

日付	よるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名			延長おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 火	つくねのてりやき ひじきサラダ みそしる(わかめ) ななぶつきまい(なっとう)	384.4(308.1) 16.2(13.0) 9.2(7.4) 1.8(1.5)	七分つき米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	鶏ミンチ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ひじき、うす揚、いりごま、カットわかめ	れんこん、玉葱、トマト*、スイートポーリー缶、サンニーレタス、いんげん(冷)、人参、青葱、土生姜	ほたほたやき	
17 水	わふうホイコーロ ささみのあえもの すまじる ななぶつきまい のむヨーグルト	388.7(311.0) 18.8(15.1) 5.9(4.7) 1.6(1.3)	七分つき米、油、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、豚モモ肉(うすぎり)、鶏ささ身、みそ	きゃべつ、胡瓜、もやし、ほうれん草、ピーマン、しめじ、人参、えのき茸、土生姜	ほたほたやき	
18 木	ぶたにくのうまに ツナのすのものの(ソース) みそしる(さといも) ななぶつきまい(なっとう)	345.1(276.1) 14.6(11.7) 7.4(5.9) 1.5(1.2)	七分つき米、里芋、糸こんにゃく、砂糖、油	豚モモ肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、カットわかめ	ごぼう、胡瓜、人参、しめじ、スイートポーリー缶、いんげん(冷)、青葱	ほたほたやき	
19 金	かしわのこうみやき トマトサラダ みそしる(オクラ) ななぶつきまい	330.9(265.3) 13.7(11.0) 10.4(8.4) 1.5(1.2)	七分つき米、ゴマ油、砂糖	鶏モモ肉(ぞぎ切り)、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	トマト、トマト*、刻みオクラ、胡瓜、サンニーレタス、青葱	ほたほたやき	おうち おつきみかい
20 土	とりすきふうに きゃべつのごます みそしる(とうふ) ななぶつきまい	278.9(219.3) 10.7(8.2) 5.4(4.1) 1.6(1.3)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	鶏モモ肉(ぞぎ切り)、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚、いりごま	はくさい、玉葱、きゃべつ、しろ葱、胡瓜、生しいたけ、青葱		
22 月	ポテトとおこめのささみカツ きゃべつのソテー みそしる(あつあけ) ななぶつきまい(なっとう)	452.1(315.2) 18.4(16.2) 18.1(8.2) 1.4(1.2)	七分つき米、油	ポテトとおこめのささみカツ、納豆、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、カットわかめ	きゃべつ、トマト*、スイートポーリー缶、ピーマン、サンニーレタス、青葱	ほたほたやき	
24 水	さわらのクリームコーンやき ピーマンとにんじんのいためもの みそしる(ふ) ななぶつきまい のむヨーグルト	442.3(369.1) 20.2(18.1) 13.1(11.3) 1.5(1.2)	七分つき米、マヨネーズ、おつゆ麺、小麦粉、ゴマ油、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、冷凍骨なしわら、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ、冷凍骨なしわら(大)	ピーマン、クリームコーン缶、人参、青葱	ほたほたやき	
25 木	にくとどうふのにもの きゅうりのすのもの みそしる(もやし) ななぶつきまい(なっとう)	390.1(311.8) 20.4(16.3) 10.7(8.6) 1.9(1.5)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	焼き豆腐、牛肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、カットわかめ	人参、しろ葱、胡瓜、もやし、青葱	ほたほたやき	
26 金	かぼちゃグラタン はるさめサラダ みそしる(きゃべつ) ななぶつきまい	366.2(289.9) 11.3(9.0) 9.9(7.6) 1.8(1.4)	七分つき米、はるさめ、油、砂糖、ゴマ油	ピザ用チーズ、合挽肉、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚	かぼちゃ、きゃべつ、玉葱、胡瓜、人参、セロリ、青葱	ほたほたやき	ほごしゃかい
27 土	ハムライス フレンチサラダ スープ(じゃがいも)	326.8(260.0) 8.0(6.3) 6.6(5.3) 1.8(1.4)	七分つき米、じゃが芋、フレンチドレッシング(分離型)、油	ロースハム、ベーコン	玉葱、きゃべつ、ミックスペジタブル(冷凍)、人参、胡瓜、マッシュルーム缶、レーズン、グリンピース(冷凍)		
29 月	かしわのさっぱりやき ごもくきんぴら みそしる(たいこん) ななぶつきまい(なっとう)	400.3(319.5) 18.7(15.0) 13.4(10.5) 1.2(1.0)	七分つき米、糸こんにゃく、油、砂糖	鶏モモ肉(ぞぎ切り)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	大根、トマト*、大根おろし、れんこん、サツマイモ(冷)、サンニーレタス、人参、セロリ、青葱、土生姜	ほたほたやき	
30 火	ヤンニヨムチキン あつあげとさといものみそしる(さつまいも) ななぶつきまい(なっとう)	478.6(390.0) 20.2(16.7) 17.2(13.9) 1.8(1.5)	七分つき米、里芋(スライス)、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ゴマ油	鶏モモ肉(25gカット)、納豆、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、いりごま	いんげん(冷)、サンニーレタス、青葱	ほたほたやき	