼切干大根サラダ	ピンクサーモン ツナフレーク	切干大根・きゅうり・人参	砂糖・オリーブ油	醤油・酢・塩	ちんすこう	塩・油
3	水		麦入りごはん 味噌汁	赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦	だし	牛乳	牛乳
+		白い風船ミルククリーム	フルーツ (オレンジ) 豆腐ハンバーグきのこソース	豆腐野菜ハンバーグ	オレンジ しめじ・えのきたけ	油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・料理酒	トライフル	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖
4	木	お茶	キャベツサラダ ごはん		キャベツ・きゅうり・赤パプリカ	マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)		お茶	油・豆乳・ストロベリーソース 麦茶
おたんじょ			スープ		人参・玉ねぎ・小松菜 白桃(缶詰)		コンソメ	0071	交爪
*			フルーツ(白桃缶) チャーハン	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン	米(国産)・油	中華だし・塩・醤油	青りんごゼリー	青りんごゼリーの素
5	金	お茶	ほうれん草ともやしのごま和え 味噌汁	赤みそ・白みそ	ほうれん草・もやし・人参 玉ねぎ・わかめ	白ごま・砂糖 さつま芋	醤油 だし	お茶	麦茶
			フルーツ(パイン缶)		パイン(缶詰)				
		ぽたぽた焼 お茶	中華丼中華スープ	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参 人参・玉ねぎ・チンゲン菜	米(国産)・調合ごま油・でん粉	鶏がらスープ・醤油・塩 鶏がらスープ		
6	±		フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)				
			Jot + 7 Lef			kt t 7 ld mts Na			W(@#) W+31 9
		星っこ お茶	焼きそば 照り焼きミートボール	豚肉・かつお節 チキンボール	人参・キャベツ・もやし・あおさのり	焼きそば用麺・油 でん粉・砂糖	焼きそばソース(粉)・中濃ソース 醤油		米(国産)・ツナフレークマヨネーズタイプ(卵不使用)・焼きのり
8	月		白菜の塩昆布和え		白菜・人参・きゅうり・塩昆布			お茶	麦茶
	_	ぽたぽた焼	鶏肉の味噌焼	鶏肉・赤みそ		砂糖・油	本みりん	かぼちゃ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖
9		お茶	小松菜の和風和え ごはん	Supplied Solidor C	小松菜・もやし・人参	米(国産)	醤油・本みりん・だし	4乳	豆乳・かぼちゃ
9	*		すまし汁	豆腐	キャベツ・玉ねぎ	小(四庄)	だし・醤油・塩	T+0	T-4·0
-			フルーツ(白桃缶) 白身魚のタルタル焼	たら	白桃(缶詰) ドライパセリ・玉ねぎ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	お麩のラスク	おつゆ麩・バター
10		お茶	なめたけ和え ごはん		白菜・人参・きゅうり・なめたけ	米(国産)	醤油	牛乳	砂糖 牛乳
			すまし汁 フルーツ (パイン缶)	豆腐	キャベツ・わかめ パイン(缶詰)		だし・醤油・塩		
		ソフトサラダ お茶	カレーライスフレンチサラダ	豚肉	玉ねぎ・人参 コーン・人参・キャベツ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩・醤油	いちごゼリー お茶	いちごゼリーの素 麦茶
11		00 111	スープ		しめじ・ブロッコリー・玉ねぎ	切物・カワーク油	コンソメ・塩	03 11	交米
			フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)				
		豆花クッキー お茶	麻婆豆腐 春雨サラダ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・しいたけ 人参・きゅうり	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油	パインパンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖油・おろしパイン
12	金		ごはん 中華スープ		もやし・小松菜・コーン	米(国産)	鶏がらスープ	牛乳	牛乳
		星っこ	フルーツ (バナナ) 高野豆腐のそぼろ丼	凍り豆腐・鶏ひき肉(ささみ)	パナナ 玉ねぎ・人参・しょうが	米(国産)・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・だし		
		お茶	味噌汁	赤みそ・白みそ	キャベツ・大根	不(国座/·温·砂棉·C70初	だし		
13	İ		フルーツ(白桃缶)		白桃(缶詰)				
-		ソフトサラダ	鶏肉と白菜炒め	鶏肉	玉ねぎ・人参・白菜	油・砂糖・でん粉・調合ごま油	塩・醤油・料理酒	野菜パンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖
16		お茶	小松菜の納豆和え ごはん	納豆	小松菜・人参・もやし	米(国産)	醤油	牛乳	油・野菜&果物ジュース 牛乳
			すまし汁 フルーツ (パイン缶)		しめじ・ほうれん草・玉ねぎ パイン(缶詰)	The same radio	だし・醤油・塩		
\neg		白い風船ミルククリーム お茶	醤油ラーメン 大根の中華サラダ	豚肉 かつおフレーク	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・もやし きゅうり・大根・コーン	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース 醤油・酢	青菜おにぎり	米(国産) 菜めしの素
