

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	
01 金	御飯 和風ミートローフ キャベツとハムのサラダ えのきと長葱のみそ汁	662.6(453.0) 26.9(18.9) 25.4(18.1) 2.4(1.6)	米、パン粉、油 砂糖、片栗粉 〇コッペパン〇砂糖 〇グラニュー糖	豚ひき肉、ハム、豆乳 みそ、卵、ひじき 〇きな粉〇牛乳	キャベツ、たまねぎ ねぎ、ほうれんそう えのきたけ、きゅうり	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁	きなこあげぼん 牛乳
02 土	ほうれんそうとベーコンのスパゲティー トマトサラダ 大根と人参のスープ	513.0(377.2) 14.4(10.6) 14.1(9.9) 1.8(1.4)	スパゲティー、砂糖 オリーブ油、油 〇米	ベーコン 〇焼きのり	トマト、たまねぎ、だいこん きゅうり、ほうれんそう エリンギイ、にんじん レモン、パセリ	しょうゆ、酢、みりん 食塩、鶏がらスープ 〇青菜ふりかけ	青菜おにぎり お茶
04 月	マーボー茄子丼 さつまいもの甘煮 わかめスープ	586.0(444.4) 21.6(16.6) 17.0(13.0) 2.1(1.6)	米、さつまいも、砂糖 片栗粉、ごま油 〇食パン	豚ひき肉 みそ、わかめ 〇チーズ〇牛乳	ねぎ、万能ねぎ、しょうが なす、にんじん 〇イチゴジャム	しょうゆ、鶏がらスープ	二色サンド 牛乳
05 火	チーズパン ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	620.5(422.6) 24.2(17.0) 19.3(14.5) 2.3(1.6)	チーズパン、マカロニ パン粉、砂糖、マヨネーズ 〇米	豚ひき肉、牛乳、ツナ スキムミルク 〇こんぶ佃煮	たまねぎ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、鶏がらスープ 食塩、中濃ソース	こんぶごはん お茶
06 水	和風スパゲティー 野菜サラダ コンソメスープ	557.2(429.1) 21.7(16.6) 12.1(9.0) 2.2(1.7)	スパゲティー、マヨネーズ オリーブ油 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏もも肉、チーズ 牛乳 〇豚ひき肉〇焼きのり	かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶 クリームコーン缶、にんじん エリンギイ、万能ねぎ、なす 〇きゅうり〇にんじん〇しょうが	しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、食塩 〇しょうゆ	韓国風まぜごはん お茶
07 木	御飯 かじきのチーズフライ きゃべつとベーコンドレッシング和え 玉葱のみそ汁	596.6(438.3) 25.5(18.9) 23.5(17.7) 1.8(1.3)	米、パン粉、油 小麦粉、砂糖、オリーブ油 〇食パン	かじき、ベーコン みそ、粉チーズ 〇バター〇あおのり 〇牛乳	キャベツ、たまねぎ きゅうり	中濃ソース、かつおだし汁 酢、しょうゆ	青のりトースト 牛乳
08 金	御飯 鶏肉の照り焼き おからサラダ きゃべつのみそ汁	532.4(392.5) 26.3(18.6) 16.3(11.7) 2.2(1.6)	米、砂糖 マヨネーズ、油 〇ホットケーキ粉〇砂糖	鶏もも肉、おから ハム、みそ 〇バター〇スキムミルク 〇牛乳	ブロッコリー、キャベツ にんじん 〇りんごジャム	かつおだし汁、しょうゆ	スティックホットケーキ 牛乳
09 土	ハヤシライス ブロッコリーの和風マヨネーズ・トマト きゃべつスープ	533.8(406.3) 16.2(12.5) 9.8(7.6) 2.5(1.9)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖、油 〇米	豚肉 〇焼きのり	ブロッコリー、たまねぎ、トマト キャベツ、にんじん	ハヤシルウ、酢、しょうゆ 鶏がらスープ 〇うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
