

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分(は未満)	材 料 名			10時おやつ	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		
04 金	カレーうどん ポテトサラダ(ハム) りんご	541.0(472.8) 13.6(13.5) 15.9(15.7) 2.1(1.7)	ゆでうどん、〇米、じゃがいも、マヨネーズ、油、〇ごま	豚肉(肩ロース)、ハム、〇牛乳	たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、カレールウ、食塩、しょうゆ	牛乳100 お茶・麦茶、わかめおにぎり
05 土	卵サンド ツナサンド 和風サラダ コンソメスープ(白菜)	731.7(615.8) 26.3(23.1) 25.6(23.0) 3.4(2.7)	食パン、マヨネーズ、油	〇牛乳、ツナ油漬缶、卵、 〇牛乳	キャベツ、〇バナナ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、いちごジャム	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳100 せんべい、バナナ(おやつ)、牛乳150
07 月	麻婆丼 春雨サラダ(卵なし) コーンスープ みかん	528.3(463.3) 16.9(16.0) 12.5(13.2) 2.0(1.6)	米、〇米、ほろぎめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、〇しらす干し、 〇牛乳	みかん、もやし、コーン缶、クリームコーン缶、きゅうり、たまねぎ、〇だいごん、にんじん、〇かぶ、根(ゆで)、ねぎ、 〇せり	〇かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、〇しょうゆ、コンソメ、〇食塩、 パセリ粉、中華	牛乳100 七草雑炊(おやつ) お茶・麦茶
08 火	むぎごはん ぶりの照り焼き 納豆和え(もやし) みそ汁(わかめ・たまねぎ)	563.8(489.9) 27.2(23.7) 20.2(19.0) 1.5(1.3)	米、〇マカロニ、〇砂糖、油	〇牛乳、ぶり、納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、 〇きな粉、 〇牛乳	もやし、ごまつな、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100 マカロニきな粉牛乳150
09 水	パン・バターロール ミラノ風カツレツ フレンチサラダ コンソメスープ(ほうれん草)、ミニゼリー	534.4(617.9) 24.7(20.0) 14.2(10.8) 1.7(1.3)	〇米、ロールパン、パン粉、油、小麦粉、マーガリン、三温糖、 〇ごま油	豚肉(ヒレ)、 〇ツナ水煮缶、 粉チーズ、 〇カルピス	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、 コーン缶、 〇塩こんぶ、 〇あおのり	酢、コンソメ、食塩、 こしょう	カルピス100 シーチキンと塩昆布のまぜごはん、 お茶・麦茶
10 木	御飯(白米) 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ひじきと切干大根の煮物 みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)、りんご	707.7(597.8) 23.0(20.5) 27.9(24.7) 1.7(1.4)	〇さつまいも、米、 〇砂糖、 〇油、 マヨネーズ、 油、 小麦粉、 砂糖、 〇ごま	〇牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、 さつまいも、 粉チーズ、 〇牛乳	りんご、ほうれん草、たまねぎ、 切り干しだいごん、 にんじん、 クリームコーン缶、 ひじき、 グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 〇しょうゆ、 パセリ粉、 食塩	牛乳100 大学芋、 牛乳150
11 金	あんかけ焼きそば みかんサラダ 中華風スープ	610.4(524.9) 18.0(16.8) 20.9(19.5) 1.9(1.5)	焼きそばめん、 〇もち米、 〇米、 片栗粉、 マヨネーズ、 〇三温糖、 〇油、 ごま、 〇すりごま、 ごま油	〇牛乳、豚肉(ばら)、 〇米 みそ(淡色辛みそ)、 〇牛乳	はくさい、もやし、 たまねぎ、 キャベツ、 みかん缶、 だいごん、 にんじん、 ブロッコリー、 だけこの(ゆで)、 ピーマン、 わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 みりん、 食塩	牛乳100 五平餅 牛乳150
12 土	ハヤシライス キャベツのツナマヨネーズ和え 野菜スープ(キャベツ)	609.8(524.4) 17.7(16.6) 22.6(20.7) 1.7(1.4)	米、 〇乾パン、 マヨネーズ、 油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、 ツナ油漬缶、 〇牛乳	たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 にんじん、 グリーンピース(冷凍)	ハヤシルウ、 コンソメ	牛乳100 レーズンスティックパン、 牛乳150