17		00 TK	フルーツ(白桃缶)	73.28320-2	白桃(缶詰)	19/16 · 100 - C & /III	25/00 • 61	お茶	麦茶
		かぼちゃボーロ お茶	鯖のかけ和え ほうれん草の白和え	さば・みそ 豆腐	青ねぎ ほうれん草・しめじ・人参	砂糖・白ごま 砂糖	酢 醤油・塩・だし	きなこマカロニ	マカロニ・きな粉 砂糖・塩
18			ごはん 味噌汁	赤みそ・白みそ	チンゲン菜・白菜	米(国産)	だし	牛乳	牛乳
(佐1		ぼたぼた焼	フルーツ (みかん缶) マーマレードチキン	鶏肉	みかん(缶詰)	小麦粉・油・マーマレード	塩・醤油・本みりん	きなこちとすころ	小麦粉・きな粉・油
		お茶	花野菜サラダ	夫場 [人]	カリフラワー・プロッコリー・コーン	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油		砂糖•塩
19	亚		ごはん スープ		えのきたけ・玉ねぎ・キャベツ	米(国産)	コンソメ	お茶	麦茶
		豆花クッキー	フルーツ(バナナ) スタミナ焼肉丼	豚肉	バナナ 玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン	米(国産)・油・砂糖・白ごま・調合ごま油	醤油・本みりん・料理酒		
20		お茶	中華スープフルーツ(パイン缶)		小松菜・えのきたけ パイン(缶詰)		鶏がらスープ		
	-								
-		星っこ	ミートソーススパゲティ	豚ひき肉・鶏ひき肉	玉ねぎ・人参・トマトピューレ・ドライパセリ		トマトケチャップ・ウスターソース・塩		
22		お茶	チキンサラダスープ	チキンフレーク	キャベツ・きゅうり・コーン 小松菜・大根・しめじ	マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ・塩	お茶	麦茶
			フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)				
T		ソフトサラダ お茶	豚肉と秋野菜の味噌炒め ほうれん草の磯和え	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・れんこん・人参・チンゲン菜・しめじ・しょうが ほうれん草・人参・もやし・のり	油·砂糖	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	かぽちゃ餡サンド	食パン・かぼちゃペースト 砂糖
24			ごはん味噌汁	油揚げ・赤みそ・白みそ	わかめ・玉ねぎ	米(国産)	だし	牛乳	牛乳
		=#.5 -	フルーツ(白桃缶)		白桃(缶詰)	W/同本) '+		to that the same	W/R *\
		豆花クッキー お茶	ハヤシライス コールスローサラダ	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・きゅうり・人参・コーン	米(国産)・油 油・砂糖	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 醤油・酢	わかめおにぎり	米(国産) わかめご飯の素
25	木		スープ フルーツ(パナナ)		大根・わかめ バナナ		コンソメ	お茶	麦茶
_	-	ぽたぽた焼	味噌煮込みうどん	鶏肉・油揚げ・みそ	人参・小松菜・大根・青ねぎ・だし昆布	うどん	だし・本みりん	スイートポテト	さつま芋・バター
26			チンゲン菜ともやしのお浸し	744 3 1245 7	チンゲン菜・もやし・人参		醤油・本みりん・だし	牛乳	砂糖牛乳
20	217		フルーツ(パイン)		パイン(缶詰)			₸₺₺	—
-+			鶏肉と野菜のあんかけ丼	鶏肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・さやえんどう・しいたけ	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒		
27		お茶	味噌汁 フルーツ(みかん缶)	豆腐・赤みそ・白みそ	ほうれん草 みかん(缶詰)		だし		
-			コロッケ	かつお答	プロッコリー・人参	牛肉コロッケ・油	中濃ソース	りんご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・りんごジュース
29		お茶	ブロッコリーのおかか和え ごはん	かつお節	1.2	米(国産)	醤油・本みりん・だし	牛乳	砂糖・りんこジュース 牛乳
			味噌汁フルーツ(白桃缶)	油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・もやし 白桃(缶詰)		だし		
			ツナときのこの和風スープスパゲティ さつま芋サラダ	ツナフレーク	玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・えのきたけ・のり 人参・きゅうり	スパゲティ・オリーブ油・バター さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・こしょう・コンソメ・醤油 塩	水ようかん	寒天・こしあん 塩
30			フルーツ(パイン缶)		パイン(缶詰)			お茶	麦茶
					栄養価の乳	プタリア (3歳以上) エネルギ		11.7g カルシワ	 カンココ
					- 二本価の11				

栄養価の平均

(3歳以上) (3歳未満)

エネルギー476kcal たんぱく質16.9g 脂質11.7g カルシウΔ134mg 食塩相当量1.8g エネルギー414kcal たんぱく質14.3g 脂質10.4g カルシウΔ116mg 食塩相当量1.4g



	FFO		主な材料と体内での働き						おやつ(午後)
日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
		ぽたぽた焼 お茶	五目うどん もやしのお浸し	鶏肉・油揚げ	人参・小松菜・大根・だし昆布 ほうれん草・もやし・人参	うどん	だし・醤油・本みりん 醤油・だし	きつねおにぎり	米(国産) 味付け油揚げ