11 月	豚肉の生姜焼き丼 わかめの和風サラダ 玉葱と油揚げのみそ汁	491.0(381.4) 21.4(16.9) 8.3(6.5) 2.5(1.8)	米、油、砂糖 〇米	豚肉、みそ 油揚げ、わかめ	たまねぎ、トマト、きゅうり しょうが 〇うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ、酢 〇青菜ふりかけ	梅菜飯 お茶
12 火 誕生会	菜飯 チキンカツ ミックスサラダ 大根のみそ汁	682.0(520.2) 24.6(17.3) 〇米(0.1歳児) 31.1(24.0) 2.0(1.5)	米、油、小麦粉 パン粉 〇米(0.1歳児) 〇ロールケーキ(2歳児以上)	鶏もも肉、みそ 〇生鮭(0.1歳児) 〇ホイップクリーム(2歳児以上) 〇牛乳	キャベツ、だいこん、トマト コーン缶、きゅうり 〇にんじん(0.1歳児) 〇パイン缶〇みかん缶(2歳児以上)	かつおだし汁、中濃ソース、 酢、食塩 〇しょうゆ(0.1歳児)	鮭の炊込みごはん(0.1歳児) ロールケーキ(2歳児以上) 牛乳
13 水	和風うどん ポテトサラダ 果物	460.6(342.9) 15.7(12.0) 10.7(8.1) 2.5(1.9)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ 〇米	鶏もも皮なし、かまぼこ 〇ベーコン	はくさい、にんじん、きゅうり 〇にんじん〇たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 〇鶏がらスープ	ピラフ お茶
14 木	食パン 鮭のヨーグルト焼き きゃべつとひじきのサラダ マカロニスープ	565.5(425.1) 24.8(18.9) 18.8(13.7) 2.2(1.7)	食パン、マヨネーズ、油 マカロニ、砂糖 〇米	生鮭、ヨーグルト(無糖) ひじき 〇焼きのり	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん	酢、コンソメ、しょうゆ 食塩、カレー粉 〇わかめふりかけ	わかめおにぎり お茶
15 金	御飯 高野豆腐の揚げ煮 小松菜のサラダ 白菜のみそ汁	641.5(437.8) 25.3(17.2) 24.7(17.7) 2.5(1.7)	米、油、マヨネーズ 片栗粉、砂糖、いりごま 〇食パン(0.1歳児) 〇コッペパン	豚ひき肉、凍り豆腐 ツナ缶、みそ 〇ピザチーズ〇牛乳	もやし、はくさい、こまつな 赤ピーマン、ピーマン にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	チーズトースト 牛乳
16 土	そぼろあんかけ丼 わかめとツナの和え物 かぶのみそ汁	544.1(407.0) 20.3(15.5) 11.9(9.4) 2.5(2.0)	米、砂糖、片栗粉、油 〇米〇砂糖	豚ひき肉、みそ、ツナ缶 わかめ 〇かつお節	かぶ、きゅうり、トマト、たまねぎ かぶ・葉、にんじん グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢 〇しょうゆ	おかかおにぎり お茶
19 火	御飯 煮魚 梅みそあえ 豆腐とわかめのすまし汁	481.9(360.5) 22.2(16.9) 11.6(8.5) 2.3(1.8)	米、砂糖、いりごま 〇米〇さつまいも(0.1歳児) 〇コーンフレーク 〇玄米フレーク〇マシュマロ	かれい、絹ごし豆腐 みそ、わかめ、かつお節 〇バター(2歳児以上) 〇牛乳	だいこん、きゅうり、はくさい にんじん、うめ干し しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、食塩 〇食塩(0.1歳児)	さつまいもごはん(0.1歳児) 玄米フレークスナック 牛乳
20 水	なすとトマトのスパゲティー 大根とツナのサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物	552.5(422.8) 16.8(12.6) 14.8(11.6) 2.3(1.8)	スパゲティー、油 オリーブ油、砂糖 〇もち米〇米〇砂糖	ベーコン、ツナ缶 〇豚ひき肉	だいこん、たまねぎ、コーン缶 なす、ホールトマト缶、レモン にんじん、万能ねぎ、パセリ 〇まいたけ〇にんじん〇ごぼう	ケチャップ、中濃ソース コンソメ、食塩 〇しょうゆ〇食塩	まいたけ御飯 お茶
