

日	1・15	2・16	3	4・18	5・19	6・20	8・22
曜日	月	火	水	木	金	土	月
献立名	ごはん 鶏肉のごまみそ炒め 小松菜とかまぼこの和え物 えのきと麩のすまし汁	ごはん 白身魚フライ 白菜のミルク煮 フロッコリーのサラダ パプリカと玉ねぎのスープ	★ちらし寿司 チンゲン菜のおかか和え つみれ汁 果物(バナナ)	クリームスバグティ ★いんげんのマヨサラダ 果物(オレンジ)	ごはん 肉じゃが もやしとツナのナムル 豆腐と油揚げのみそ汁	鶏のうま煮丼 キャベツのサラダ わかめとかぶのみそ汁	ごはん 豚肉のスタミナ焼き チンゲン菜とミニトマトのサラダ カリフラワーと大根のスープ
材料名	白米 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ちくわ 天然だし(昆布・かつお) 白こまみそ 醤油 砂糖 酒 みりん 油 小松菜 赤かまぼこ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん えのき 麩 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん	白米 タラ 酒 塩 小麦粉 パン粉 油 ソース 砂糖 白菜 豚肉 しめじ 小麦粉 にんにく 牛乳 コンソメ バター 塩 フロッコリー 人参 酢 醤油 砂糖 塩 油 黄パプリカ 玉ねぎ コンソメ 醤油 塩 酒	白米 天然だし(昆布・かつお) 酢 砂糖 みりん 人参 椎茸 れんこん 高野豆腐 キヌサヤ 錦糸卵 醤油 酒 チンゲン菜 人参 天然だし(昆布・かつお) かつお節 醤油 砂糖 みりん いわしつみれ 白ねぎ 大根 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん しょうが バナナ	スバグティ ウィンナー 人参 玉ねぎ ほうれん草 クリームシチュールウ スキムミルク コンソメ 牛乳 小麦粉 いんげん ローズハム 人参 コーン マヨネーズ 醤油 砂糖 塩 オレンジ	白米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 枝豆 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉 太もやし ツナ コーン マヨネーズ 人参 酢 ごま油 醤油 砂糖 塩 白こま 絹ごし豆腐 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ささがきごぼう しめじ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉 キャベツ 人参 コーン 酢 醤油 砂糖 塩 油 わかめ かぶ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 黄パプリカ 焼肉のたれ にんにく 油 チンゲン菜 ミニトマト 酢 醤油 砂糖 塩 油 カリフラワー 大根 中華だし 醤油 塩 みりん 酒
副食	みたらしまカカロニ、麦茶 マカロニ 醤油 砂糖 片栗粉 麦茶	きな粉ハンケーキ、牛乳 小麦粉 きな粉 砂糖 油 ベーキングパウダー 塩 牛乳	ココアクッキー、牛乳 小麦粉 ココア 砂糖 油 ベーキングパウダー 塩 牛乳	菜飯おにぎり、麦茶 白米 菜飯の素 麦茶	手作りのチヂミ、麦茶 小麦粉 片栗粉 玉ねぎ 人参 ニラ ミックスチーズ 本だし 醤油 ごま油 麦茶	お菓子、牛乳 お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳	塩焼きそば、麦茶 中華麺 人参 玉ねぎ 小松菜 本だし 塩 麦茶
栄養価	幼児 乳児 490kcal 392kcal 蛋白16.7g 蛋白13.4g 脂質10.4g 脂質9.3g 塩分2.0g 塩分1.6g	幼児 乳児 574kcal 459kcal 蛋白19.9g 蛋白15.9g 脂質13.7g 脂質11.0g 塩分1.9g 塩分1.5g	幼児 乳児 613kcal 490kcal 蛋白16.6g 蛋白12.6g 脂質14.0g 脂質11.2g 塩分1.9g 塩分1.5g	幼児 乳児 477kcal 382kcal 蛋白13.4g 蛋白10.7g 脂質9.1g 脂質11.4g 塩分1.4g 塩分1.4g	幼児 乳児 561kcal 449kcal 蛋白17.5g 蛋白14.0g 脂質19.2g 脂質15.4g 塩分2.0g 塩分1.6g	幼児 乳児 580kcal 464kcal 蛋白18.5g 蛋白14.3g 脂質13.4g 脂質10.7g 塩分2.1g 塩分1.7g	幼児 乳児 470kcal 376kcal 蛋白15.9g 蛋白12.7g 脂質12.0g 脂質9.6g 塩分1.7g 塩分1.4g
A			★ちらし寿司 (錦糸卵なし)	★いんげんのサラダ (マヨネーズなし)			
