

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 土	キッズビビンバ さつま芋の甘煮 かぶのみそ汁	510.2(381.3) 14.4(10.6) 7.3(5.3) 2.1(1.7)	米、さつまいも、砂糖 いりごま、ごま油、油 ○米	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ ○焼きのり	もやし、ほうれんそう、かぶ にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、かつおだし汁 ○いりごま青菜のふりかけ	いりごま飯おにぎり お茶
03 月	鮭寿司 鶏の唐揚げ★ かぼちゃサラダ 豆腐とわかめスープ	699.5(475.5) 30.7(19.4) 25.9(15.1) 1.8(1.3)	米、マヨネーズ、いりごま 砂糖、油、片栗粉 ○ホットケーキ粉○砂糖(0.1歳児) ○カステラ(2歳児以上)	鶏もも肉、甘塩鮭、卵 絹ごし豆腐、でんぷ、わかめ ○牛乳 ○ポップ(幼児)	かぼちゃ、にんじん きゅうり、さやえんどう しょうが ○もも缶○いちご	酢、しょうゆ、食塩 鶏がらスープ	トライフルケーキ ひなあられ(2歳児以上) 牛乳
04 火	きつねうどん ★ ジャーマンポテト オレンジ	488.1(372.8) 18.8(14.6) 11.1(8.8) 2.6(2.0)	ゆでうどん、じゃがいも 油、砂糖 ○米	鶏もも肉、ベーコン 油揚げ、かまぼこ、	オレンジ、たまねぎ ほうれんそう、ねぎ、パセリ ○梅干し	しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁 ○うめちりふりかけ ○菜飯ふりかけ	梅じゃこごはん お茶
05 水	御飯 レバーのかりんあげ ★ 野菜の煮物 きゃべつのみそ汁	612.3(439.8) 27.2(19.7) 20.7(12.7) 2.5(1.9)	米、片栗粉、砂糖、油 ○食パン(0.1歳児) ○ロールパン(2歳児以上) ○マヨネーズ	鶏レバー、みそ、凍り豆腐 ○ハム○牛乳	だいこん、キャベツ にんじん、ごぼう、しめじ いんげん、しょうが ○キャベツ○きゅうり(2歳児以上)	ケチャップ、しょうゆ、みりん かつおだし汁 ○食塩	ハムサンド(0.1歳児) ハム野菜サンド(2歳児以上) 牛乳
06 木	御飯 シュウマイ ★ パンサンスー 大根のみそ汁 ★	568.4(508.7) 20.2(16.4) 18.7(14.5) 2.2(2.0)	米、はるさめ しゆまいの皮 砂糖、ごま油、片栗粉	豚ひき肉、ハム、みそ ○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 ○いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	クラッカーサンド(0.1歳児) マッシュマロサンド(2歳児以上)★ せんべい、牛乳
07 金	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	565.2(404.4) 23.3(17.2) 22.1(16.9) 2.7(1.8)	米、砂糖、油、片栗粉 ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児) ○マヨネーズ	生揚げ、豚ひき肉 みそ、わかめ ○粉チーズ○牛乳	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 ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、酢	フランスせんべい 牛乳
08 土	あんかけごはん フロッコリーサラダ わかめスープ	524.4(381.1) 18.7(14.2) 11.0(8.7) 1.5(1.1)	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油 ○米○砂糖	豚肉(もも)、ツナ缶、わかめ ○チーズ○かつお節	フロッコリー、たまねぎ はくさい、にんじん、コーン缶 しょうが	しょうゆ、酢、鶏がらスープ 食塩 ○しょうゆ	チーズおかけごはん お茶
10 月	御飯 鶏肉の照り焼き ★ おからサラダ ★ えのきと万能ねぎのみそ汁	545.3(399.7) 25.5(17.9) 17.5(12.7) 2.3(1.7)	米、砂糖、マヨネーズ、油 ○ホットケーキ粉○砂糖(0.1歳児) ○コーンフレーク ○玄米フレーク○マッシュマロ	鶏もも肉、おから みそ、ハム ○豆乳(0.1歳児) ○バター(2歳児以上)○牛乳	フロッコリー、えのきたけ、 万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	豆乳蒸しパン(0.1歳児) 玄米フレークスナック(2歳児以上) ★ 牛乳