1		00余	フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)		醤油・たし	お茶	麦茶
			豚肉の生姜焼 ポテトサラダ	豚肉	しょうが・玉ねぎ 人参・きゅうり・コーン	小麦粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・こしょう・醤油・料理酒 塩	かぼちゃもち	かぼちゃ・でん粉 さつま芋・砂糖
2			ごはん すまし汁	豆腐	ほうれん草・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油・塩	牛乳	牛乳
			フルーツ (バナナ)		バナナ				
			サーモンの塩焼 切干大根サラダ	ピンクサーモン ツナフレーク	切干大根・きゅうり・人参	砂糖・オリーブ油	塩醤油・酢・塩	ちんすこう	小麦粉・砂糖 塩・油
3	水		ごはん味噌汁	赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参	米(国産)	だし	牛乳	牛乳
			フルーツ(オレンジ)		オレンジ	2th Till With To / W/		1 = 271	
			豆腐ハンバーグきのこソース キャベツサラダ	豆腐野菜ハンバーグ	しめじ・えのきたけ キャベツ・きゅうり・赤パプリカ	油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	醤油・本みりん・料理酒	トライフル	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・ストロベリーソース
4			ごはん スープ		人参・玉ねぎ・小松菜	米(国産)	コンソメ	お茶	麦茶
またん			フルーツ(白桃缶) チャーハン	豚ひき肉	白桃(缶詰) 玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン	米(国産)・油	┃ 中華だし・塩・醤油	青りんごゼリー	青りんごゼリーの素
5		お茶	ほうれん草ともやしのごま和え 味噌汁	赤みそ・白みそ	ほうれん草・もやし・人参 玉ねぎ・わかめ	白ごま・砂糖	醤油だし	お茶	麦茶
3	217		フルーツ(パイン缶)	mos c - Bos c	パイン(缶詰)	6787			
			中華丼	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参	米(国産)・調合ごま油・でん粉	鶏がらスープ・醤油・塩		
6		お茶	中華スープフルーツ(みかん缶)		人参・玉ねぎ・チンゲン菜 みかん(缶詰)		鶏がらスープ		
			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		, , , , , ,				
			焼きそば	豚肉・かつお節	人参・キャベツ・もやし・あおさのり	焼きそば用麺・油	焼きそばソース(粉)・中濃ソース	ツナマヨおにぎり	米(国産)・ツナフレーク
8			照り焼きミートボール 白菜の和え物	チキンボール	白菜・人参・きゅうり	でん粉・砂糖	選油 醤油	お茶	マヨネーズタイプ(卵不使用) ・焼きのり 麦茶
		ぽたぽた焼	鶏肉の味噌焼	鶏肉・赤みそ	小松荫。去林上,上参	砂糖•油	本みりん	かぼちゃ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖
9		お茶	小松菜の和風和えごはん		小松菜・もやし・人参	米(国産)	醤油・本みりん・だし	牛乳	豆乳・かぼちゃ 牛乳
			すまし汁 フルーツ(白桃缶)	豆腐	キャベツ・玉ねぎ 白桃(缶詰)		だし・醤油・塩		
İ		白い風船ミルククリーム お茶	白身魚のタルタル焼 なめたけ和え	たら	ドライパセリ・玉ねぎ 白菜・人参・きゅうり・なめたけ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩醤油	お麩のラスク	おつゆ麩・バター 砂糖
10			ごはん	一 牌		米(国産)		牛乳	牛乳
			フルーツ(パイン缶)	豆腐	キャベツ・わかめ パイン (缶詰)		だし・醤油・塩		
		ソフトサラダ お茶	カレーライス フレンチサラダ	豚肉	玉ねぎ・人参 コーン・人参・キャベツ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩・醤油	いちごゼリー お茶	いちごゼリーの素 麦茶
11	木		スープ フルーツ (みかん缶)		しめじ・ブロッコリー・玉ねぎ みかん(缶詰)		コンソメ・塩		
						No. To like and Alifa	177.1- HOLYTOYT (55.46.2.)	100 (2010)	
		お茶	麻婆豆腐 春雨サラダ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・しいたけ 人参・きゅうり	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖油・おろしパイン
12	金		ごはん 中華スープ		もやし・小松菜・コーン	米(国産)	鶏がらスープ	牛乳	牛乳
		星っこ	フルーツ (バナナ) 高野豆腐のそぼろ丼	凍り豆腐・鶏ひき肉(ささみ)	バナナ 玉ねぎ・人参・しょうが	米(国産)・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・だし		
			味噌汁	赤みそ・白みそ	キャベツ・大根	不(国産)・油・砂糖・ (70初)	だし		
13	±		フルーツ(白桃缶)		白桃(缶詰)				
\vdash		ソフトサラダ	鶏肉と白菜炒め	鶏肉	玉ねぎ・人参・白菜	油・砂糖・でん粉・調合ごま油	塩・醤油・料理酒	野菜パンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖
16		お茶	小松菜の納豆和えごはん	納豆	小松菜・人参・もやし	米(国産)	醤油		油・野菜&果物ジュース 牛乳
10	У.		すまし汁		しめじ・ほうれん草・玉ねぎ	木(国)生/	だし・醤油・塩	牛乳	十字
