

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分()は未	材 料 名 (〇は午後おやつ)				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	ハヤシライス フルーツヨーグルト わかめスープ	471.0(354.3) 15.2(11.8) 10.3(8.1) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、砂糖、油 〇ホットケーキ粉〇砂糖	ヨーグルト、豚肉、わかめ 〇牛乳〇チーズ	たまねぎ、もも缶、バナナ パイン缶、りんご(幼児) にんじん	ハヤシルウ、鶏がらスープ	チーズ蒸しパン お茶
06金	ツナとコーンのバター醤油スパゲティー 粉ふき芋・にんじんグラッセ きゃべつのスープ	525.0(390.4) 18.2(13.9) 13.5(10.4) 2.6(2.0)	スパゲティー、じゃがいも 油、砂糖 〇米	ツナ缶、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん コーン缶、エリンギ、パセリ	しょうゆ、コンソメ、食塩 〇わかめふりかけ	わかめ御飯 お茶
07土	そぼろあんかけ丼 ポパイサラダ たまごスープ	502.8(369.1) 18.6(14.0) 15.2(11.7) 2.1(1.5)	米、油、砂糖 片栗粉 〇スティックパン	豚ひき肉、卵	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、にんじん グリーンピース、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ	スティックパン せんべい、お茶
09月	豚丼 わかめの和風サラダ 麩と青菜のみそ汁	600.3(442.2) 25.6(19.1) 21.8(16.1) 2.9(2.2)	米、砂糖、油、焼ふ 〇食パン〇砂糖	豚肉(ロース) みそ、わかめ 〇バター〇きな粉〇牛乳	たまねぎ、トマト、きゅうり しらたき、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢	きな粉サンド 牛乳
10火	コッペパン ササミフライ ミックスサラダ・チーズ マカロニスープ	555.3(401.9) 26.8(18.7) 15.4(9.7) 2.5(1.8)	コッペパン、油、パン粉 小麦粉、マカロニ 〇米	鶏ささ身、チーズ	キャベツ、トマト、たまねぎ コーン缶、きゅうり、にんじん	中濃ソース、コンソメ 酢、食塩 〇うめちりふりかけ	うめちりごはん お茶
11水	御飯 さわらのごまみそやき 野菜の煮物 とろろ昆布汁	554.7(421.7) 26.0(20.0) 20.0(15.2) 2.5(1.9)	米、砂糖、ごま油、ごま 〇小麦粉〇マヨネーズ	さわら、鶏もも肉 みそ、とろろこんぶ 〇ベーコン〇牛乳	にんじん、万能ねぎ しめじ、いんげん、だいこん 〇たまねぎ〇コーン缶 〇パセリ	みりん、しょうゆ、食塩 かつおだし汁 〇食塩	ベーコンコーンパン 牛乳
12木	御飯 和風ミートローフ きゃべつとアスパラサラダ 厚揚げと大根のみそ汁	647.8(450.2) 27.0(19.2) 26.8(19.2) 2.7(1.8)	米、マヨネーズ、パン粉 砂糖、片栗粉 〇食パン〇ごま〇砂糖	豚ひき肉、生揚げ 豆乳、卵、ベーコン ひじき、みそ 〇バター〇牛乳	キャベツ、たまねぎ、だいこん コーン缶、にんじん グリーンアスパラガス	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	セサミトースト 牛乳
13金	野菜うどん ジャーマンポテト 果物	511.6(389.8) 19.5(14.3) 11.7(8.0) 2.6(1.9)	ゆでうどん、じゃがいも、油 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏もも皮なし、ベーコン かまぼこ 〇豚ひき肉	はくさい、たまねぎ にんじん、パセリ 〇にんじん〇グリーンピース 〇しめじ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 〇しょうゆ〇食塩	炊き込みごはん お茶
14土	マーボー豆腐丼 わかめとコーンサラダ たまねぎとほうれんそうのみそ汁	514.3(379.2) 16.5(11.9) 10.3(7.3) 2.7(2.0)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 〇米	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ	たまねぎ、キャベツ コーン缶、ねぎ ほうれんそう、しょうが	しょうゆ、かつおだし汁 酢 〇青菜ふりかけ	青菜のごはん お茶
16月	御飯 煮魚 うの花炒り 玉葱とわかめみそ汁 果物	513.9(387.6) 26.1(19.8) 13.0(9.4) 2.8(2.2)	米、砂糖 〇ホットケーキ粉〇砂糖	かれい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ、わかめ 〇チーズ〇バター〇牛乳	たまねぎ、ねぎ、にんじん ほうれんそう、しょうが 〇干しぶどう	かつおだし汁、しょうゆ	レーズンとチーズの スティックホットケーキ 牛乳
17火	御飯 スクエアハンバーグ 小松菜のサラダ 白菜のみそ汁	699.8(539.1) 25.2(19.3) 31.3(24.2) 1.9(1.5)	米、パン粉、マヨネーズ 砂糖、ごま 〇小麦粉〇油〇砂糖	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 みそ、スライスチーズ 〇牛乳	もやし、たまねぎ、はくさい こまつな、にんじん ホールトマト缶	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、食塩 中濃ソース	ちんすこう 牛乳
18水 誕生会	チーズパン コロッケ マカロニサラダ・にんじんオレンジ煮 青菜のスープ	527.0(383.5) 10.6(7.3) 14.4(10.3) 2.2(1.5)	じゃがいも、チーズパン マカロニ、パン粉、油 小麦粉、マヨネーズ、砂糖 〇寒天ゼリー	豚ひき肉、ハム	にんじん、みかんジュース、ねぎ こまつな、たまねぎ、きゅうり キャベツ 〇フルーツミックス缶 〇りんごジュース〇みかん缶	ウスターソース、しょうゆ コンソメ、食塩	フルーツボンチ せんべい、お茶