11 火	野菜うどん(0.1歳児) コーンわかめラーメン(2歳児以上) ★ さつま芋のレモン煮 パナナ	640.0(405.6) 20.1(11.6) 12.2(7.6) 3.5(1.7)	ゆでうどん(0.1歳児) 生中華めん(2歳児以上) さつまいも、砂糖、ごま油 ○米	鶏もも肉 かまぼこ(0.1歳児) 豚肉、なると(2歳児以上) ○ベーコン	バナナ、コーン缶、レモン にんじん、キャベツ(0.1歳児) ねぎ、しょうが(2歳児以上) ○にんじん○たまねぎ	しょうゆ、かつおだし汁 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶
12 水	御飯 鯖のごま味噌焼 切干大根の旨煮 玉葱のみそ汁 ★	510.7(367.6) 24.2(17.7) 17.4(12.7) 2.2(1.6)	米、砂糖、いりごま ○食パン	さわか、みそ、油揚げ ○バター○あおのり○牛乳	たまねぎ、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、みりん	青のりトースト 牛乳
13 木	チーズパン ハンバーグ★ マカロニサラダ コーンスープ ★	619.6(486.2) 23.6(18.6) 19.2(15.3) 2.4(1.9)	チーズパン、マカロニ パン粉、砂糖、マヨネーズ ○米○砂糖○あげ玉○ごま	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 ○煮干し(2歳児以上) ○焼きのり○あおのり	たまねぎ、クリームコーン缶 コーン缶、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 ○しょうゆ	ためきおにぎり 煮干し(2歳児以上)、お茶
14 金	ミルクカレー(0.1歳児) カレーライス(2歳児以上)★ 大根とハムのりんご酢のサラダ きゃべつのスープ	623.6(424.1) 21.1(14.8) 20.9(14.2) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、油 砂糖、オリーブ油 ○食パン(0.1歳児) ○メロンパン(2歳児以上)	豚肉(もも)、ハム ○ピザチーズ(0.1歳児) ○牛乳	だいこん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり	カレールウ、りんご酢 鶏がらスープ、食塩	チーズトースト(0.1歳児) メロンパン(2歳児以上) 牛乳
15 土	ケチャップライス マゼドアンサラダ 白菜のスープ	498.7(378.8) 13.7(10.4) 11.2(8.0) 2.0(1.5)	米、じゃがいも マヨネーズ、油 ○米	鶏肉(もも皮なし) チーズ、バター ○焼きのり	はくさい、たまねぎ にんじん、きゅうり グリーンピース	ケチャップ、食塩 鶏がらスープ ○うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
17 月	焼肉丼 梅肉あえ 豆腐と青菜のみそ汁	518.8(382.6) 21.8(16.4) 20.9(15.9) 2.5(2.0)	米、砂糖 いりごま、ごま油 ○じゃがいも○油	豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐 みそ、かつお節 ○牛乳	はくさい、たまねぎ、きゅうり ねぎ、にんじん、うめ干し ほうれんそう	しょうゆ、かつおだし汁 みりん ○食塩	フライドポテト ★ 牛乳
18 火	御飯 油淋鶏 ★ きゃべつとベーコンドレッシング和え なすと油揚げの味噌汁	615.7(452.1) 27.0(20.5) 24.4(18.2) 2.4(1.8)	米、油、片栗粉、砂糖 ごま油、オリーブ油 ○食パン○いりごま○砂糖	鶏もも肉、ベーコン みそ、油揚げ ○バター○牛乳	キャベツ、なす きゅうり、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢	セザミトースト 牛乳
19 水	コッペパン 鮭のヨーグルト焼き ポパイサラダ 白菜のスープ	532.9(385.4) 26.3(18.3) 17.7(12.3) 2.2(1.6)	コッペパン、マヨネーズ 油 ○米○砂糖	生鮭、ヨーグルト(無糖) ○鶏ひき肉油揚げ	ほうれんそう、はくさい たまねぎ、コーン缶 ○にんじん	しょうゆ、酢、鶏がらスープ 食塩、カレー粉 ○しょうゆ○みりん	きつねごはん お茶
21 金	御飯 松風焼き ひじきの煮物 えのきとほうれんそうの味噌汁	554.6(393.9) 24.2(16.9) 18.5(12.8) 2.6(1.8)	米、砂糖、油、いりごま ○食パン○砂糖	鶏ひき肉、豆乳、みそ おから、ひじき、油揚げ ○バター○きな粉 ○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ えのきたけ、にんじん いんげん	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	きな粉サンド 牛乳
