

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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	調味料		
01 金	恵方巻き (乳児は押し寿司) カシイの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 豆腐すまし汁 みかん	653.5(631.1) 32.3(24.3) 15.6(11.7) 2.4(1.8)	米、砂糖、〇砂糖〇カスター 〇お菓子	〇牛乳、かれい、絹ごし豆 腐、卵、〇生クリーム、ウ インナー、かつお節	ブロッコリー、みかん、にん じん、きゅうり、焼きのり、 かんぴょう(乾)、しょうが	かつおだし汁、しょ うゆ、酢、食塩	アップル ジュース	焼つきケーキ 牛乳150
02 土	ハヤシライス 粉ふき芋 コンソメスープ	522.4(458.8) 15.6(15.0) 15.6(15.5) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、 ◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、グリーンピース(冷凍)、 パセリ、〇バナナ	ハヤシルウ、コンソ メ、食塩、こしょう	牛乳100	せんべい バナナ 牛乳150
04 月	御飯(白米) 畑のハンバーグ 白菜の磯辺和え わかめのみそ汁	561.8(488.4) 23.8(21.2) 18.1(17.4) 2.1(1.7)	米、〇コッペパン、パン 粉・半生、油、砂糖	〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆 腐、卵、米みそ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじ ん、なめこ、ねぎ、焼きのり	煮干だし汁、しょう ゆ、ケチャップ、ウ スターソース、食塩	牛乳100	メロンパン 牛乳150
05 火	ソース焼きそば おからサラダ コンソメスープ みかん	646.3(551.8) 19.0(17.6) 19.0(18.0) 2.2(1.8)	焼きそばめん、〇米、油、 マヨネーズ、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、卵、おか ら、ハム、〇ベーコン、◎ 牛乳	みかん、キャベツ、ブロッコ リー、たまねぎ、もやし、 コーン缶、クリームコーン 缶、〇たまねぎ、にんじん、 ピーマン、あおのり	ウスターソース、 しょうゆ、コンソ メ、〇コンソメ、パ セリ粉、〇食塩	牛乳100	ベーコンピラフ 麦茶
06 水	御飯(白米) ぶりのみそ照り焼き きんぴら炒め みそ汁(大根)	596.7(514.6) 20.9(19.0) 22.7(20.8) 1.4(1.2)	米、〇小麦粉、〇マーガリン 、〇黒砂糖、砂糖、こ ま、ごま油	〇牛乳、ぶり、〇卵、米み そ、◎牛乳	だいたいこん、れんごん、〇バナ ナ、にんじん、たまねぎ、し らたき、ごぼう、いんげん、 しょうが	かつお・昆布だし 汁、みりん、しょう ゆ、酒	牛乳100	バナナ黒糖ケーキ 牛乳150
07 木	バターロール きのこのヨーグルトキッシュ フレッシュサラダ 白菜スープ	494.5(437.9) 16.5(15.7) 15.9(15.7) 1.8(1.5)	〇米、ロールパン、油、 マーガリン、三温糖	卵、ヨーグルト(無糖)、ピ ザ用チーズ、ベーコン、〇 油揚げ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、はくさ い、きゅうり、まいだけ、し めじ、エリンギ、にんじ ん、〇にんじん、〇ごぼう、 コーン缶、〇ひじき	〇かつお・昆布だし 汁、酢、〇しょう ゆ、コンソメ、〇み りん、食塩、〇酒	牛乳100	ひじきごはん 麦茶
08 金	☆お誕生日会メニュー☆ 五穀米入りご飯 チキン南蛮 花野菜のサラダ すまし汁 ミニゼリー	650.2(704.7) 26.8(21.6) 23.5(17.7) 2.0(1.5)	米、〇ホットケーキ粉、片 栗粉、五穀、お麩、〇メ ンブルシロップ、油、マヨ ネーズ、〇三温糖、こま、 砂糖、ごま油、〇マーガリ	〇牛乳、鶏もも肉、卵、〇 生クリーム、〇卵、◎カル ビス	もやし、ごまつな、えのきた け、にんじん、たまねぎ、〇 いちご、レモン果汁、カット わかめ、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、パセリ粉、食 塩、こしょう	カルビス100	ホットケーキ生ク リーム添え 牛乳150