日	9	10・24	12・26	13・27	17	25	
曜日	火	水	金	土	水	木	
献立名	ごはん プリの照り焼き 白菜とかまのボン酢和え 入参と豆腐のすまし汁 手作りのふりかけ	五目うどん フロッコリーとチーズのサラダ 果物(みかん)	ごはん 鶏のから揚げ 里芋の煮物 かぼちゃとごぼうのみそ汁 果物(りんご)	ごはん チンジャオロース風 春雨サラダ ニラと白ねぎのスープ	ハヤシライス ★チンゲン菜の錦糸和え フルーツヨーグルト	ごはん 魚のしん 菜の花のお浸し 名張牛汁風 【三重県郷土料理】	
材料名	白米 プリ 醤油 砂糖 酒 みりん 白菜 かまぼこ ボン酢 醤油 砂糖 人参 絹ごし豆腐 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん しらす干し あおさ 白こま 塩	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ 大根 椎茸 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん 酒 フロッコリー ミックスチーズ 酢 醤油 砂糖 塩 油 みかん	鶏肉 人参 醤油 砂糖 酒 みりん しょうが にんにく 片栗粉 油 里芋 人参 いんげん 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん かぼちゃ ささがきごぼう 天然だし(昆布・かつお) みそ りんご	白米 牛肉 玉ねぎ ピーマン じゃが芋 たけのこ 太もやし 中華だし ソース 醤油 砂糖 酒 片栗粉 ごま油 春雨 チンゲン菜 人参 チンゲン菜 ごま油 酢 醤油 砂糖 塩 白こま ニラ 白ねぎ 中華だし 醤油 塩 みりん シャンタン	白米 牛肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ ハヤシライス ソース クETCHAPP 砂糖 小麦粉 油 チンゲン菜 錦糸卵 酢 醤油 砂糖 塩 油 プレーンヨーグルト バナナ 黄桃缶 みかん缶 砂糖	白米 サバ 焼き豆腐 玉ねぎ 白菜 糸こんにゃく 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 菜の花 ほうれん草 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 牛肉 わかめ 油揚げ 青ねぎ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 酒 みりん しょうが	
副食	誕生ケーキ、牛乳 小麦粉 ココア 生クリーム 砂糖 白桃缶 みかん缶 ベーキングパウダー 塩 油 牛乳	おかか昆布おにぎり、麦茶 白米 かつお節 塩昆布 醤油 麦茶	ごま味噌クッキー、牛乳 小麦粉 砂糖 油 白こま みそ 牛乳	お菓子、牛乳 お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳	さつま芋もち、牛乳 さつま芋 片栗粉 砂糖 バター 牛乳	惣ラスク、牛乳 砂糖 バター 牛乳	
栄養価	幼児 乳児 607kcal 486kcal 蛋白20.2g 蛋白16.2g 脂質18.2g 脂質14.6g 塩分1.7g 塩分1.4g	幼児 乳児 485kcal 388kcal 蛋白16.0g 蛋白12.9g 脂質6.6g 脂質5.3g 塩分2.0g 塩分1.6g	幼児 乳児 755kcal 604kcal 蛋白22.1g 蛋白17.7g 脂質25.1g 脂質20.1g 塩分1.8g 塩分1.4g	幼児 乳児 630kcal 504kcal 蛋白16.2g 蛋白13.0g 脂質23.8g 脂質19.0g 塩分1.7g 塩分1.4g	幼児 乳児 746kcal 597kcal 蛋白16.6g 蛋白13.3g 脂質23.2g 脂質18.6g 塩分2.1g 塩分1.7g	幼児 乳児 610kcal 488kcal 蛋白21.3g 蛋白17.0g 脂質21.8g 脂質17.4g 塩分1.9g 塩分1.5g	
A					★チンゲン菜のサラダ (錦糸卵なし)		



今月の郷土料理は、三重県です！

魚のじふ
魚のじふとは、肉の代わりに魚を使用した「すき焼き」のことです。三重県の紀北地方中心によく食べられています。魚はサバ、カツオ、マグロを使用することが多く、今回はサバを使用して提供します。

名張牛汁風
名張牛汁風は、名張市や伊賀市の一部で食されている牛肉と野菜を入れた醤油だしのお吸い物です。厳密には地元で生産した食材を使用したものを名張牛汁と呼びます。



※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。
 ※★印はアレルギー-A除去食対象です。
 ※アレルギー-B-Cは別紙メニューになります。