



日	曜日	午前のおやつ	昼食	主な食材	午後おやつ
8	月	牛乳 みかん	胚芽米入りごはん ワカメと豆腐のすまし汁 冬野菜と豚肉のみそマヨ焼き コンニャクの煮物	(精白米・胚芽米) (ワカメ・豆腐・玉葱・エノキ) (豚肉・長芋・ゴボウ・マイタケ・玉葱・小松菜・味噌・マヨネーズ) (コンニャク・人参・しめじ・かつお節) (ジャガイモ・人参・青のり・牛乳)	牛乳 野菜スティック 
9	火	牛乳 りんご 	卵・乳抜きパン・牛乳 カブのカレーチーズオムレツ 白菜のコンソメスープ 	(卵・乳抜きパン) (牛乳) (カブ・鶏卵・豚肉・玉葱・パセリ・コンソメ・牛乳・チーズ・カレー粉) (白菜・しめじ・玉葱・人参・三つ葉・白ゴマ) (精白米・白ゴマ・かつお節)	甘辛お焼き 
10	水	牛乳 柿	ごはん サトイモと小松菜のみそ汁 カリフラワーと厚揚げの炒め物 レンコンのゴマ和え	(精白米) (サトイモ・小松菜・玉葱・もやし・エノキ・味噌) (カリフラワー・厚揚げ・玉葱・木耳・チンゲン菜) (レンコン・人参・板コンニャク) (こんぶ・焼きみかん・牛乳) 	牛乳 こんぶ 焼きみかん 
11	木	牛乳 りんご	胚芽米入りごはん キャベツとチキンボールの中華煮 モヤシと木耳のゴマ油和え 	(精白米・胚芽米) (キャベツ・鶏肉・豆腐・生姜・玉葱・人参・エリンギ・春雨・三つ葉) (モヤシ・木耳・キュウリ・人参) (モヤシ・木耳・キュウリ・人参・牛乳)	牛乳 きな粉クッキー
12月のお誕生日会献立					
12	金	牛乳 キウイ	きつねごはん カボチャの白みそ汁 鮭とナメコのみぞれ煮 サツマイモのヒジキ煮 	(精白米・油揚げ・人参・小葱・白ゴマ) (カボチャ・人参・玉葱・しめじ・小松菜・白味噌) (鮭・ナス・ナメコ・大根・三つ葉) (サツマイモ・マイタケ・人参・板コンニャク・ヒジキ) (レモン・バター・鶏卵・米粉・ベーキングパウダー・バニラオイル・牛乳) 	牛乳 レモンケーキ 



3歳未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質	3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質
	453kcal	17g	14g		551kcal	23g	18g