			フルーツ (パイン缶) 醤油ラーメン	豚肉	パイン(缶詰) 玉ねぎ・人参・チンゲン菜・もやし	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース	青菜おにぎり	米(国産)
17		お茶	大根の中華サラダ フルーツ(白桃缶)	かつおフレーク	きゅうり・大根・コーン 白桃(缶詰)	砂糖・調合ごま油	醤油・酢	お茶	菜めしの素 麦茶
			白身魚のかけ和え	たら・みそ	青ねぎ	砂糖・白ごま	酢	きなこマカロニ	マカロニ・きな粉
18	木		ほうれん草の白和え ごはん	豆腐	ほうれん草・しめじ・人参	砂糖 米(国産)	醤油・塩・だし	牛乳	砂糖・塩 牛乳
郷土			味噌汁 フルーツ(みかん缶)	赤みそ・白みそ	チンゲン菜・白菜 みかん(缶詰)		だし		
		ぽたぽた焼 お茶	マーマレードチキン 花野菜サラダ	鶏肉	しょうが カリフラワー・ブロッコリー・コーン	小麦粉・油・マーマレード 砂糖・オリーブ油	塩・醤油・本みりん 酢・塩・醤油	きなこちんすこう	小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩
19			ごはん スープ		えのきたけ・玉ねぎ・キャベツ	米(国産)	コンソメ	お茶	麦茶
			フルーツ(バナナ)	027 ch	バナナ	NI/ (m) +t) Note that the second seco			
			スタミナ焼肉丼 中華スープ	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン 小松菜・えのきたけ	米(国産)・油・砂糖・白ごま・調合ごま油	醤油・本みりん・料理酒 鶏がらスープ		
20	±		フルーツ(パイン缶)		パイン(缶詰)				
$\vdash \vdash$		星っこ	ミートソーススパゲティ	豚ひき肉・鶏ひき肉	玉ねぎ・人参・トマトピューレ・ドライパセリ	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース・塩	マスカットゼリー	マスカットゼリーの素
000		お茶	チキンサラダ	チキンフレーク	キャベツ・きゅうり・コーン	マヨネーズタイプ(卵不使用)		お茶	麦茶
22	月		スープ フルーツ(みかん缶)		小松菜・大根・しめじ みかん(缶詰)		コンソメ・塩		
		ソフトサラダ	豚肉と秋野菜の味噌炒め		玉ねぎ・れんこん・人参・チンゲン菜・しめじ・しょうが	油•砂糖	醤油・本みりん	かぽちゃ餡サンド	食パン・かぼちゃペースト
24			ほうれん草の磯和えごはん		ほうれん草・人参・もやし・のり	米(国産)	醤油・本みりん・だし	牛乳	砂糖
	,,		味噌汁	油揚げ・赤みそ・白みそ	わかめ・玉ねぎ	A Comment of the Comm	だし	, , , ,	
-			フルーツ(白桃缶) ハヤシライス	豚肉	白桃(缶詰) 玉ねぎ・人参・しめじ	米(国産)・油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ	わかめおにぎり	米(国産)
25		お茶	コールスローサラダ スープ		キャベツ・きゅうり・人参・コーン 大根・わかめ	油•砂糖	醤油・酢 コンソメ	お茶	わかめご飯の素 麦茶
			フルーツ (バナナ)		バナナ				
			味噌煮込みうどん	鶏肉・油揚げ・みそ	人参・小松菜・大根・青ねぎ・だし昆布	うどん	だし・本みりん	スイートポテト	さつま芋・バター
26			チンゲン菜ともやしのお浸し フルーツ (パイン)		パイン(缶詰)		醤油・本みりん・だし	牛乳	少糖 牛乳
			鶏肉と野菜のあんかけ丼 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・さやえんどう・しいたけ ほうれん草	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし		
27			フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)				
		ウハ 国 が トゥ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	W+-70			L+D-105	chitth) I 7	10 / - + 1 10	
		白い風船ミルククリーム お茶	ブロッコリーのおかか和え	かつお節	ブロッコリー・人参	牛肉コロッケ・油	中濃ソース 醤油・本みりん・だし	りんご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・りんごジュース
29	月		ごはん味噌汁	油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・もやし	米(国産)	だし	牛乳	牛乳
			フルーツ (白桃缶) ツナときのこの和風スープスパゲティ	ツナフレーク	白桃(缶詰) 玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・えのきたけ・のり	スパゲティ・オリーブ泣・バター	塩・こしょう・コンソメ・醤油	水ようかん	寒天・こしあん
000			さつま芋サラダ		人参・きゅうり	さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・としょり・コングス・醤油塩		塩
30	火		フルーツ(パイン缶)		パイン(缶詰)			お茶	麦茶



	022				主な材料	料と体内での働き		,	おやつ(午後)
日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
			煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布	うどん	醤油	おかかおじや	米(国産)・かつお節
1		お茶	大根の旨煮 蒸しさつま芋		大根・人参・だし昆布	さつま芋	醤油	お茶	玉ねぎ・醤油 麦茶
'	/3		m0C 2& 3			2383		OO/K	交爪
		ハイハイン	鶏肉と野菜の煮物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布	でん粉	醤油	スティックバナナ	バナナ
