

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				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		
02月	御飯 new八宝菜 ゆかり和え 中華スープ	567.6(476.6) 22.3(19.5) 20.9(19.0) 2.4(1.9)	米、○食パン、油、○マヨネーズ、片栗粉、○油、○マーガリン、三温糖、○三温糖	○牛乳、○卵、豚肉、えび、○ハム、うずら卵水煮缶、◎牛乳	はくさい、もやし、○キャベツ、キャベツ、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、しいたけ、カットわかめ、黒きくら	中華スープ、しょうゆ、酒、○酢、中華だしの素、○食塩	牛乳100	コールスロウサンド 牛乳150
03火	*お誕生会* ルクロール カレーコロッケ りんご サラダ オニオンスープ りんご	891.0(715.1) 23.3(20.2) 37.9(31.6) 2.1(1.6)	○さつまいも、じゃがいも、ミルクロール、○カスター、パン粉、油、小麦粉、○三温糖、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、○生クリーム、チーズ、◎牛乳	りんご、プロッコリー、トマト、きゅうり、ミニトマト、たまねぎ、コーン缶、にんじん	ウスターソース、酢、食塩、カレー粉、コンソメ	牛乳100	さつま手のモンブラン 牛乳150
04水	御飯 手羽元の煮物 白菜の昆布和え 豆腐のスープ ミニゼリー	661.3(546.1) 24.3(21.3) 23.3(20.9) 1.9(1.5)	米、塩こうじ、三温糖、ごま、ごま油、○マッシュマロ	○牛乳、鶏手羽元、絹ごし豆腐、うずら卵水煮缶、◎牛乳	はくさい、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳100	マシュマロサンド 牛乳150
05木	とん汁うどん 金時煮豆 ハナナ	537.3(455.6) 16.9(15.7) 7.0(9.0) 1.5(1.2)	うどん、○米、三温糖、○ごま油、○砂糖	豚肉、○ツナ缶、米みそ、○油揚げ、◎牛乳	バナナ、だいこん、はくさい、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ、○にんじん、○ひじき	かつお・昆布だし汁、みりん、○しょうゆ、○酒、食塩	牛乳100	ひじきとツナ御飯 麦茶
06金	黒米入りご飯 さわらの竜田揚げ 大根サラダ すまし汁(きのこ)	646.1(533.0) 23.4(20.4) 26.4(22.9) 2.2(1.7)	米、○油、油、○三温糖、片栗粉、焼ふ(車ふ)、すりごま	○牛乳、さわら、ハム、○きな粉、◎牛乳	○かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、○食塩、酒	牛乳100	かぼちゃのきな粉あえ 牛乳150
07土	豚肉コーン丼 きゅうりともやしのナムル わかめスープ(コーン)	523.3(452.7) 18.5(16.8) 20.3(18.6) 1.1(0.9)	胚芽米、油、ごま、ごま油、○スティックパン	○牛乳、豚肉、◎牛乳	もやし、コーン缶、たまねぎ、きゅうり、生わかめ、ねぎ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100	スティックパン 牛乳150
09月	ミートソースパゲティ グリーンサラダ 大根のスープ	419.4(365.3) 15.4(14.4) 10.4(11.3) 1.2(1.0)	スパゲティ、油、小麦粉、三温糖	豚ひき肉、○ヨーグルト、粉チーズ、◎牛乳	○野菜ジュース、たまねぎ、トマト缶詰、キャベツ、だいこん、きゅうり、プロッコリー、にんじん、○干しぶどう、セ	酢、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩	牛乳100	ヨーグルト蒸しパン 野菜ジュース
10火	カレーライス スイートポテトサラダ みそ汁(ほうれん草)	540.4(605.8) 17.0(13.9) 20.4(15.0) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、油	豚肉、○がんもどき、○うずら卵、油揚げ、米みそ、○ちくわ、○ウインナー、脱脂粉乳、◎カルピス	たまねぎ、にんじん、○だいこん、りんご、ほうれん草、コーン缶、きゅうり、グリーンピース	○かつお・昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、カレールウ、○しょうゆ、○みりん、食塩	カルピス100	おでん 麦茶
11水	御飯 鶏の唐揚げ りんご プロッコリーの ごま酢和え 油あげと白菜の豆乳みそ汁	649.7(536.9) 28.2(24.0) 19.6(18.0) 2.1(1.6)	米、○コッペパン、油、片栗粉、○マーガリン、ごま、○三温糖、砂糖	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ、ちくわ、◎牛乳	りんご、プロッコリー、はくさい、にんじん、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳100	小倉コッペパン 牛乳150
12木	食パン かぼちゃグラタン フレッチャサラダ トマトスープ	555.7(473.7) 21.1(18.9) 16.2(15.7) 2.2(1.7)	食パン、○米、○マヨネーズ、小麦粉、油、片栗粉、三温糖、マーガリン	牛乳、鶏肉、卵、ピザ用チーズ、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	キャベツ、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶、万能ねぎ、○焼きのり	酢、コンソメ、○しょうゆ、食塩	牛乳100	のりじゃこ焼き おにぎり 麦茶
13金	五穀米入りご飯 たらのおろし煮 磯辺和え 根菜のみそ汁 ミニゼリー	443.2(394.5) 20.0(18.2) 9.6(10.9) 2.2(1.7)	○ゆでうどん、米、五穀、油、片栗粉、○ごま油	たら、○豚肉、淡色みそ、◎牛乳	もやし、だいこん、○キャベツ、ほうれん草、○たまねぎ、にんじん、れんこん、たまねぎ、ごぼう、○にんじん	かつお・昆布だし汁、○ウスターソース、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100	焼きうどん 麦茶
16月	フランスパン(乳児はバターロール) クリームシチュー ウインナー プロッコリーのツナサラダ	567.6(481.1) 22.6(19.9) 18.9(17.5) 2.3(1.8)	フランスパン、じゃがいも、○米、小麦粉、油、三温糖、○ごま	牛乳、ウインナー、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター、◎牛乳	たまねぎ、プロッコリー、にんじん、コーン缶、○塩こんぶ	酢、コンソメ、パセリ粉、食塩	牛乳100	昆布おにぎり 麦茶
