

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				補食	栄 養 価
		3時おやつ	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	調味料		
1 15 (月)	ごはん、 すまし汁(かぶ・麴)、 肉じゃが、 もやしのごま和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 焼きそば	米、蒸し中華めん、 じゃがいも、三温 糖、焼き麴	牛乳、豚肉(もも)、 かつお粉	もやし、にんじん、 玉ねぎ、かぶ、キャ ベツ、ごま	昆布(だし用)、中 濃ソース、しょう ゆ、みりん、食塩	青のり塩 おにぎり	エネルギー 457 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 12.9 g カルシウム 236 mg
2 16 (火)	ごはん、 すまし汁(はくさい・にんじん)、 ハンバーグ、 ほうれん草の和え物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ブルーノッキー	米、小麦粉、バ ター、パン粉、三温 糖	牛乳、豚ひき肉、か つお粉	ほうれん草、はくさ い、玉ねぎ、にんじ ん、ブルーノ	昆布(だし用)、食 塩、中濃ソース、ケ チャップ、しょう ゆ、ベーキングパウ ダー	ケチャッ プおにぎ り	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 327 mg
3 17 (水)	食パン、 冬野菜シチュー、 鶏肉のごまみそ焼き、 はるさめの酢の物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 鮭わかめおにぎり	食パン、米、小麦 粉、はるさめ、砂 糖、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、さ けフレーク、米みそ	はくさい、かぶ、に んじん、玉ねぎ、し めじ、コーン缶、 コーン、ごま、生わ かめ	酢、鶏がらだし汁、 みりん、食塩、しょ うゆ	ゆかりお にぎり	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.8 g カルシウム 264 mg
4 18 (木)	ごはん、 みそ汁(大根・玉ねぎ)、 かじきの照り煮、 じゃがいものゆかり和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 人参ドーナツ	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、三 温糖、粉糖、油	牛乳、かじき、米み そ、かつお粉	きゅうり、だいこ ん、玉ねぎ、にんじ ん	昆布(だし用)、 しょうゆ、みりん、 食塩、ゆかりふりか け	コーン塩 おにぎり	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.3 g カルシウム 235 mg
5 19 (金)	ごはん、 すまし汁(小松菜・えのき)、 麻婆豆腐、 野菜ナムル	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 フルーツヨーグルト、 サラダせんべい	米、三温糖、ごま 油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 ヨーグルト(無糖)、 豚ひき肉、米みそ、 かつお粉	もやし、ねぎ、バナナ、 玉ねぎ、みかん缶、にん じん、えのきたけ、干し ぶどう、こまつな、ご ま、にんにく、しょうが	昆布(だし用)、 しょうゆ、酒、食塩	わかめお にぎり	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 340 mg
6 20 (土)	豚丼、 みそ汁(豆腐・ねぎ)、 キャベツのツナ和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ホットケーキ	米、ホットケーキ 粉、バター、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 木綿豆腐、ツナ水煮 缶、米みそ、かつお 粉	玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、ねぎ、に んにく、しょうが	昆布(だし用)、 しょうゆ、酒	青のり塩 おにぎり	エネルギー 446 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 264 mg
8 22 (月)	ごはん、 みそ汁(かぼちゃ・はくさい)、 さわらの塩こうじ焼き、 ひじきの煮物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 しらすチーズトースト	米、食パン、三温 糖、塩こうじ、マヨ ネーズ	牛乳、さわら、チー ズ、しらす干し、米 みそ、油揚げ、かつ お粉	かぼちゃ、はくさ い、にんじん、ひじ き、あおのり	昆布(だし用)、 しょうゆ	ケチャッ プおにぎ り	エネルギー 449 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 16.1 g カルシウム 322 mg
9 23 (火)	大根カレーライス、 スープ(ブロッコリー・コーン)、 キャベツサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ほうれん草のケーキ	米、小麦粉、じゃが いも、三温糖、油、 片栗粉、オリゴ糖	牛乳、鶏むね肉	ほうれん草、玉ね ぎ、キャベツ、にん じん、だいこん、ブ ロッコリー、コー ン、りんご、しょう	鶏がらだし汁、カ レーフレーク、しょ うゆ、食塩、ベーキ ングパウダー	ゆかりお にぎり	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.2 g カルシウム 278 mg
10 (水)	食パン、 スープ(しめじ・えのき)、 鮭のマヨネーズ焼き、 さつま芋の甘煮	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ピピンパ風おにぎり	食パン、さつまい も、米、マヨネー ズ、油、三温糖、ご ま油	牛乳、さけ、鶏ひき 肉	玉ねぎ、えのきた け、にんじん、しめ じ、こまつな、コー ン、ごま	しょうゆ、酒、鶏が らだし汁、食塩	コーン塩 おにぎり	エネルギー 450 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 215 mg

