

日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主 な 食 材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
1	水	野菜スティック（さつまいも） 麦茶	ご飯 麻婆豆腐 棒々鶏サラダ チンゲン菜と卵のスープ 梨 麦茶	のり・チーズ いもち 飲むヨーグルト	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤色辛みそ 鶏ささみ 甘みそ 鶏卵 パルメザンチーズ ドリンクヨーグルト	さつまいも 精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 いりごま じゃがいも マヨネーズ	にんじん 青ねぎ にんにく しょうが りょくとうもやし きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ なし あおのり	乳児：481 幼児：562
2	木	牛乳	豚汁うどん がんもの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 バナナ 麦茶	じゃこひじき おにぎり 麦茶	普通牛乳 ぶたばら 赤色辛みそ がんもどき 生しらす	ゆでうどん さといも 調合油 三温糖 精白米 いりごま ごま油	だいこん 長ねぎ ごぼう きゅうり りょくとうもやし 乾わかめ バナナ 乾ひじき	乳児：422 幼児：467
3	金	飲むヨーグルト	ご飯 サバの香味焼き 小松菜ともやしの納豆和え 切り干し大根ときのこの清汁 オレンジ 麦茶	レモンケーキ 牛乳	ドリンクヨーグルト さば 納豆 削り節 油揚げ 普通牛乳 鶏卵	精白米 いりごま ごま油 無塩バター オリーブ油	長ねぎ にんにく しょうが りょくとうもやし こまつな 切干しだいこん 生しいたけ 青ねぎ オレンジ レモン果汁	乳児：502 幼児：563
4	土	牛乳	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 さつまいものサラダ かぶと小松菜の味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	普通牛乳 ぶたかたロース 焼き豆腐 甘みそ 淡色辛みそ	精白米 調合油 しらたき 三温糖 さつまいも マヨネーズ	はくさい 長ねぎ たまねぎ 生しいたけ かぶ こまつな バナナ	乳児：541 幼児：615
6	月	飲むヨーグルト	くりご飯 お月見ハンバーグ マカロニサラダ なめことわかめの味噌汁 オレンジ 麦茶	卵サンド 牛乳	ドリンクヨーグルト ぶたひき肉 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 普通牛乳 鶏卵 まぐろ油漬缶詰 淡色辛みそ	精白米 くり さつまいも パン粉 調合油 三温糖 マカロニ マヨネーズ 食パン	たまねぎ トマトケチャップ にんじん きゅうり コーン缶詰粒 なめこ カットわかめ 青ねぎ オレンジ	乳児：614 幼児：704
7	火	牛乳	ご飯 メンチカツ 和風コールスローサラダ もやしとごぼうの味噌汁 バナナ 麦茶	ツナゆかりおにぎり 麦茶	普通牛乳 ぶたひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 削り節 淡色辛みそ まぐろ油漬缶詰	精白米 パン粉 薄力粉 調合油 ごま油 三温糖	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん しその葉 りょくとうもやし ごぼう 青ねぎ バナナ	乳児：483 幼児：542