09 土	とん汁うどん スイートポテトサラダ	483.9(429.9) 17.2(16.2) 18.5(17.7) 1.8(1.4)	ゆでうどん、さつまいも、 マヨネーズ	〇牛乳、豚肉小間、米み そ、◎牛乳	にんじん、だいこん、はくさ い、りんご、きゅうり、しめ じ、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし 汁、みりん、食塩	牛乳100	パターステック パン牛乳150
11 月	建国記念日							
12 火	御飯(白米) 豚肉のサクサク揚げ 大根とツナの和え物 きのこのみそ汁	702.9(594.2) 29.0(25.1) 24.6(22.3) 2.1(1.7)	米、〇食パン、片栗粉、 油、小麦粉、マヨネーズ、 〇砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉(ヒレ)、ツナ 油漬、油揚げ、米みそ、 〇バター、◎牛乳	だいたいこん、きゅうり、しめ じ、えのきたけ、コーン缶、 カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし 汁、酒、しょうゆ、 食塩、こしょう	牛乳100	ココアサンド 牛乳150
13 水	カレーうどん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 りんご	671.8(570.8) 23.0(20.6) 21.7(20.0) 2.5(2.0)	ゆでうどん、〇米、じゃが いも、油、砂糖、〇こま、 片栗粉	生揚げ、豚肉小間、豚ひき 肉、〇チーズ、〇かつお 節、◎牛乳	りんご、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、さやえんどう、グ リーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし 汁、カレールウ、 しょうゆ、〇しょう ゆ、みりん	牛乳100	チーズおかかおに ぎり、お茶・麦茶
14 木	発芽玄米入り御飯 手羽元の煮物 もやしサラダ 揚げのみそ汁	634.7(543.0) 28.7(24.8) 24.5(22.2) 2.8(2.2)	米、〇食パン、玄米、マヨ ネーズ、三温糖、ごま、 お麩	〇牛乳、鶏手羽元、うすら 卵水煮缶、〇とろけるチ ーズ、米みそ〇ベーコン、ハ ム、油揚げ、◎牛乳	もやし、きゅうり、たまね ぎ、〇たまねぎ、〇ピーマ ン、にんじん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、〇ケ チャップ、酒	牛乳100	ピザトースト 牛乳150
15 金	コッペパン 白身魚のフライ きゃべつのサラダ コンソメスープ ミニゼリー	486.4(581.8) 18.9(15.7) 10.3(7.8) 1.8(1.4)	〇米、コッペパン、パン 粉、油、小麦粉、フレッシュ ドレッシング	メルルーサ、〇豚ひき肉、 〇油揚げ、◎カルビス	ブロッコリー、はくさい、た まねぎ、ミニトマト、カリフ ラワー、〇にんじん、にんじ ん、〇グリーンピース、パセリ	〇しょうゆ、コンソ メ、食塩、こしょう	カルビス100	たきごみ御飯 麦茶
16 土	はくさいと豚肉のあんかけ丼 ツナのじゃがいもサラダ 玉ねぎのみそ汁	579.5(501.6) 23.6(21.0) 17.6(17.0) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、マヨネ ーズ、油、お麩	〇牛乳、〇ヨーグルト(加 糖)、豚肉小間、ツナ油漬 缶、米みそ、◎牛乳	はくさい、〇バナナ、たまね ぎ、きゅうり、ほうれんそ う、にんじん	かつお・昆布だし 汁、かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 食塩	牛乳100	ヨーグルト バナナ 牛乳150
18 月	キーマカレー かぼちゃのサラダ ポパイスープ	743.3(624.5) 19.9(18.2) 26.9(24.0) 2.1(1.7)	米、マヨネーズ、油、小麦 粉、砂糖	〇牛乳、豚ひき肉、粉チ ーズ、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、にんじ ん、きゅうり、干しぶどう、 ほうれんそう、ピーマン、に んにく、しょうが	ケチャップ、ウス ターソース、コンソ メ、カレー粉、食塩	牛乳100	マジマロサンド 牛乳150
19 火	スパゲティーナボリタン マカロニサラダ コンソメスープ みかん	653.3(557.0) 19.0(17.6) 19.4(18.4) 2.1(1.7)	〇米、スパゲティー、マ ヨネーズ、オリーブ油、油、 〇ごま油、片栗粉、三温糖	卵、豚ひき肉、〇ベーコ ン、ウインナー、〇じゃ ご、粉チーズ、◎牛乳	みかん、キャベツ、ホールト マ缶詰、たまねぎ、コーン 缶、クリームコーン缶、きゅ うり、〇ブロッコリー、にん じん、ピーマン	ケチャップ、ウス ターソース、酢、コ ンソメ、〇しょう ゆ、〇食塩、食塩、 パセリ粉	牛乳100	ベーコンとじゃ この混ぜご飯 麦茶