22 土	そぼろあんかけ丼 胡瓜とツナの和え物 生揚げのみそ汁	591.5(446.9) 25.7(20.0) 14.8(11.7) 2.1(1.7)	米、砂糖、片栗粉 油、ごま油 ○米	豚ひき肉、生揚げ、ツナ缶 みそ、かつお節 ○鮭フレーク	きゅうり、トマト、たまねぎ 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	鮭ごはん お茶
24 月	御飯 煮魚 白菜の納豆和え じゃがいもとわかめのみそ汁	489.2(352.4) 26.0(18.1) 9.0(6.2) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、砂糖 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	かたひ、挽きわり納豆、みそ わかめ、刻みのみり ○スキムミルク○牛乳	はくさい、きゅうり にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	黒糖蒸しパン 牛乳
25 火	和風スパゲティ 大根とツナのサラダ 玉葱とコーンのスープ オレンジ	509.6(394.3) 20.2(15.6) 10.1(7.6) 2.5(1.9)	スパゲティ オリーブ油、油 ○黒砂糖○もち米○砂糖	鶏もも肉、ツナ缶 ○豚ひき肉	たまねぎ、だいこん、オレンジ コーン缶、エリンギ、万能ねぎ レモン、にんじん、パセリ、なす ○まいたけ○にんじん○ごぼう	しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、食塩 ○しょうゆ○食塩	まいたけ御飯 お茶
26 水	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼 きゃべつと塩昆布和え 玉葱と油揚げのみそ汁	541.7(401.6) 28.2(20.1) 16.5(12.0) 2.7(2.1)	米、砂糖 ○食パン(0.1歳児) ○コッペパン(2歳児以上) ○マヨネーズ	鶏もも肉、みそ、油揚げ ○ピザチーズ○牛乳	キャベツ、たまねぎ ねぎ、にんじん、きゅうり 塩こんぶ、しょうが ○コーン缶○パセリ粉	かつおだし汁、みりん しょうゆ、鶏がらスープ	コーンマヨトースト 牛乳
27 木	御飯 あんかけぎょうざ 小松菜のサラダ 大根のみそ汁	709.5(481.7) 20.2(14.1) 33.3(22.5) 2.1(1.6)	米、ぎょうざの皮、油、砂糖、ごま 砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油 ○食パン○砂糖(0.1歳児) ○マドレーヌ(2歳児以上)	豚ひき肉、ツナ缶、みそ ○牛乳	もやし、だいこん、こまつな キャベツ、にんじん ねぎ、にら、しょうが ○りんご(0.1歳児)	かつおだし汁、しょうゆ 酢	手作りりんごジャムサンド(0.1歳児) マドレーヌ(2歳児以上) 牛乳
28 金	ロールパン ミートローフ ポテトサラダ 野菜スープ	586.7(406.2) 23.3(16.1) 18.9(13.1) 2.7(2.0)	ロールパン、じゃがいも マヨネーズ、砂糖、パン粉 ○米	豚ひき肉、牛乳 スキムミルク ○煮干し(2歳児以上) ○焼きのり	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、パセリ粉	ケチャップ、鶏がらスープ 食塩	わかめおにぎり 煮干し(2歳児以上)、お茶
29 土	韓国風ませごはん ツナサラダ えのきと玉葱のみそ汁	447.5(347.8) 11.9(9.3) 8.5(6.8) 2.2(1.8)	米、マヨネーズ 砂糖、ごま油 ○米	豚ひき肉、ツナ缶 みそ、焼きのり	キャベツ、たまねぎ、トマト きゅうり、えのきたけ にんじん、コーン缶、しょうが ○うめ干し	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	梅と青菜のごはん お茶
31 月	マーボー豆腐丼 かぼちゃの甘煮 青菜のスープ オレンジ	581.4(438.3) 21.9(16.3) 17.7(13.1) 2.0(1.6)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 ○ホットケーキミックス ○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ ○バター○スキムミルク ○牛乳	かぼちゃ、オレンジ、ねぎ こまつな、しょうが ○いちごジャム	しょうゆ、鶏がらスープ	スティックホットケーキ 牛乳

★印はゆりぐみのリクエストメニューです

※園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。