8	水	食パン 麦茶	ご飯 秋野菜チキンカレー 卵とほうれん草の炒め物 もずくと豆腐のスープ 梨 麦茶	いもようかん 飲むヨーグルト	若鶏もも 鶏卵 木綿豆腐 ドリンクヨーグルト	食パン 精白米 じゃがいも 調合油 ごま油 さつまいも 三温糖	たまねぎ れんこん ごぼう エリンギ りょくとうもやし ほうれんそう キャベツ もずくにんじん ゆで長ねぎ なし 粉寒天	乳児：498 幼児：582
9	木	牛乳	ご飯 カジキのお好み焼き風 かぶのそぼろ煮 里いも・人参・鶏肉の味噌汁 バナナ 麦茶	たらこチーズ おにぎり 麦茶	普通牛乳 めかじき 削り節 ぶたひき肉 若鶏もも 淡色辛みそ たらこ プロセスチーズ	精白米 薄力粉 三温糖 マヨネーズ 調合油 さといも	トマトケチャップ あおのり かぶ さやいんげん にんじん バナナ	乳児：474 幼児：532
10	金	飲むヨーグルト	きのこミートソーススパゲティ キャベツとちくわのマヨ炒め ブロッコリーとえのきのスープ オレンジ 麦茶	お麩ラスク 牛乳	ドリンクヨーグルト ぶたひき肉 鶏ひき肉 パルメザンチーズ 焼き竹輪 普通牛乳	スパゲティ オリーブ油 三温糖 有塩バター 調合油 マヨネーズ 車ふ 砂糖 無塩バター いりごま	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ トマトソース キャベツ ブロッコリー オレンジ	乳児：465 幼児：518
13	月		スポーツの日					
14	火	牛乳	ご飯 カレイのもみじ焼き 根菜の煮物 豆腐・えのき・ほうれん草の清汁 バナナ 麦茶	きのこおにぎり 麦茶	普通牛乳 まがれい 淡色辛みそ 若鶏もも 絹ごし豆腐 ぶたひき肉	精白米 マヨネーズ さつまいも 調合油 三温糖	にんじん ごぼう れんこん さやえんどう ほうれんそう えのきたけ バナナ ぶなしめじ 生しいたけ まいたけ	乳児：468 幼児：524
15	水	野菜スティック（さつまいも） 麦茶	ご飯 ポークビーンズ ブロッコリーとひじきのマヨサラダ もやしとえのきの味噌汁 柿 麦茶	サモサ 飲むヨーグルト	ぶたもも 大豆 鶏ささ身 淡色辛みそ ぶたひき肉 ドリンクヨーグルト	さつまいも 精白米 三温糖 オリーブ油 マヨネーズ じゃがいも 春巻きの皮 調合油	たまねぎ 青ピーマン ホールトマト トマトケチャップ にんにく 乾ひじき ブロッコリー コーン缶詰粒 りょくとうもやし えのきたけ 青ねぎ かきにんじん	乳児：567 幼児：669
16	木	牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き じゃこわかめのサラダ 鶏肉と大根の味噌汁 オレンジ 麦茶	ごま菜飯おにぎり 麦茶	普通牛乳 さけ 淡色辛みそ 生揚げ しらす干し 若鶏もも	精白米 調合油 三温糖 有塩バター ごま油 いりごま	キャベツ にんじん りょくとうもやし たまねぎ きゅうり 乾わかめ だいこん えのきたけ 青ねぎ オレンジ こまつな	乳児：458 幼児：512
17	金	飲むヨーグルト	わかめご飯 鶏のから揚げ じゃがいものカレー炒め キャベツともやしのスープ バナナ 麦茶	にんじんのスコーン 牛乳	ドリンクヨーグルト 若鶏もも ぶたひき肉 普通牛乳	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 じゃがいも 三温糖 無塩バター	カットわかめ しょうが たまねぎ にんじん 赤ピーマン キャベツ りょくとうもやし バナナ	乳児：541 幼児：623
18	土	牛乳	ご飯 えのきのつくね焼き さつまいものきんぴら 生揚げ・白菜の味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	普通牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 鶏卵 生揚げ 淡色辛みそ	精白米 パン粉 いりごま ごま油 三温糖 調合油 さつまいも	えのきたけ にんじん はくさい バナナ	乳児：530 幼児：602

