



日	曜日	午前のおやつ	昼 食	主 な 食 材	午後おやつ
19	月	牛乳 キウイ 	胚芽米入りごはん レンコンと厚揚げのみそ汁  冬野菜と鶏肉の重ね焼き  コンニャクのヒジキ煮	(精白米・胚芽米) (レンコン・厚揚げ・玉葱・エノキ・三つ葉・味噌) (長イモ・白ネギ・鶏肉・玉葱・椎茸) (板コンニャク・ヒジキ・人参・舞茸・白ゴマ) (こんぶ・いよかん・牛乳)  	牛乳 こんぶ いよかん
20	火	牛乳 りんご 	卵・乳抜きパン・牛乳 カボチャのミートグラタン  ワカメのコンソメスープ 	(卵・乳抜きパン) (牛乳) (カボチャ・豚肉・玉葱・人参・エリンギ・パセリ・ケチャップ・コンソメ・チーズ) (ワカメ・玉葱・人参・モヤシ・白ゴマ) (精白米・もち米・きな粉・牛乳)	きな粉おはぎ
21	水	牛乳 みかん 	ごはん 大根の中華風スープ 中華風卵焼き 甘酢あんかけ 水菜のゴマ油和え 	(精白米) (大根・エノキ・玉葱・小葱) (レンコン・小松菜・人参・玉葱・ツナ・木耳・鶏卵) (水菜・人参・モヤシ) (豚肉・玉葱・白ネギ・椎茸・生姜・米粉・ベーキングパウダー・牛乳)  	牛乳 肉まん 
22	木	牛乳 いよかん 	胚芽米入りごはん ナメコと玉葱のすまし汁 白菜と焼き豆腐の味噌煮  ゴボウのカツオ和え	(精白米・胚芽米) (ナメコ・玉葱・モヤシ・小葱) (白菜・焼き豆腐・豚肉・玉葱・椎茸・チンゲン菜・味噌) (ゴボウ・人参・板コンニャク・キュウリ・かつお節) (サツマイモ・牛乳) 	牛乳 ふかし芋 
お 誕 生 日 会 献 立					
23	金	牛乳 りんご 	青菜の混ぜごはん 根菜の白みそ汁 サワラの照り焼き  ジャガイモとミツバの煮物	(精白米・青菜・白ゴマ) (サトイモ・大根・人参・椎茸・小葱・白みそ) (サワラ・大葉) (ジャガイモ・三つ葉・人参・板こんにゃく) (金柑・レモン・無塩バター・鶏卵・米粉・ベーキングパウダー バニラオイル・牛乳)  	牛乳 金柑ジャムケーキ 



3歳未満児

エネルギー	たんぱく質	脂質
454kcal	19g	13g

3歳以上児

エネルギー	たんぱく質	脂質
542kcal	24g	16g