20 水	胚芽米ご飯 NEW 鶏のお唐揚げ 根菜サラダ なめこのみそ汁	558.7(486.1) 23.3(20.7) 16.4(16.1) 1.8(1.5)	米、〇コーンフレーク、マ ヨネーズ、五穀、塩こう じ、すりごま	〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、ヨーグルト(無糖)、米 みそ、◎牛乳	〇バナナ、れんごん、きゅ うり、ごぼう、なめこ、にんじ ん、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、食塩	牛乳100	コーンフレーク バナナ 牛乳150
21 木	御飯(白米) さわらの磯辺焼き 大根の煮物 白菜のみそ汁 ミニゼリー	473.0(421.8) 20.7(18.8) 10.9(12.0) 2.6(2.0)	米、ゆでうどん、ごま油、 小麦粉、三温糖	さわら、豚肉(もも)、米み そ(淡色半みそ)、油揚 げ、◎牛乳	だいたいこん、キャベツ、にんじ ん、はくさい、たまねぎ、ほ うれんそう、ひじき、あお さ、カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、 ウスターソース、本 みりん、みりん	牛乳100	焼きうどん 麦茶
22 金	ぶどう食パン マカロニ海老グラタン フレッシュサラダ かぶのスープ	544.9(430.8) 19.0(14.9) 11.9(9.0) 1.7(1.7)	〇米、ぶどう食パン、マカ ロニ、小麦粉、油、三温糖	牛乳、〇鶏ひき肉、えび (むき身)、ピザ用チ ーズ、〇凍り豆腐、ハター	キャベツ、たまねぎ、きゅ うり、かぶ・葉、にんじん、し めじ、コーン缶、〇ねぎ、パ セリ	酢、コンソメ、〇み りん、〇しょうゆ、 食塩	野菜ジュース	NEW高野豆腐の そぼろごはん 麦茶
23 土	豚肉コーン丼 きゅうりともやしのナムル お麩のみそ汁	545.9(476.5) 19.5(17.9) 21.6(20.0) 1.6(1.3)	胚芽米、油、お麩、ごま、 ごま油	〇牛乳、豚肉小間、米み そ、油揚げ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、きゅ うり、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒	牛乳100	スティックパン 牛乳150
25 月	御飯(白米) 中華風ローストチキン ちくわフレンチ 中華スープ	447.8(402.9) 23.2(20.7) 8.3(10.0) 1.5(1.3)	米、マヨネーズ、ごま、こ ま、油、ごま油	〇ヨーグルト(加糖)、鶏 肉、米みそ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、だいこん、しょうが、 カットわかめ、にんにく	中華スープ、しょ うゆ、みりん	牛乳100	ヨーグルト せんべい 麦茶
26 火	タンメン風うどん ひじきとさつま芋の炒り煮 バナナ	501.0(442.7) 15.8(15.1) 9.7(11.0) 1.8(1.5)	ゆでうどん、〇米、さつま いも、片栗粉、油、砂糖、 ごま油、〇こま	豚肉小間、ちくわ、油揚 げ、なると、◎牛乳	バナナ、はくさい、にんじ ん、もやし、にら、さやえん どう、ひじき	中華スープ、かつ お・昆布だし汁、 しょうゆ、〇しょう ゆ、みりん、コンソ メ、食塩	牛乳100	焼きおにぎり 麦茶
27 水	むぎごはん 豚かつ ネパネ和え きのこのみそ汁	707.9(598.1) 30.5(26.2) 27.1(24.1) 1.8(1.5)	米、〇小麦粉、パン粉、 砂糖、油、小麦粉	〇牛乳、豚肉(ヒレ)、〇無 塩バター、納豆、〇粉チ ーズ、米みそ、油揚げ、◎牛 乳	もやし、ごまつな、にんじ ん、しめじ、えのきたけ、 カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、中濃ソース、 しょうゆ、〇パセリ 粉、食塩	牛乳100	サクサクチ ーズク ッキー 牛乳150
28 木	肉豆腐丼 大豆五目煮 お麩のみそ汁 ミニゼリー	560.7(487.5) 21.0(19.0) 17.6(17.0) 3.2(2.5)	米、〇じゃがいも、クラッ ク〇小麦粉、砂糖、片栗 粉、お麩、三温糖	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉小 間、大豆、〇ベーコン、米 みそ、〇バター、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、ほうれ ん草、〇たまねぎ、にんじ ん、〇クリームコーン缶、板 ごんにゃく、ねぎ、〇コーン 缶、えのきたけ、〇にんじ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、昆布だし汁、 〇コンソメ、〇食塩	牛乳100	ベーコンチャウ ダー クラッ カー 麦茶