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

20	月	飲 む ヨーグルト	ご飯 麻婆豆腐 棒々鶏サラダ チンゲン菜と卵のスープ オレンジ 麦茶	大学いも牛乳	ドリンクヨーグルト 木綿豆腐 ぶたひき肉 赤色辛みそ 鶏ささ身 甘みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 いりごま さつまいも 水あめ	にんじん 青ねぎ にんにく しょうが りょくとうもやし きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ オレンジ	乳児：542 幼児：613
21	火	牛乳	ご飯 カレイのもみじ焼き 根菜の煮物 豆腐・えのき・ほうれん草の清汁 バナナ 麦茶	にんじんシリシリおにぎり 麦茶	普通牛乳 まがれい 淡色辛みそ 若鶏もも 絹ごし豆腐 まぐろ油漬缶詰	精白米 マヨネーズ さつまいも 調合油 三温糖	にんじん ごぼう れんこん さやえんどう ほうれんそう えのきたけ バナナ	乳児：456 幼児：510
22	水	野菜スティック（さつまいも） 麦茶	ご飯 メンチカツ 和風コールスローサラダ もやしとごぼうの味噌汁 柿 麦茶	ジャムサンド 飲むヨーグルト	ぶたひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 削り節 淡色辛みそ ドリンクヨーグルト	さつまいも 精白米 パン粉 薄力粉 調合油 ごま油 三温糖 食パン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん しその葉 りょくとうもやし ごぼう 青ねぎ かき いちごジャム	乳児：473 幼児：552
23	木	牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き じゃことわかめのサラダ 鶏肉と大根の味噌汁 バナナ 麦茶	そばろおにぎり 麦茶	普通牛乳 さけ 淡色辛みそ 生揚げ しらす干し 若鶏もも ぶたひき肉	精白米 調合油 三温糖 有塩バター ごま油	キャベツ にんじん りょくとうもやし たまねぎ きゅうり 乾わかめ だいこん えのきたけ 青ねぎ バナナ しょうが	乳児：489 幼児：550
24	金	飲 む ヨーグルト	味噌煮込み風うどん ※ れんこんの煮物 ※ ほうれん草とツナの和え物 キウイフルーツ 麦茶	ホットケーキ ぶどうジュース	ドリンクヨーグルト 若鶏もも 油揚げ 焼き竹輪 淡色辛みそ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳 鶏卵	ゆでうどん 調合油 三温糖 ごま油 いりごま メープルシロップ	はくさい にんじん 長ねぎ れんこん ほうれんそう りょくとうもやし キウイフルーツ ぶどうジュース	乳児：417 幼児：457
25	土	牛乳	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 さつまいものサラダ かぶと小松菜の味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	普通牛乳 ぶたかたロース 焼き豆腐 甘みそ 淡色辛みそ	精白米 調合油 しらたき 三温糖 さつまいも マヨネーズ	はくさい 長ねぎ たまねぎ 生しいたけ かぶ こまつな バナナ	乳児：541 幼児：615
27	月	飲 む ヨーグルト	ご飯 秋野菜チキンカレー 卵とほうれん草の炒め物 もずくと豆腐のスープ オレンジ 麦茶	えのきのチヂミ 牛乳	ドリンクヨーグルト 若鶏もも 鶏卵 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 じゃがいも 調合油 ごま油 薄力粉	たまねぎ れんこん ごぼう エリンギ りょくとうもやし ほうれんそう キャベツ もずくにんじん ゆで長ねぎ オレンジ えのきたけ	乳児：538 幼児：609
28	火	牛乳	ご飯 サバの香味焼き 小松菜ともやしの納豆和え 切り干し大根ときのこの清汁 バナナ 麦茶	青のりと塩こ んぶのおにぎり 麦茶	普通牛乳 さば 納豆 削り節 油揚げ	精白米 いりごま ごま油	長ねぎ にんにく しょうが りょくとうもやし こまつな 切干しだいこん 生しいたけ 青ねぎ バナナ 塩昆布 あおのり	乳児：449 幼児：501
29	水	食パン 麦茶	きのこミートソーススパゲティ キャベツとちくわのマヨ炒め ブロッコリーとえのきのスープ 柿 麦茶	鮭とみつばのバター醤油おにぎり 飲むヨーグルト	ぶたひき肉 鶏ひき肉 パルメザンチーズ 焼き竹輪 さけ ドリンクヨーグルト	食パン スパゲティ オリーブ油 三温糖 有塩バター 調合油 マヨネーズ 精白米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ トマトソース キャベツ ブロッコリー かき糸みつば	乳児：505 幼児：590
30	木	牛乳	ご飯 カジキのお好み焼き風 かぶのそばろ煮 里いも・人参・鶏肉の味噌汁 バナナ 麦茶	スティックパン 麦茶	普通牛乳 めかじき 削り節 ぶたひき肉 若鶏もも 淡色辛みそ 鶏卵	精白米 薄力粉 三温糖 マヨネーズ 調合油 さといも スティックパン	トマトケチャップ あおのり かぶ さやいんげん にんじん バナナ	乳児：474 幼児：532
31	金	飲 む ヨーグルト	ご飯 ポークビーンズ ブロッコリーとひじきのマヨサラダ もやしとえのきの味噌汁 オレンジ 麦茶	ハロウィंकッキー 牛乳	ドリンクヨーグルト ぶたもも 大豆 鶏ささ身 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖 オリーブ油 マヨネーズ 有塩バター 砂糖 調合油	たまねぎ 青ピーマン ホールトマト トマトケチャップ にんにく 乾ひじき ブロッコリー コーン缶詰粒 りょくとうもやし えのきたけ 青ねぎ オレンジ くりかぼちゃ	乳児：598 幼児：684

※ 愛知県の郷土料理 味噌煮込みうどん れんこんの煮物

味噌煮込みうどんは、名古屋市を中心とした中部地方を代表する料理です。味噌仕立ての汁でうどんを土鍋で煮込むことが特徴です。赤味噌が使用されることが多く、主に卵、ねぎ、鶏肉、かまぼこ、油揚げなどの具材が入ります。

れんこんの煮物は、尾張地域を中心によく食べられており、家庭ごとの味があります。れんこんは穴がたくさん開いているため、「先を見通す」という縁起の良い食材として正月のおせち料理に取り入れられることも多いです。

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂 肪(g)
今月の平均給与栄養量	501	20.4	18.5
保育園における食事摂取基準	488	16～24	11～16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂 肪(g)
今月の平均給与栄養量	569	22.8	21.0
保育園における食事摂取基準	583	19～29	13～19

☆献立は都合により一部変更する場合があります。