

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満値	材 料 名 ()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	豚肉の生葉焼き丼 ほうれん草ときのこのサラダ 白菜のみそ汁	560.6(397.7) 29.5(21.0) 17.5(12.5) 2.9(2.0)	米、マヨネーズ、砂糖、油 ○食パン(0.1歳児) ○コッペパン(2歳児以上) ○砂糖	豚肉(肩ロース) みそ、ベーコン ○ピザチーズ○みそ ○牛乳	ほうれんそう、はくさい しめじ、えのきたけ コーン缶、たまねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ ○みりん	甘みそトースト 牛乳
03火	キッズビビンバ マカロニサラダ きゃべつのスープ	558.7(412.3) 20.5(15.2) 20.4(15.1) 1.8(1.4)	米、マカロニ、マヨネーズ 砂糖、ごま、ごま油、油 ○ホットケーキミックス ○砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム ○卵○バター ○スキムミルク○牛乳	もやし、ほうれんそう にんじん、きゅうり ねぎ、しょうが、きゃべつ ○パナナ	しょうゆ、鶏がらスープ 食塩	バナナケーキ 牛乳
04水	御飯 松風焼き キャベツの胡麻ネーズ和え 生揚げとわかめのみそ汁	581.5(404.6) 24.9(17.4) 23.6(17.1) 2.5(1.7)	米、マヨネーズ、いりごま 油、砂糖 ○マヨネーズ ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児)	鶏ひき肉、生揚げ、みそ ちくわ、豆乳 おから、わかめ ○粉チーズ○牛乳	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ	フランスせんべい 牛乳
05木	カレーうどん ジャーマンポテト バナナ	575.8(437.0) 18.9(14.4) 15.3(11.7) 3.6(2.8)	ゆでうどん、じゃがいも、油 ○米	豚肉、ベーコン、かまぼこ ○焼きのり	たまねぎ、バナナ、にんじん ねぎ、グリーンピース コーン缶、パセリ	かつおだし汁、カレールウ しょうゆ、食塩 非常食用カレールウ ○いりこ菜飯ふりかけ	いりこ青菜のおにぎり お茶
06金	御飯 レバーのかりんあげ 大根とハムのりんご酢のサラダ 具たくさんみそ汁	579.1(430.1) 21.7(16.3) 17.1(12.6) 1.7(1.2)	米、片栗粉、油 砂糖、オリーブ油 ○さつまいも	鶏レバー、ハム みそ、油揚げ ○牛乳	だいこん、たまねぎ にんじん、きゅうり ほうれんそう、しょうが	ケチャップ、かつおだし汁 りんご酢、しょうゆ 食塩、ウスターソース	ふかし手 牛乳
07土	チャーハン キャベツとトマトの中華和え 青菜のスープ	428.9(322.5) 11.0(8.4) 4.5(3.3) 2.1(1.6)	米、ごま油、砂糖 ○米	焼き豚 ○こんが佃煮	キャベツ、トマト、きゅうり ねぎ、こまつな、にんじん コーン缶、グリーンピース	しょうゆ、酢 鶏がらスープ、食塩	昆布ごはん お茶
09月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 野菜の煮物 玉葱としめじのみそ汁	551.6(343.1) 28.1(17.9) 16.5(9.5) 2.6(1.7)	米、砂糖 ○食パン(乳児) ○ロールパン(幼児) ○マヨネーズ	鶏もも肉、みそ ○ツナ缶○牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん ごぼう、マーマレード、しめじ ほうれんそう、いんげん ○きゅうり	しょうゆ、かつおだし汁 みりん ○食塩	ツナサンド 牛乳
10火	けんちんうどん さつま芋の甘煮 みかん	528.0(388.2) 17.3(13.0) 8.2(6.1) 2.9(2.1)	ゆでうどん、さつまいも 砂糖、ごま油 ○米	絹ごし豆腐、鶏もも肉 ○ベーコン	みかん、はくさい、だいこん にんじん、ねぎ ごぼう、しめじ ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶
11水	御飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛煮 白菜の塩昆布和え えのきと長葱のみそ汁	607.1(448.9) 23.7(17.8) 27.1(20.3) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、油 砂糖、片栗粉 ○ホットケーキミックス○砂糖	生揚げ、豚ひき肉、みそ ○卵○バター○チーズ ○CHEDDARチーズ○牛乳	はくさい、きゅうり、ねぎ ほうれんそう、にんじん えのきたけ、塩こんぶ	しょうゆ、みりん かつおだし汁 鶏がらスープ	チーズ入りケーキ 牛乳
12木	御飯 和風ミートローフ 切干大根の旨煮 きゃべつのみそ汁	650.5(434.0) 25.8(18.2) 23.3(15.8) 2.0(1.5)	米、砂糖、片栗粉、パン粉 ○さつまいも、食パン(0.1歳児) ○メロンパン(2歳児以上)	豚ひき肉、豆乳、みそ 卵、油揚げ おから、ひじき ○牛乳	たまねぎ、キャベツ にんじん、切り干しだいこん いんげん	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	さつまいもサンド (0.1歳児) メロンパン (2歳児以上) 牛乳
13金	バーガーパン ササミフライ きゃべつとベーコンドレッシング和え かぶとコーンのスープ 牛乳	644.6(484.2) 33.6(25.3) 19.0(14.0) 2.6(2.0)	バーガーパン、パン粉、小麦粉 油、砂糖、オリーブ油 ○米○砂糖○ごま	牛乳、鶏ささみ、ベーコン ○煮干し(2歳児以上)	キャベツ、コーン缶 たまねぎ、かぶ、パセリ きゅうり、にんじん ○うめ干し	中濃ソース、酢 鶏がらスープ、しょうゆ ○しょうゆ	梅わかめ御飯 カリカリたつくり (2歳児以上) お茶
14土	焼肉丼 マセドアンサラダ 油揚げと青菜のみそ汁	585.8(428.7) 19.6(14.8) 17.1(12.6) 2.6(1.9)	米、じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、いりごま、ごま油 ○米	豚肉(肩ロース)、みそ チーズ、油揚げ	たまねぎ、きゅうり にんじん、ほうれんそう ねぎ	しょうゆ、かつおだし汁 食塩 ○青菜ふりかけ	菜飯 お茶
16月	御飯 ぶりのねぎ味噌焼き 梅肉あえ むらこもスープ	620.8(473.5) 31.1(23.6) 23.9(18.0) 2.4(1.9)	米、片栗粉、砂糖 ○食パン○砂糖	ぶり、絹ごし豆腐、鶏むね肉 卵、みそ、なると、かつお節 ○バター○きな粉○牛乳	はくさい、たまねぎ きゅうり、ねぎ にんじん、うめ干し、しょうが	かつおだし汁、みりん しょうゆ、食塩	きな粉サンド 牛乳
17火	御飯 シュウマイ 春雨サラダ 大根のみそ汁	527.0(376.1) 19.4(13.7) 14.5(10.0) 1.6(1.2)	米、はるさめ、しゅうまいの皮 砂糖、ごま油、片栗粉 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	豚ひき肉、みそ ○豆乳○牛乳	だいこん、たまねぎ、トマト きゅうり、にんじん 万能ねぎ、グリーンピース しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	黒糖蒸しパン 牛乳
18水	御飯 厚揚げのそぼろ煮 わかめの和風サラダ 白菜のみそ汁 みかん	555.6(437.3) 20.1(15.9) 16.0(12.5) 2.7(2.0)	米、砂糖、油、片栗粉 ○オリーブ油○黒砂糖	生揚げ、豚ひき肉 みそ、わかめ ○ベーコン	みかん、はくさい、トマト きゅうり、たまねぎ、にんじん グリーンピース、えのきたけ ○たまねぎ○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 酢 ○ケチャップ○食塩	マカロニナポリタン お茶
19木	ロールパン スクエアハンバーグ ポパイサラダ 野菜のスープ 牛乳	645.2(494.7) 29.4(22.4) 25.6(19.2) 3.2(2.4)	ロールパン、砂糖、油、パン粉 ○米○もち米 ○砂糖○ごま油	牛乳、豚ひき肉 スライスチーズ、スキムミルク ○なると○焼き豚	ほうれんそう、たまねぎ はくさい、コーン缶、にんじん ホールトマト缶○にんじん ○たけのこ○グリーンピース	ケチャップ、しょうゆ、酢 鶏がらスープ、食塩 ○しょうゆ○食塩	中華風おこわ お茶