14 月	成人の日 (休園)						
15 火	御飯(五穀米入り) 松風焼(豚・鶏ひき肉) 根菜の煮物 みそ汁(わかめ・たまねぎ)、りんご	715.3(603.5) 27.4(23.9) 23.4(21.4) 2.2(1.8)	米、 〇小麦粉、 〇砂糖、 五穀、 パン粉、 〇油、 砂糖、 なたね油、 ごま	〇牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、 〇卵、 卵、 油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛みそ)、 〇牛乳	たまねぎ、 だいごん、 りんご、 にんじん、 れんこん、 ごぼう、 しいたけ、 いんげん、 カットわかめ、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ	牛乳100 甘納豆蒸しパン 牛乳150
16 水	鮭とほうれん草のクリームスパゲツ フレンチサラダ コンソメスープ(白菜)	590.1(509.7) 20.8(18.9) 12.9(13.4) 1.4(1.2)	〇米、 マカロニ・ スパゲティ、 小麦粉、 油、 三温糖	牛乳、 さけ(塩)、 〇油揚げ、 バター、 〇牛乳	キャベツ、 たまねぎ、 はくさい、 きゅうり、 ほうれん草、 うしめし、 にんじん、 〇にんじん、 〇ごぼう、 コーン缶、 〇アノキ、 にんにく	〇かつお・昆布だし汁、 酢、 コンソメ、 〇しょうゆ、 みりん、 食塩、 〇酒	牛乳100 ひじきごはん(おやつ) お茶・麦茶
17 木	御飯(白米) 高野豆腐の酢豚風 三色野菜のナムル みそ汁(お麩・油揚げ)、ミニゼリー	720.3(607.3) 19.9(18.2) 29.9(26.2) 2.1(1.7)	米、 〇コッペパン、 〇さつまいも、 片栗粉、 〇はちみつ、 油、 砂糖、 焼酎(庫込)、 ごま、 ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、 凍り豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、 〇バター、 〇牛乳	もやし、 たまねぎ、 ほうれん草、 にんじん、 ピーマン	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 酢、 ケチャップ	牛乳100 スイートポテトパン 牛乳150
18 金	パン・ソフトフランス チーズ入りミートローフ ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ(キャベツ)、いちご	488.9(433.7) 24.0(21.3) 21.6(20.0) 2.7(2.2)	コッペパン、 パン粉・ 半生、 マヨネーズ、 油	豚ひき肉、 牛乳、 〇がんもどき、 〇うすら卵水煮缶、 チーズ、 卵、 〇ちくわ、 〇ウインナー、 〇牛乳	いちご、 たまねぎ、 ブロッコリー、 〇だいごん、 キャベツ、 コーン缶、 にんじん	〇かつお・昆布だし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、 〇しょうゆ、 みりん、 食塩	牛乳100 おでん(おやつ)、 お茶・麦茶
19 土	味噌煮込みうどん かぼちゃのサラダ	477.3(425.0) 17.0(16.0) 13.2(13.7) 1.9(1.6)	ゆでうどん、 〇コーンフレーク、 マヨネーズ	〇牛乳、 鶏肉(もも皮なし)、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、 〇牛乳	かぼちゃ、 〇バナナ、 はくさい、 にんじん、 きゅうり、 ねぎ、 干し豆腐	かつお・昆布だし汁、 みりん、 食塩	牛乳100 牛乳150、 コーンフレーク バナナ(おやつ)
21 月	カレーライス もやしサラダ みそ汁(油揚げ・小松菜) りんご	700.0(592.0) 24.4(21.6) 26.7(23.8) 2.8(2.2)	米、 〇食パン、 じゃがいも、 マヨネーズ、 〇マヨネーズ、 油、 ごま(乾)	〇牛乳、 豚肉(肩ロース)、 油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、 ハム、 〇スライスチーズ、 脱脂粉乳、 〇牛乳	もやし、 たまねぎ、 りんご、 きゅうり、 にんじん、 ごまつな、 グリーンピース(冷凍)、 〇焼きのり	かつお・昆布だし汁、 カレールウ、 しょうゆ	牛乳100 のりチーズサンド、 牛乳150
22 火	黒豆ごはん 揚げ餃子 ブロッコリーのごま酢和え 豆腐みそ汁(わかめ)、みかん	752.4(605.3) 24.1(18.2) 32.2(24.2) 2.1(1.5)	胚芽米、 〇ホットケーキ粉、 〇油、 油、 片栗粉、 ごま、 砂糖	〇牛乳、 豚ひき肉、 木綿豆腐、 〇卵、 黒豆(乾)、 米みそ(淡色辛みそ)、 〇ホイップクリーム(植物性脂肪)、 ちくわ	みかん、 ブロッコリー、 キャベツ、 にんじん、 ねぎ、 にら、 いちごジャム・ 低糖度、 カットわかめ、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 酢、 酒、 食塩	アップル ジュース いちごケーキ、 牛乳150