19木	御飯 鶏肉の照り焼き 梅肉あえ えのきと油揚げのみそ汁	512.6(353.0) 25.8(17.6) 14.9(10.8) 2.5(1.6)	米、砂糖 〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	鶏もも肉、みそ 油揚げ、かつお節 〇粉チーズ〇牛乳	はくさい、きゅうり、えのきたけ にんじん、ほうれんそう うめ干し 〇パセリ	かつおだし汁、しょうゆ みりん	フランスせんべい 牛乳
20金	アスパラの和風スパゲティー キャベツとハムのサラダ 玉葱とコーンのスープ	527.9(406.8) 20.9(16.2) 12.1(9.1) 2.8(2.2)	スパゲティー、油 オリーブ油 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏もも肉、ハム、バター 〇豚ひき肉〇焼きのり	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 グリーンアスパラガス、きゅうり にんじん、パセリ、エリンギ 〇きゅうり〇にんじん〇しょうが	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩、酢 〇しょうゆ	韓国風まぜごはん お茶
21土	あんかけごはん ポテトサラダ 青菜のスープ	446.5(340.0) 13.1(9.8) 11.1(8.8) 1.8(1.4)	米、じゃがいも マヨネーズ、片栗粉、砂糖 〇ミルクパン	豚肉	はくさい、たまねぎ、にんじん こまつな、ねぎ、きゅうり しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩	ミルクパン せんべい、お茶
23月	コッペパン 鶏のチーズ焼き トマトサラダ コンソメスープ	532.6(395.2) 25.4(18.0) 15.2(11.2) 2.2(1.6)	コッペパン、マヨネーズ 砂糖、パン粉、油 〇米	鶏もも肉、ピザチーズ 〇ツナ缶〇塩昆布	トマト、たまねぎ、きゅうり レモン、パセリ 〇にんじん〇しめじ	酢、コンソメ、食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
24火	御飯 レバーのかりんあげ ナムル 麩と万能ねぎのみそ汁	647.7(456.7) 28.9(20.6) 21.4(15.6) 3.2(2.3)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油、焼ふ 〇食パン(1歳児)〇マヨネーズ 〇コッペパン(2歳児以上)	鶏レバー、みそ、ハム 〇じゃこ〇チーズ 〇あおりのり〇牛乳	ほうれんそう、もやし 万能ねぎ、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース	じゃこトースト 牛乳
25水	きつねうどん じゃがいもとアスパラのサラダ 果物	490.0(368.5) 18.3(14.0) 10.2(7.7) 2.8(2.1)	ゆでうどん、じゃがいも 砂糖 〇米	鶏もも肉、油揚げ かまぼこ、バター 〇ベーコン	ほうれんそう、ねぎ、コーン缶 グリーンアスパラガス 〇にんじん〇たまねぎ	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁 〇コンソメ	ピラフ お茶
26木	御飯 かじきの鍋照り煮 おからサラダ 大根のみそ汁	509.9(385.2) 22.4(16.0) 19.0(14.4) 2.4(1.8)	米、油、片栗粉 マヨネーズ、砂糖、ごま油 〇小麦粉〇片栗粉〇ごま油	かじき、みそ おから、ハム 〇豚ひき肉〇卵	ブロッコリー、だいこん にんじん、しょうが 〇ねぎ〇にら〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん 〇かつおだし汁〇しょうゆ 〇酢	チヂミ お茶
27金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 さつまいものレモン煮 わかめと万能ねぎのみそ汁	598.9(481.7) 22.4(17.8) 20.5(15.5) 2.8(2.2)	米、砂糖、片栗粉 油、さつまいも 〇食パン(乳児)〇マヨネーズ 〇ロールパン(幼児)	生揚げ、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇ハム〇牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース、えのきたけ レモン、万能ねぎ 〇キャベツ〇きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 〇食塩	ハムサンド(乳児) ハム野菜サンド(幼児) 牛乳
28土	豚肉の生姜焼き丼 キャベツとツナのサラダ かき玉汁	660.7(453.0) 20.8(13.9) 27.0(16.2) 2.3(1.6)	米、油、砂糖、片栗粉 〇米〇砂糖	豚肉、卵、ツナ缶 〇かつお節	キャベツ、トマト、たまねぎ きゅうり、しょうが 〇うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ 食塩、酢 〇しょうゆ	梅おかかごはん お茶
30月	御飯 松風焼き 切干大根の旨煮 豆腐とわかめのみそ汁	574.8(423.2) 20.0(14.0) 14.0(10.3) 2.2(1.5)	米、パン粉、砂糖 油、ごま 〇米〇あげ玉 〇ごま〇砂糖	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ 牛乳、油揚げ、わかめ 〇焼きのり〇あおりのり	たまねぎ、切り干しだいこん にんじん、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ みりん 〇しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
31火	御飯 高野豆腐の揚げ煮 かぼちゃの甘煮 きゃべつのみそ汁 果物	562.0(448.0) 12.8(10.2) 11.2(9.1) 1.5(1.1)	米、油、砂糖、片栗粉 〇寒天ゼリー	豚ひき肉、凍り豆腐、みそ	かぼちゃ、キャベツ 赤ピーマン、ピーマン たまねぎ 〇パイン缶	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	あおりんごゼリー クラッカー お茶