

日	曜日	朝のおやつ	献立名 (主食・副菜・汁物)	おやつ	材料および体内での働き			エネルギー kcal たんぱく質 g ()は未満児
					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	
1	月	牛乳	白飯 鮭の磯辺焼き ほうれん草ともやしのナムル 大根のみそ汁 りんご	マカロニきな粉 牛乳	米、○マカロニ、小麦粉、 ○砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、さけ、油揚げ、米 みそ、○きな粉、○牛乳	もやし、ほうれん草、だ いこん、カットわかめ、あ おさ	504.8(446.7) 26.2(23.0)
2	火	牛乳	五穀米入りご飯 野菜入りミートローフ ひじきと切り干し大根の炒め煮 キャベツのみそ汁	青のりチーストースト 牛乳	米、○食パン、パン粉、 油、砂糖、三温糖、玄米、 ○マヨネーズ	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、 卵、油揚げ、米みそ、○粉 チーズ、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、切り 干しだいこん、にんじん、 ひじき、グリーンピース、○	644.4(650.3) 26.7(23.3)
3	水	カルピス	あんかけ焼きそば ブロッコリーとささみのサラダ コンソメスープ バナナ	みたらし団子 牛乳	焼きそばめん、○白玉粉、 ○上新粉、片栗粉、○片栗 粉、○三温糖、油、ごま	○牛乳、豚肉(ばら)、鶏さ さ身、○カルピス	バナナ、ほうさい、たまね ぎ、もやし、にんじん、フ ロccoli、ほうれん草	632.4(691.3) 21.2(17.4)
4	木	牛乳	秋野菜カレー ひじきのマリネ わかめのみそ汁	かぼちゃケーキ 牛乳	米、じゃがいも、○小麦 粉、○三温糖、油、	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、 ○卵、○マーガリン、ツナ 缶、米みそ、脱脂粉乳、○	たまねぎ、きゅうり、にん じん、なす、だいこん、○ かぼちゃ、エリンギ、ね	717.0(604.7) 22.2(19.9)
5	金	牛乳	ソフトフランス 鶏肉のマヨネーズ焼き フレンチサラダ 白菜のスープ 巨峰	昆布おにぎり 麦茶	ソフトフランス、○米、パ ン粉、マヨネーズ、油、三 温糖、○ごま	鶏もも肉、○牛乳	ぶどう、キャベツ、きゅう り、ほうさい、たまねぎ、 にんじん、コーン缶、○塩	516.0(454.1) 20.3(18.5)
6	土	牛乳	豚コーン丼 きゅうりともやしのサラダ 中華スープ	バターパン 牛乳	米、油、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉、○牛乳	もやし、だいこん、コー ン缶、きゅうり、にんじん、 しょうが、カットわかめ	501.4(443.1) 17.4(16.4)
8	月	体育の日						
9	火	牛乳	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ ポパイスープ 梨	ひじきとツナごはん 麦茶	○米、スパゲッティ、マヨ ネーズ、オリーブ油、○ご ま油、油、○砂糖、三温糖	豚ひき肉、○ツナ缶、ウイ ンナー、○油揚げ、粉チー ズ、○牛乳	なし、キャベツ、トマト缶 詰、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、ほうれん草、	599.7(516.9) 17.5(16.4)
10	水	ジュース	白飯 さんまのかば焼き 三色野菜のごま和え なめこのみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	米、○食パン、砂糖、油、 小麦粉、○マーガリン、ご ま	○牛乳、さんま、油揚げ、 米みそ	もやし、きつね、たまね ぎ、にんじん、○いちご ジャム、カットわかめ	633.2(515.9) 23.0(17.4)
11	木	牛乳	食パン きこのヨーグルトキッシュ きゃべつサラダ ポテトスープ バナナ	鶏ごぼうごはん 麦茶	食パン、○米、じゃがい も、油、マーガリン、砂糖	卵、○鶏ひき肉、ヨーグル ト(無糖)、ピザ用チーズ、 ベーコン、○油揚げ、○牛 乳	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、きゅうり、まいたけ、 しめじ、エリンギ、にん じん	592.4(511.3) 20.1(18.3)
12	金	牛乳	麻婆丼 春雨サラダ 揚げのみそ汁	もちもちパン 牛乳	米、○白玉粉、○ホット ケーキミックス、はるさ め、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、○粉チーズ、米みそ、 油揚げ、○牛乳	きゅうり、もやし、にん じん、ねぎ、にら、しめじ、 コーン缶、えのき、カッ トわかめ	648.3(653.4) 24.7(21.8)
13	土	運動会						
15	月	牛乳	白飯 照り焼きチキン 根菜の煮物 もやしのみそ汁 ミニゼリー	ココアサンド 牛乳	米、○食パン、○砂糖、砂 糖、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、米み そ、○マーガリン、○牛乳	れんこん、もやし、にん じん、たまねぎ、だいこん、 ごぼう、いんげん、しょう	557.5(476.2) 23.8(21.0)
16	火	牛乳	カレーうどん みかんサラダ コーンスープ	さつま芋ごはん 麦茶	うどん、○米、○さつまい も、マヨネーズ、油、ご ま、片栗粉、○黒ごま	豚肉、卵、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、みか ん缶、コーン缶、グリン ピース、ブロッコリー、	567.1(492.4) 15.5(14.9)