23 水	むぎごはん 鮭の香り味噌焼き 筑前煮(副菜) みそ汁(えのき・しめじ)	612.5(526.4) 28.5(24.7) 16.9(16.5) 2.4(1.9)	米、 砂糖、 ごま、 ごま油	〇牛乳、 さけ、 鶏もも肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、 〇牛乳	だいごん、 にんじん、 板こんにゃく、 れんこん、 だけこの(ゆで)、 しめじ、 ごぼう、 えのきだけ、 いんげん、 カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 かつおだし汁、 みりん、 しょうゆ、 酒	牛乳100 リッツ、 プリン(かんてんばば) 牛乳150
24 木	パン・コッペパン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ(ハム) コンソメスープ(白菜)、ミニゼリー	444.8(400.6) 21.2(19.2) 14.1(11.4) 2.4(1.9)	じゃがいも、 コッペパン、 〇じゃがいも、 〇マカロニ、 マヨネーズ、 〇油	鶏肉(もも皮なし)、 〇ベーコン、 ハム、 〇牛乳	〇ホールトマト缶詰、 〇たまねぎ、 はくさい、 きゅうり、 〇キャベツ、 たまねぎ、 にんじん、 〇にんじん、 コーン缶、 〇セロリ、 マーマレード	しょうゆ、 酒、 コンソメ、 〇コンソメ、 食塩	牛乳100 ミネストローネ スープ(おやつ) お茶・麦茶
25 金	御飯(胚芽米) レバーの胡麻ソースからめ 磯辺和え みそ汁(かぶ・えのき)	615.2(528.4) 25.6(22.5) 21.9(20.2) 2.1(1.6)	胚芽米、 〇ホットケーキ粉、 〇マーガリン、 片栗粉、 油、 ごま、 砂糖	〇牛乳、 豚レバー、 〇卵、 油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、 〇牛乳	アルファルファもやし、 ほうれん草、 かぶ、 〇オレンジ濃縮果汁、 えのきだけ、 〇マーマレード・ 低糖度、 にんじん、 味噌汁のり、 しょうが	煮干だし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、 酒	牛乳100 オレンジジャフィン、 牛乳150
26 土	五目中華あんかけ丼 きゅうりともやしのナムル コンソメスープ(白菜)	519.4(567.7) 18.6(17.3) 18.5(17.7) 1.6(1.3)	米、 ごま油、 片栗粉、 ごま、 砂糖	〇牛乳、 豚肉(もも)、 〇牛乳	もやし、 はくさい、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 しいたけ、 しょうが、 にんにく	中華スープ、 しょうゆ、 コンソメ、 食塩、 こしょう	牛乳100 スティックパン 牛乳150
28 月	御飯(白米) さわらの西京焼き 白菜の昆布和え 豆腐みそ汁(なめこ)、みかん	619.2(531.4) 24.8(21.9) 20.4(19.1) 2.0(1.6)	米、 〇小麦粉、 〇砂糖、 〇油、 〇グラニュー糖、 油、 ごま、 砂糖、 ごま油	〇牛乳、 さくら、 木綿豆腐、 〇おから、 米みそ(淡色辛みそ)、 〇卵、 〇無塩バター、 〇牛乳	はくさい、 みかん、 なめこ、 にんじん、 塩こんぶ、 ねぎ	煮干だし汁、 みりん、 酒	牛乳100 おからドーナツ、 牛乳150
29 火	たぬきうどん(卵なし) 鶏肉と大豆の揚げ煮 バナナ	551.6(480.8) 22.1(19.8) 9.9(11.2) 2.1(1.7)	ゆでうどん、 〇米、 さつまいも、 油、 小麦粉、 砂糖、 〇ごま	鶏もも肉、 〇さけ(塩)、 だいず(乾)、 〇牛乳	バナナ、 にんじん、 ほうれん草、 ねぎ、 生わかめ、 〇焼きのり、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 酒、 みりん、 食塩	牛乳100 鮭ごはん お茶・麦茶
30 水	御飯(白米)、ハンバーグ・煮込み、 根菜の煮物、みそ汁(お麩・油揚げ) ★幼児のみ(お弁当バイキング)★ 卵焼き・たこさんウインナー・ミニトマト	619.1(531.3) 24.5(21.7) 22.8(20.9) 2.0(1.6)	米、 〇食パン、 〇黒砂糖、 〇マーガリン、 パン粉・ 半生、 〇すりごま、 砂糖、 油、 焼酎(庫込)	〇牛乳、 豚ひき肉、 卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、 牛乳、 〇牛乳	たまねぎ、 だいごん、 板こんにゃく、 れんこん、 にんじん、 ごぼう	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 ケチャップ、 ウスターソース、 食塩	牛乳100 黒糖トースト 牛乳150
31 木	フランスパン(乳児はバターロール) クリームシチュー(鶏肉) グリーンサラダ(トマトなし) ウインナー(ポイル)、りんご	685.3(581.2) 30.0(25.8) 26.7(23.9) 2.4(1.9)	フランスパン、 じゃがいも、 〇小麦粉、 〇ながいも、 小麦粉、 〇油、 油、 三温糖	〇牛乳、 牛乳、 ウインナー、 鶏もも肉、 〇豚肉(もも)、 〇卵、 バター、 〇干しえび、 〇するめ、 〇かつお節、 〇牛乳	りんご、 たまねぎ、 キャベツ、 〇ウスターソース、 ブロッコリー、 にんじん、 コーン缶、 〇ねぎ、 〇あおのり	酢、 〇ケチャップ、 〇ウスターソース、 コンソメ、 パセリ粉、 食塩	牛乳100 お好み焼き(おやつ) 牛乳150

※マヨネーズは卵なしを使用しています。

※都合により変更する場合があります。