		お茶	ほうれん草のお浸し		ほうれん草・人参	ル/(同立)	醤油	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン
2	火		5倍がゆ 味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布	米(国産) おつゆ麩		お茶	麦茶
		ベビースティック	白自分の老付	たら	エわぎ、だ」目左		¼짜 ⟨ch	し参のパンがめ	パン型 - 1 会
			白身魚の煮付 胡瓜と人参の煮浸し	(C)	玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布	でん粉	選油 選油	人参のパンがゆ	パン粉・人参 スキムミルク
3	水		5倍がゆ 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜・だし昆布	米(国産)		お茶	麦茶
			外间/	豆腐・小ので・日ので	が経来・たび影印				
			鶏肉と野菜の煮物 キャベツの和え物	鶏ひき肉(ささみ)	人参・大根・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	でん粉	選油 醤油	青のりおじや	米(国産)・あおさのり 玉ねぎ・醤油
4	木	00710	5倍がゆ			米(国産)		お茶	麦茶
			スープ		白菜・玉ねぎ・だし昆布		塩		
			鶏肉の煮物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布	でん粉	醤油	蒸しさつま芋	さつま芋
5	金	お茶	ほうれん草のお浸し 5倍がゆ		ほうれん草・人参・だし昆布	米(国産)	醤油	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶
			味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布	おつゆ麩			
		ハイハイン	鶏塩おじや	鶏ひき肉(ささみ)	さやいんげん・玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)	醤油		
6	±		白菜のお浸し すまし汁	豆腐	白菜・人参・だし昆布 人参・だし昆布		選油 醤油・塩		
			36.071	32179	70 70 02015				
		ベビースティック	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	 玉ねぎ・チンゲン菜・人参・だし昆布	うどん	醤油	ツナおじや	米(国産)・人参・ツナフレーク
		お茶	じゃが芋の旨煮		だし昆布	じゃが芋	醤油		玉ねぎ・醤油
8	月		白菜の和え物		白菜・人参・だし昆布		選油	お茶	麦茶
		取益 ハ ノ ハ ノ 丶 ・	望肉と昭芸の老姉	鶏ひき肉(ささみ)	白並え大会・だし見左	でも料	~~	じゅが芋のパンがか	パン粉・じゃが芋
		野菜ハイハイン お茶	鶏肉と野菜の煮物 小松菜のお浸し	畑しさ内(ささか)	白菜・人参・だし昆布 小松菜・人参・だし昆布	でん粉	醤油 醤油		スキムミルク
9	火		5倍がゆ スープ		玉ねぎ・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	塩	お茶	麦茶
						00 Juya			
			白身魚の煮付白菜のお浸し	たら	玉ねぎ・人参・だし昆布 白菜・人参		醤油醤油	蒸しかぼちゃ ハイハイン	かぼちゃ ハイハイン
10			5倍がゆ			米(国産)		お茶	麦茶
			味噌汁	赤みそ・白みそ	ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布				
			鶏塩おじや	鶏ひき肉(ささみ)	小松菜・玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)	醤油	パンがゆ	パン粉
11			キャベツと人参の煮浸し スープ	豆腐	キャベツ・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布		選油 塩	お茶	スキムミルク 麦茶
\vdash			豆腐のそぼろ煮	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	人参・玉ねぎ・だし昆布		醤油	スティックバナナ	
12		お茶	胡瓜と人参の煮浸し 5倍がゆ		きゅうり・人参・だし昆布	米(国産)	醤油	かぼちゃボーロ 麦茶	かぼちゃボーロ 麦茶
'-	-114		味噌汁	赤みそ・白みそ	白菜・小松菜・だし昆布			~~	
$\vdash \vdash$		野菜ハイハイン	鶏塩おじや	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)	醤油		
10		お茶	大根の旨煮		大根・人参・だし昆布		醤油		
13	工		味噌汁	赤みそ・白みそ	キャベツ・だし昆布	おつゆ麩			
\sqcup		かぼちゃボーロ	鶏肉と野菜の煮物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布	でん粉	醤油	人参のパンがゆ	パン粉・人参
			州松菜の納豆和え	親豆 納豆	小松菜・だし昆布	てん初	醤油	人参のハフがゆ	スキムミルク
16	火		味噌汁	赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・だし昆布			お茶	麦茶
						- 10 / - 10	. Internal control of the control of		
			鶏そぼろうどん チンゲン菜と玉ねぎのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布 チンゲン菜・玉ねぎ・だし昆布	うどん・でん粉	選油 醤油	トマトおじや	米(国産)・玉ねぎ・トマトだし昆布・醤油
17	水		人参の旨煮		人参・だし昆布		醤油	お茶	麦茶