17	水	牛乳	発芽玄米入りごはん あじフライ キャベツのごま酢和え かつのみそ汁 りんご	メロンパン 牛乳	米、○メロンパン、玄米、 パン粉、油、小麦粉、ご ま、砂糖	○牛乳、あじ、油揚げ、米 みそ、ちくわ、○牛乳	キャベツ、りんご、かつ、 えのきだけ、にんじん	549.5(479.2) 23.1(20.6)
18	木	牛乳	ぶどう食パン 豆腐のミートグラタン キャベツのツナサラダ 白菜スープ	ひじきご飯 麦茶	○米、ぶどうパン、小麦 粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、ツナ油漬缶、とろける チーズ、○油揚げ、マーガ リン	キャベツ、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、ほうさい、 トマトピューレ、コー	609.8(524.5) 22.1(19.9)
19	金	野菜 ジュース	★誕生日会★ 白飯 豚カツ ブロッコリーの和え物 豆腐のみそ汁 みかん	秋の実りケーキ 牛乳	米、○小麦粉、○さつまい も、パン粉、○砂糖、油、 小麦粉、ごま、砂糖	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、 ○卵、米みそ、ちくわ、○ マーガリン	○野菜ジュース、みかん、 ブロッコリー、○りんご、 にんじん、ねぎ、カットわ	632.6(465.5) 28.3(21.0)
20	土	牛乳	豚肉チャーハン きゅうりの昆布和え わかめとコーンのスープ	レーズンパン 牛乳	米、油	○牛乳、豚ひき肉、○牛乳	もやし、きゅうり、たまね ぎ、コーン缶、わかめ、ね ぎ、塩こんぶ、あおひ	475.9(423.9) 15.7(15.1)
22	月	牛乳	タンメン風うどん 高野豆腐の炒り煮 バナナ	シーチキンと塩昆布ご飯 麦茶	うどん、○米、片栗粉、 油、砂糖、ごま油、○ごま 油	豚肉、○ツナ缶、凍り豆 腐、ちくわ、油揚げ、なる と、○牛乳	バナナ、ほうさい、にん じん、もやし、にら、ごぼ う、ひじき、グリーンピース	522.5(458.9) 19.4(17.9)
23	火	牛乳	白飯 かわいいの煮つけ 肉じゃがカレー風味 切り干し大根のみそ汁	肉団子入り春雨スープ 麦茶	米、じゃがいも、○はるさ め、○片栗粉、砂糖、油	かわいい、豚肉、○豚ひき 肉、米みそ、油揚げ、○牛 乳	たまねぎ、○ごま、にん じん、○にんじん、○ねぎ 、グリーンピース、切り干	498.7(440.9) 22.5(20.2)
24	水	カルピス	五穀米入りごはん お好み焼き風卵焼き 白菜のおかか和え 揚げのみそ汁 柿	プリン・プリッツ 牛乳	米、五穀、小麦粉、油、マ ヨネーズ、焼、砂糖	○牛乳、卵、豚ひき肉、米 みそ、油揚げ、○カルピス	かき、ほうさい、たまね ぎ、キャベツ、ごま、な にんじん、ピーマン、あ	658.4(710.9) 22.4(18.3)
25	木	牛乳	フランスパン(乳児はバターロール) マカロニサラダ ポイルウィンナー	きのこおこわ 麦茶	フランスパン、○米、○も ち米、じゃがいも、マカロ ニ、マヨネーズ、油	ウィンナー、ツナ缶、ペー コン、○油揚げ、○牛乳	トマト、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅうり、 ○にんじん、コーン缶、セ ンダイモ	612.7(517.5) 18.6(17.1)
26	金	牛乳	★お弁当バイキング★ 白飯 から揚げ 昆布和え みそ汁 ミニゼリー &(ポテト・ふりかけ) ちゅうりっぷ &(卵焼き・タコさんウィンナー・ポテト・ふりかけ) もも さくら	シュガートースト 牛乳	米、○食パン、油、片栗 粉、○マーガリン・ソフト タイプ、○三温糖	○牛乳、鶏もも肉、卵、ウ ィンナー、木綿豆腐、米み そ、○牛乳、	キャベツ、なめこ、にん じん、ねぎ、塩こんぶ、し ょうが、にんにく、	843.6(699.7) 33.4(28.3)
27	土	牛乳	ハヤシライス きゃべつのかかり和え お麩のみそ汁	スティックパン 牛乳	米、じゃがいも、油、焼、 粉	○牛乳、豚肉、米みそ、○ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、もや し、にんじん、グリーンピ ース	565.2(490.9) 16.9(15.9)
29	月	牛乳	黒糖パン 鶏肉のマーマレード焼き 鉄骨サラダ 白菜のスープ ミニゼリー	刻み昆布の混ぜご飯 麦茶	○米、黒糖パン、マヨネ ーズ、すりごま、ごま油	鶏肉、○豚肉、ヨーグル ト(無糖)、しらす干し、○牛 乳	キャベツ、ほうさい、きゅ うり、たまねぎ、にんじ ん、○にんじん、ひじき、 マーマレード、○おひん	591.2(510.5) 26.3(23.0)
30	火	ジュース	白飯 チーズ入りフライ もやしとマヨネーズのサラダ 玉ねぎのみそ汁	ヨーグルト・お菓子 麦茶	米、パン粉、油、マヨネ ーズ、小麦粉、ごま	○ヨーグルト(加糖)、豚 肉、米みそ、ハム	もやし、きゅうり、にん じん、たまねぎ、えのきた け、いんげん、カットわか め	581.3(477.0) 21.5(16.2)
31	水	牛乳	坦々麺風うどん コーンスープ おばけかぼちゃのサラダ バナナ	塩ちんすこう 牛乳	うどん、○小麦粉、○油、 ○三温糖、マヨネーズ、す りごま、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、牛乳、豚 ひき肉、米みそ、マーガ リン	バナナ、かぼちゃ、たまね ぎ、グリーンコーン缶、 きゅうり、コーン缶、にん じん、干しぶどう、し	807.8(605.8) 24.1(18.1)

※場合により変更する場合があります。