17火	サンマー麺 大豆五目煮 みかん	662.9(552.8) 25.6(22.1) 17.1(16.2) 2.6(2.0)	生中華めん、○食パン、○マーガリン、ごま油、三温糖	○牛乳、豚肉、国産大豆、鶏がらスープ、◎牛乳	みかん、もやし、キャベツ、にんじん、板こんにやく、ごぼう、○りんごジャム、黒きくらげ	しょうゆ、昆布だし汁、みりん	牛乳100	ジャムサンド 牛乳150
18水	麻婆丼 大根とひじきのサラダ みそ汁(たまねぎ)	577.9(494.2) 20.4(18.3) 16.0(15.5) 2.3(1.8)	米、マヨネーズ、ごま油、片栗粉	○ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、油揚げ、ベーコン、◎牛乳	○バナナ、だいこん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、にら、にんじん、ひじき、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素	牛乳100	ヨーグルト バナナ せんべい 麦茶
19木	むぎごはん ふりのみそ照り焼き 納豆和え 麸のすまし汁	405.4(363.4) 21.6(18.9) 10.0(10.9) 2.2(1.7)	米、○塩こうじ、○はるさめ、焼か、砂糖	ぶり、○鶏肉、納豆、米みそ、◎牛乳	もやし、ごまつな、○はくさい、にんじん、えのきたけ、○もやし、○ねぎ、ねぎ、○にんじん、しょうが	○かつお・昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○食塩、酒、食塩	牛乳100	ちゃんこ風スープ 麦茶
20金	御飯 鶏肉の磯部焼き 根菜の煮物 みそ汁(なめこ) ミニゼリー	528.6(453.1) 23.4(20.7) 9.9(11.2) 1.9(1.5)	米、○さつまいも、○三温糖、小麦粉、砂糖	○牛乳、鶏肉、木綿豆腐、米みそ、◎牛乳	だいこん、○かぼちゃ、にんじん、なめこ、ごぼう、いんげん、○干しぶどう、ねぎ、あおさ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100	かぼちゃの茶巾 しぼり 牛乳150
21土	ハヤシライス ポテトサラダ コンソメスープ(玉ねぎ)	625.0(517.2) 18.2(16.6) 22.0(19.8) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、○コンフレック、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、○バナナ、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルウ、コンソメ、食塩	牛乳100	コンフレック バナナ 牛乳150
23月	御飯 豆腐の和風ハンバーグ 三色野菜のごま和え わかめのすまし汁	556.6(466.4) 24.8(21.3) 17.8(16.7) 2.2(1.7)	米、○きょうざの皮、パン粉、三温糖、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○とろけるチーズ、○ウインナー、卵、◎牛乳	たまねぎ、もやし、ほうれん草、だいこん、にんじん、○たまねぎ、カットわかめ、○パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○ケチャップ、酢、みりん、食塩	牛乳100	ミニピザ 牛乳150
24火	ベーコンピラフ タンドリーチキン 星型ポテト 温野菜 クリームコンソメスープ みかん	896.2(687.2) 28.1(20.8) 37.4(27.1) 1.7(1.2)	米、○ホットケーキ粉、油、○マーガリン、○三温糖、マヨネーズ、片栗粉、○クッキー	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、○ヨーグルト、ヨーグルト、○生クリーム、ベーコン、○卵	みかん、○いちご、クريمةコーン缶、たまねぎ、プロッコリー、にんじん、コーン缶、にんにく	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩	アップルジュース	ココアヨーグルト クッキーとサン タいちご 牛乳150
25水	はくさいと豚肉のあんかけ丼 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁(さつま芋)	630.8(513.1) 21.3(18.5) 18.0(16.6) 1.9(1.4)	米、○食パン、さつまいも、はるさめ、○マーガリン、油、砂糖、○黒砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	はくさい、きゅうり、たまねぎ、みかん缶、ごぼう、にんじん、コーン缶、焼きのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100	黒糖トースト 牛乳150
26木	バターロール スペイン風オムレツ さっぱりサラダ コンソメスープ ミニゼリー	462.2(393.1) 16.0(14.6) 16.3(15.3) 2.0(1.5)	○米、バターロール、油、油	卵、ベーコン、ピザ用チーズ、○油揚げ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、ピーマン、セロリ、エリンギ、○にんじん、○ごぼう	○みりん、○しょうゆ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100	ごぼうごはん 麦茶
27金	胚芽米ご飯 さわらの照り焼き 白菜のおかか和え みそ汁(大根)	467.4(395.0) 20.8(17.9) 13.7(13.4) 1.1(0.9)	胚芽米、○マカロニ、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、さわら、○きな粉、米みそ、◎牛乳	はくさい、だいこん、ごまつな、たまねぎ、にんじん	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
28土	野菜うどん 粉ひき芋 ミニゼリー	455.0(385.5) 16.9(15.1) 9.6(10.5) 3.0(2.2)	干しうどん、じゃがいも、○どら焼き、○三温糖	○牛乳、豚ひき肉、○卵、◎牛乳	たまねぎ、ごまつな、にんじん、しめじ、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100	どら焼き 牛乳150

※都合により変更する場合がございます