			白身魚と人参の煮付 ほうれん草のお浸し	たら	人参・だし昆布 ほうれん草・人参		選油 醤油	蒸しじゃが芋 ベビースティック	じゃが芋 カルシウム入りベビースティック
18			5倍がゆ			米(国産)		お茶	麦茶
			味噌汁	赤みそ・白みそ	キャベツ・だし昆布	おつゆ麩			
			鶏肉とブロッコリーの煮物	鶏ひき肉(ささみ)	ブロッコリー		だし・醤油	スティックバナナ	
19		お茶	キャベツと玉ねぎのお浸し 5倍がゆ		キャベツ・玉ねぎ	米(国産)	醤油	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶
			スープ		チンゲン菜・人参・だし昆布		塩		
			鶏塩おじや	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)	醤油		
20			小松菜のお浸し 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布		選油		
\vdash			鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布	うどん・でん粉	醤油	蒸しさつま芋	さつま芋
22		お茶	大根の旨煮 小松菜の煮浸し		大根・だし昆布 小松菜・玉ねぎ・だし昆布		醤油醤油	野菜ハイハイン お茶	野菜ハイハイン 麦茶
	,3		J. IAAVARIX U		AND THE ICORD			507K	~/\
\vdash		ハイハイン	鶏肉と野菜の煮物	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・玉ねぎ・人参・だし昆布	でん粉	醤油	じゃが芋のパンがゆ	パン粉・じゃが芋
		お茶	チンゲン菜のお浸し		チンゲン菜・人参・だし昆布		醤油		スキムミルク
24	水		5倍がゆ スープ		人参・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	塩	お茶	麦茶
$\vdash \vdash$				館7)き肉/ささな)		小(国安)		書のいわいか	ヤ(国産)・ キャナのい
		お茶	鶏塩おじや キャベツときゅうりのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	人参・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・きゅうり・だし昆布	米(国産)	選油 醤油	青のりおじや	米(国産)・あおさのり 玉ねぎ・醤油
25	木		味噌汁	赤みそ・白みそ	大根・小松菜・だし昆布			お茶	麦茶
igsqcut			****				Jet vi		
			煮込みうどん 小松菜の煮浸し	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 小松菜・玉ねぎ・だし昆布	うどん	選油 醤油	スティックバナナ かぼちゃボーロ	バナナ かぼちゃボーロ
26			蒸しさつま芋		=	さつま芋		麦茶	麦茶
		かぼちゃボーロ お茶	鶏塩おじや じゃが芋の旨煮	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布	米(国産) じゃが芋	醤油醤油		
27			味噌汁	赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・だし昆布	O 6/0 T	≅ /Ш		
			鶏とじゃが芋の煮物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布	じゃが芋	醤油	パンがゆ	パン粉
29		お茶	ブロッコリーのお浸し 5倍がゆ		ブロッコリー・人参・だし昆布	米(国産)	選油	お茶	スキムミルク 麦茶
			すまし汁		白菜・玉ねぎ・だし昆布		醤油・塩		
			鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・小松菜・だし昆布	うどん・でん粉	醤油	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
30		お茶	じゃが芋の煮物 きゅうりのお浸し		だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布	じゃが芋	醤油醤油	ベビースティック お茶	カルシウム入りベビースティック 麦茶
	•								
				ĺ	[1	1	1	



								SuruSu祝昌こども園 	
日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
		かぼちゃボーロ	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布	うどん	醤油	おかかおじや	米(国産)・かつお節
1	月	お茶	大根の旨煮 蒸しさつま芋		大根・人参・だし昆布	さつま芋	醤油	お茶	玉ねぎ・醤油 麦茶
		0.70.75	100 de 1 007 de 10 de				977 v.L.		100.11
		ハイハイン お茶	鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・人参	でん粉	醤油 醤油		野菜ハイハイン
2	火		7倍がゆ 味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布	米(国産) おつゆ麩		お茶	麦茶
		ベビースティック	白身魚の煮付	たら	玉ねぎ・だし昆布	でん粉	醤油	人参のパンがゆ	パン粉・人参
3	水	お茶	胡瓜と人参の煮浸し 7倍がゆ		きゅうり・人参・だし昆布	米(国産)	醤油	お茶	スキムミルク 麦茶
			味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜・だし昆布				