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				補食	栄 養 価
		3時おやつ	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	調味料		
11 (木)	ごはん、 すまし汁（生揚げ・玉ねぎ）、 たらの野菜あんかけ、 小松菜とコーンの和え物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 焼きいも	さつまいも、米、 油、片栗粉、三温糖	牛乳、たら、生揚げ、 かつお粉	こまつな、にんじん、 玉ねぎ、コーン	昆布（だし用）、 しょうゆ、食塩	わかめお にぎり	エネルギー 390 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 9.0 g カルシウム 301 mg
12 26 (金)	ごはん、 みそ汁（小松菜・だいこん）、 具沢山芋煮(山形県)、 もやしののり和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 りんごケーキ	米、さといも、小麦粉、 三温糖、バター、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 米みそ、かつお粉	もやし、にんじん、りんご、 だいこん、こまつな、 ねぎ、しらたき、焼きのり、 きゅうり	昆布（だし用）、 しょうゆ、酒、ベーキングパウダー	青のり塩 おにぎり	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 267 mg
13 27 (土)	焼きうどん、 スープ(コーン・玉ねぎ)、 ふかしじゃがいも	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 きんぴらおにぎり	じゃがいも、米、 しうどん、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 かつお粉	玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン、 ごぼう、ごま	昆布（だし用）、 しょうゆ、食塩、 みりん	ケチャップ おにぎり	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 11.7 g カルシウム 216 mg
24 (水)	にんじん混ぜごはん、 コーンクリームスープ、 鶏むね肉の照り焼き、 ポテトサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ココアブラウニー、 みかん缶	米、小麦粉、じゃがいも、 三温糖、片栗粉、油、 マヨネーズ、粉糖	牛乳、鶏むね肉	クリームコーン缶、 みかん缶、玉ねぎ、 にんじん、コーン缶、 きゅうり、しょうが	昆布（だし用）、 酒、みりん、しょうゆ、 食塩、鶏がらだし汁、 ベーキングパウダー、 ココア	ゆかりお にぎり	エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.8 g カルシウム 243 mg
25 (木)	ごはん、 すまし汁（生揚げ・玉ねぎ）、 たら野菜あんかけ、 小松菜とコーンの和え物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 米粉のスイートポテト	米、さつまいも、三温糖、 米粉、油、無塩バター、 片栗粉	牛乳、たら、生揚げ、 かつお粉	こまつな、にんじん、 玉ねぎ、コーン、ごま	昆布（だし用）、 しょうゆ、食塩	コーン塩 おにぎり	エネルギー 392 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 11.1 g カルシウム 303 mg

- ☆ お散歩前に牛乳又は麦茶や白湯を飲みます。
- ☆ 行事や食材調達等の都合により、変更があります。
- ☆ 当日17時以降に補食提供のご依頼を受けた際は、市販品の提供となる場合があります。
- ☆ 12、26(金)は山形県の郷土料理メニューです。
- ☆ 肉調理の際、下味に塩や酒、塩麹等を使用することがあります。
- ☆ おやつには、献立に関わらずあかちゃんせんべい類を提供することがあります。

12月予定のアレルギー表示義務食材

鶏卵・乳製品・小麦・大豆製品・豚肉・鶏肉・鮭・えび・かに・
ごま・りんご・バナナ

1月予定のアレルギー表示義務食材

鶏卵・乳製品・小麦・大豆製品・豚肉・鶏肉・鮭・えび・かに・
さば・ごま・オレンジ・りんご・バナナ・桃・ゼラチン