20金	御飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃの甘煮 豚汁	624.7(405.8) 33.4(22.2) 27.8(17.9) 18.4(12.1) 2.1(1.3)	米、さといも、砂糖 ○食パン(0.1歳児) ○コッペパン(2歳児以上)、 ○砂糖	鶏もも肉、豚こま切れ、みそ ○バター○コンデンスミルク ○牛乳	かぼちゃ、はくさい だいこん、ねぎ にんじん、ごぼう	しょうゆ、かつおだし汁	練乳トースト 牛乳
21土	あんかけごはん ブロッコリーのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	508.3(367.8) 22.3(17.1) 7.1(5.6) 1.6(1.3)	米、砂糖、片栗粉 いりごま、ごま油 ○米	豚肉(もも)、絹ごし豆腐 みそ、わかめ ○鮭フレーク○焼きのり	ブロッコリー、はくさい たまねぎ、にんじん コーン缶、しょうが	しょうゆ、かつおだし汁 食塩、鶏がらスープ	鮭おにぎり お茶
23月	御飯 煮魚 おからサラダ 里芋と玉葱のみそ汁 パナナ	620.8(453.0) 31.7(22.2) 16.2(11.7) 3.1(2.3)	米、さといも、砂糖 マヨネーズ、油 ○食パン(0.1歳児) ○コッペパン(2歳児以上)	かれい、おから みそ、ハム ○ピザチーズ○牛乳	バナナ、ブロッコリー たまねぎ、しょうが、にんじん ○たまねぎ○ホールトマト缶	かつおだし汁、しょうゆ ○ケチャップ○みりん	トマトチーズトースト 牛乳
24火	チーズパン バターロール (幼児) 鶏の唐揚げ Xmasポテトサラダ コーンスープ	598.7(408.4) 21.1(14.4) 29.3(22.3) 2.3(1.4)	じゃがいも、チーズパン ロールパン(幼児) 油、片栗粉 マヨネーズ○ホットケーキ粉(0.1歳) ○ロールケーキ(2歳児以上)	鶏もも肉、ハム ○ホイップクリーム(幼児) ○バター(0.1歳児)○牛乳	コーン缶、クリームコーン缶 にんじん、きゅうり、しょうが ○みかん缶○いちご	しょうゆ、鶏がらスープ 食塩	フルーツホットケーキ (0.1歳児) ロールケーキ (2歳児以上) お茶
25水	ミルクカレー (0.1歳児) カレーライス 大根とツナのサラダ 白菜のスープ	584.3(445.8) 22.1(16.9) 19.7(14.9) 3.0(2.3)	米、じゃがいも 油、オリーブ油 ○食パン	豚肉(もも)、ツナ缶 ○チーズ○牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん はくさい、レモン パセリ、しょうが ○いちごジャム	カレールウ、鶏がらスープ 食塩、非常食用カレールウ	二色サンド 牛乳
26木	豚コーン丼 小松菜のサラダ 大根と油揚げのみそ汁	714.2(549.2) 31.7(24.5) 34.8(27.1) 2.1(1.7)	米、マヨネーズ、砂糖 油、ごま ○砂糖○ホットケーキミックス	豚ひき肉、油揚げ ツナ缶、みそ ○バター○スキムミルク ○牛乳	もやし、コーン缶、だいこん こまつな、にんじん、しょうが ○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
27金	和風スパゲティー キャベツとトマトのサラダ 玉葱とコーンのスープ	506.7(382.8) 17.6(13.5) 11.0(8.3) 2.1(1.6)	スパゲティー、油 オリーブ油 ○米○あげ玉 ○ごま○砂糖○油	鶏もも肉 ○焼きのり○あおのり	キャベツ、たまねぎ コーン缶、きゅうり、トマト なす、エリンギ、万能ねぎ パセリ	しょうゆ、みりん、酢 鶏がらスープ、食塩 ○しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
28土	そぼろあんかけ丼 胡瓜とツナの和え物 きゃべつのみそ汁	524.3(402.0) 17.4(13.6) 10.8(8.6) 2.7(2.1)	米、砂糖、片栗粉 油、ごま油 ○米	豚ひき肉、みそ ツナ缶、わかめ	きゅうり、キャベツ、トマト たまねぎ、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	わかめ御飯 お茶

※図のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。果物は都合により変更させていただきます。