		野菜ハイハイン お茶	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの和え物	鶏ひき肉(ささみ)	人参・大根・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	でん粉	醤油醤油	青のりおじや	米(国産)・あおさのり 玉ねぎ・醤油
4	木		7倍がゆ スープ		白菜・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	塩	お茶	麦茶
		かぼちゃボーロ	鶏肉の煮物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布	でん粉	醤油	蒸しさつま芋	さつま芋
5		お茶	ほうれん草のお浸し 7倍がゆ	#60 G内(CC07)	ほうれん草・人参・だし昆布	米(国産)	醤油	が ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶
5	277		味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布	おつゆ麩		05 	交 米
		ハイハイン	鶏塩おじや	鶏ひき肉(ささみ)	さやいんげん・玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)	醤油		
6	±	お茶	白菜のお浸し すまし汁	豆腐	白菜・人参・だし昆布 人参・だし昆布		醤油 醤油・塩		
		ベビースティック お茶	煮込みうどん じゃが芋の旨煮	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・だし昆布 だし昆布	うどん じゃが芋	醤油 醤油	ツナおじや	米(国産)・人参・ツナフレーク 玉ねぎ・醤油
8	月		白菜の和え物		白菜・人参・だし昆布		選油	お茶	麦茶
		野菜ハイハイン	鶏肉と野菜の煮物	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・人参・だし昆布	でん粉	醤油	じゃが芋のパンがゆ	パン粉・じゃが芋
9	火	お茶	小松菜のお浸し 7倍がゆ		小松菜・人参・だし昆布	米(国産)	醤油	お茶	スキムミルク 麦茶
			スープ		玉ねぎ・だし昆布	おつゆ麩	塩		
		かぼちゃボーロ お茶	白身魚の煮付 白菜のお浸し	たら	玉ねぎ・人参・だし昆布 白菜・人参		選油 醤油	蒸しかぼちゃ ハイハイン	かぼちゃ ハイハイン
10	水	00710	て倍がゆは呼ばれ	赤みそ・白みそ	ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	2/0	お茶	麦茶
		N 2 N 2 N				ル(屋本)	122 h	182148	182 441
		ハイハイン お茶	鶏塩おじや キャベツと人参の煮浸し	鶏ひき肉(ささみ)	小松菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	パンがゆ	パン粉 スキムミルク
11	木		スープ	豆腐	玉ねぎ・だし昆布		塩	お茶	麦茶
		ベビースティック	豆腐のそぼろ煮	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	人参・玉ねぎ・だし昆布		醤油	スティックバナナ	
12		お茶	胡瓜と人参の煮浸し 7倍がゆ		きゅうり・人参・だし昆布	米(国産)	選油	かぼちゃボーロ 麦茶	かぼちゃボーロ 麦茶
			味噌汁	赤みそ・白みそ	白菜・小松菜・だし昆布				
		野菜ハイハイン お茶	鶏塩おじや 大根の旨煮	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・人参・だし昆布	米(国産)	醤油醤油		
13	土		味噌汁	赤みそ・白みそ	キャベツ・だし昆布	おつゆ麩			
		かぼちゃボーロ	鶏肉と野菜の煮物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布	でん粉	醤油	人参のパンがゆ	パン粉・人参
16		お茶	小松菜の納豆和え味噌汁	納豆赤みそ・白みそ	小松菜・だし昆布 玉ねぎ・人参・だし昆布	C704/3	醤油	お茶	スキムミルク 麦茶
10	X		· 中国 / 1	がみそ・日かそ	1499・大多・たり形1月			057K	交 米
		ハイハイン	鶏そぼろうどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布	うどん・でん粉	醤油	トマトおじや	米(国産)・玉ねぎ・トマト
17	水	お茶	チンゲン菜と玉ねぎのお浸し 人参の旨煮		チンゲン菜・玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布		醤油 醤油	お茶	だし昆布・醤油 麦茶
		かぼちゃボーロ お茶	白身魚と人参の煮付 ほうれん草のお浸し	たら	人参・だし昆布 ほうれん草・人参		醤油 醤油		じゃが芋 カルシウム入りベビースティック
18	木		7倍がゆ 味噌汁	赤みそ・白みそ	キャベツ・だし昆布	米(国産) おつゆ麩		お茶	麦茶
		ベビースティック	鶏肉とブロッコリーの煮物	鶏ひき肉(ささみ)	プロッコリー		だし・醤油	スティックバナナ	
19		お茶	キャベツと玉ねぎのお浸し 5倍がゆ		キャベツ・玉ねぎ	米(国産)	選油	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶
			スープ		チンゲン菜・人参・だし昆布		塩		
		野菜ハイハイン お茶	鶏塩おじや 小松菜のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 小松菜・人参・だし昆布	米(国産)	醤油醤油		
20	±		味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布				
		かぼちゃボーロ	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布	うどん・でん粉	醤油	蒸しさつま芋	さつま芋
22		お茶	大根の旨煮		大根・だし昆布		選油 醤油	野菜ハイハインお茶	野菜ハイハイン麦茶