21 木	御飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛煮 きゅうりとわかめの酢味噌かけ 白菜ともやしのみそ汁	586.6(409.5) 24.1(17.0) 18.9(13.5) 3.2(2.3)	米、じゃがいも、砂糖 油、片栗粉 〇食パン(0.1歳児) 〇コッペパン〇砂糖	生揚げ、豚ひき肉、みそ かにかまぼこ、わかめ 〇みそ〇ピザチーズ〇牛乳	きゅうり、はくさい、もやし	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん 〇みりん	甘みそトースト 牛乳
22 金	御飯 松風焼き のりあえ かき玉汁	457.2(340.6) 16.3(12.0) 11.4(7.5) 1.9(1.3)	米、油、片栗粉 砂糖、いりごま 〇寒天ゼリー	鶏ひき肉、卵、豆乳 みそ、刻みのみり、おから	もやし、たまねぎ ほうれんそう、にんじん 〇みかん〇りんご天然果汁 〇もも缶	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	フルーツボンチ せんべい、お茶
23 土	野菜うどん じゃがいものカレー炒め 果物	490.6(360.0) 18.2(13.8) 11.8(8.6) 2.1(1.6)	ゆでうどん、じゃがいも、油 〇米	鶏肉、ベーコン、かまぼこ 〇ベーコン	たまねぎ、キャベツ にんじん、パセリ 〇にんじん〇たまねぎ	しょうゆ、かつおだし汁 カレールウ、食塩	人参ピラフ お茶
25 月	御飯 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 きゃべつのみそ汁	615.2(418.7) 23.1(15.7) 18.6(13.2) 2.6(1.7)	米、砂糖、片栗粉、油 〇食パン(0.1歳児) 〇コッペパン〇砂糖	生揚げ、豚ひき肉、みそ 〇バター〇コンデンスミルク 〇牛乳	かぼちゃ、キャベツ にんじん、グリーンピース えのきたけ、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	練乳トースト 牛乳
26 火	きつねうどん ジャーマンポテト 果物	510.9(367.9) 22.1(14.8) 11.5(8.5) 3.0(2.1)	ゆでうどん、じゃがいも 油、砂糖 〇米〇砂糖	鶏もも肉、ベーコン 油揚げ、かまぼこ 〇チーズ〇煮干し(幼児) 〇かつお節〇焼きのり	たまねぎ、ほうれんそう ねぎ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁 〇しょうゆ	チーズおかかおにぎり 煮干し(幼児)、お茶
27 水	御飯 レバーのかりんあげ 切干大根の旨煮 えのきと青菜のみそ汁	612.6(447.6) 25.5(18.1) 18.6(13.6) 2.5(1.9)	米、片栗粉、砂糖、油 〇食パン〇砂糖	鶏レバー、みそ、油揚げ 〇バター〇きな粉 〇牛乳	えのきたけ、にんじん 切り干しだいこん、ほうれんそう いんげん、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	きな粉サンド 牛乳
28 木	御飯 シュウマイ パンサンズー 大根とわかめのみそ汁	578.9(426.3) 18.8(13.3) 19.9(14.3) 2.3(1.7)	米、はるさめ、しゅうまいの皮 砂糖、ごま油、片栗粉 〇さつまいも〇片栗粉 〇片栗粉	豚ひき肉、ハム みそ、わかめ 〇牛乳	だいこん、たまねぎ きゅうり、にんじん グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 〇食塩	おさつスティック 牛乳
29 金	ミルクカレー(0.1歳児) カレーライス(2歳児以上) フレンチサラダ 青菜のスープ	560.0(444.1) 18.7(14.6) 18.6(14.5) 2.5(2.0)	米、じゃがいも、油 〇米、〇砂糖(0.1歳児) 〇メロンパン(2歳児以上)	豚肉 豆乳(0.1歳児) 〇しらす(0.1歳児) 〇牛乳	キャベツ、たまねぎ にんじん、パイン缶、こまつな ねぎ、きゅうり、干しぶどう	カレールウ、しょうゆ 酢、コンソメ、食塩 〇しょうゆ(0.1歳児)	甘辛しらすごはん(0.1歳児) メロンパン(2歳児以上) 牛乳
30 土	焼肉丼 トマトの中華風サラダ 豆腐とかぶのみそ汁	553.6(414.3) 23.4(17.6) 12.5(9.2) 2.1(1.7)	米、砂糖 いりごま、ごま油 〇米	豚肉、絹ごし豆腐、みそ 〇鮭フレーク	トマト、たまねぎ、かぶ	かつおだし汁、しょうゆ、酢	鮭わかめごはん お茶

※ 園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。