	ì								
		ハイハイン お茶	鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 チンゲン菜・人参・だし昆布	でん粉	選油 醤油	じゃが芋のパンがゆ	パン粉・じゃが芋 スキムミルク
24		00/IX	テンケン米のお浸し 7倍がゆ スープ		ナングン来・人参・たし昆巾 人参・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	塩	お茶	麦茶
		ベビ - フニ・ 5		強ひき肉(ナナン)		火(同森)		まのひおいせ	W(団英) - キャナッツ
		ベビースティック お茶	キャベツときゅうりのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	人参・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・きゅうり・だし昆布	米(国産)	醤油醤油	青のりおじや	米(国産)・あおさのり 玉ねぎ・醤油
25	木		味噌汁	赤みそ・白みそ	大根・小松菜・だし昆布			お茶	麦茶
		野菜ハイハイン	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・玉ねぎ・人参・だし昆布	うどん	醤油	スティックバナナ	
26		お茶	小松菜の煮浸し 蒸しさつま芋		小松菜・玉ねぎ・だし昆布	さつま芋	醤油	かぼちゃボーロ 麦茶	かぼちゃボーロ 麦茶
		かぼちゃボーロ お茶	鶏塩おじや じゃが芋の旨煮	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布	米(国産) じゃが芋	醤油 醤油		
27			味噌汁	赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・だし昆布				
		ハイハイン	鶏とじゃが芋の煮物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布	じゃが芋	醤油	パンがゆ	パン粉
29		お茶	プロッコリーのお浸し 7倍がゆ	3,3,000//	ブロッコリー・人参・だし昆布	米(国産)	醤油	お茶	スキムミルク 麦茶
29	73		すまし汁		白菜・玉ねぎ・だし昆布		醤油•塩	50/1	
		かぼちゃボーロ	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・小松菜・だし昆布	うどん・でん粉	醤油	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
30	火	お茶	じゃが芋の煮物 きゅうりのお浸し		だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布	じゃが芋	醤油醤油	ベビースティック お茶	カルシウム入りベビースティック 麦茶

				主な材料と伝	本内での働き	SuruSu祝昌こども園
付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
1	月	10倍がゆ スープ 人参のペースト 玉ねぎのペースト		だし昆布 人参 玉ねぎ	米(国産)	
2	火	10倍がゆ スープ ブロッコリーのペースト 玉ねぎのペースト		だし昆布 ブロッコリー 玉ねぎ	米(国産)	
3	水	10倍がゆ スープ 人参のペースト かぼちゃのペースト		だし昆布 人参 かぼちゃ	米(国産)	
4	木	1 O 倍がゆ スープ じゃが芋のペースト キャベツのペースト		だし昆布キャベツ	米(国産) じゃが芋	
5	金	1 O倍がゆ スープ 人参のペースト ブロッコリーのペースト		だし昆布 人参 ブロッコリー	米(国産)	
6	土	1 O 倍がゆ スープ 人参のペースト 白菜のペースト		だし昆布 人参 白菜	米(国産)	
8	月	1 O倍がゆ スープ 小松菜のペースト さつま芋のペースト		だし昆布 小松菜	米(国産) さつま芋	
9	火	1 O 倍がゆ スープ 人参のペースト ほうれん草のペースト		だし昆布 人参 ほうれん草	米(国産)	
10	水	1 O 倍がゆ スープ さつま芋のペースト 大根のペースト		だし昆布 大根	米(国産) さつま芋	
11	木	1 0 倍がゆ スープ 人参のペースト キャベツのペースト		だし昆布 人参 キャベツ	米(国産)	
12	金	1 O倍がゆ スープ かぼちゃのペースト じゃが芋のペースト		だし昆布 かぼちゃ	米(国産) じゃが芋	
13	±	1 O倍がゆ スープ 人参のペースト ほうれん草のペースト		だし昆布 人参 ほうれん草	米(国産)	
16	火	1 O 倍がゆ スープ 人参のペースト 玉ねぎのペースト		だし昆布 人参 玉ねぎ	米(国産)	
17	水	1 O 倍がゆ スープ さつま芋のペースト キャベツのペースト		だし昆布 キャベツ	米(国産) さつま芋	
18	木	1 0 倍がゆ スープ 大根のペースト 白菜のペースト		だし昆布 大根 白菜	米(国産)	
19	金	1 0 倍がゆ スープ 人参のペースト じゃが芋のペースト		だし昆布人参	米(国産) じゃが芋	
20	±	1 O 倍がゆ スープ 人参のペースト ほうれん草のペースト		だし昆布 人参 ほうれん草	米(国産)	
22	月	1 O 倍がゆ スープ 人参のペースト じゃが芋のペースト		だし昆布人参	米(国産) じゃが芋	
24	水	10倍がゆ スープ 人参のペースト キャベツのペースト		だし昆布 人参 キャベツ	米(国産)	
25	木	1 0 倍がゆ スープ 玉ねぎのペースト 大根のペースト		だし昆布 玉ねぎ 大根	米(国産)	
26	金	10倍がゆ スープ 人参のペースト じゃが芋のペースト		だし昆布 人参	米(国産) じゃが芋	
27	±	10倍がゆ スープ 人参のペースト 豆腐のペースト	豆腐	だし昆布 人参	米(国産)	
29	月	10倍がゆ スープ 小松菜のペースト 豆腐のペースト	豆腐	だし昆布 小松菜	米(国産)	
30	火	10倍がゆ スープ 大根のペースト 白菜のペースト		だし昆布 大根 白菜	米(国産)	