

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				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 火	ハヤシライス ツナとじゃべつのサラダ コーンスープ	616.2(470.3) 23.0(17.5) 20.4(15.4) 3.1(2.5)	米、じゃがいも マヨネーズ、油 ○食パン	豚肉(もも)、ツナ缶 ○チーズ○牛乳	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 クリームコーン缶、にんじん きゅうり ○いちごジャム	ハヤシルウ、鶏がらスープ 食塩	二色サンド 牛乳
02 水	コッペパン ハンバーグ かぼちゃサラダ えのきとほうれんそうのスープ	552.7(438.6) 19.5(15.6) 16.1(13.0) 2.4(1.9)	コッペパン、マヨネーズ パン粉、砂糖 ○米	豚ひき肉、牛乳 スキムミルク	かぼちゃ、たまねぎ きゅうり、えのきたけ ほうれんそう、にんじん ○うめ干し	ケチャップ、鶏がらスープ 食塩、中濃ソース ○青菜ふりかけ	梅と青菜のごはん お茶
03 木	御飯 煮魚 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁 オレンジ	468.8(350.7) 24.9(17.6) 12.2(8.8) 2.3(1.8)	米、砂糖 ○食パン	かれい、みそ、油揚げ ○バター○あおのり○牛乳	はくさい、切り干しだいこん にんじん、いんげん しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	青のりトースト 牛乳
04 金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 わかめの和風サラダ じゃべつのみそ汁	527.2(386.8) 20.5(15.3) 16.8(12.4) 2.1(1.5)	米、砂糖、油、片栗粉 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	生揚げ、豚ひき肉 みそ、わかめ ○スキムミルク○牛乳	キャベツ、トマト、きゅうり たまねぎ、にんじん グリンピース、えのきたけ	かつおだし汁 しょうゆ、酢	黒糖蒸しパン 牛乳
05 土	あんかけごはん トマトの中華サラダ 玉葱と小松菜のみそ汁	490.5(358.2) 20.7(16.0) 6.0(4.8) 1.6(1.4)	米、砂糖 片栗粉、ごま油 ○米	豚肉(もも)、みそ ○鮭フレーク○焼きのり	トマト、たまねぎ はくさい、にんじん こまつな、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩、鶏がらスープ	鮭おにぎり お茶
07 月	御飯 鶏肉の甘みそ焼き かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁	554.3(364.2) 28.4(19.1) 14.2(10.0) 2.6(1.8)	米、砂糖 ○食パン(乳児) ○コッペパン(幼児)	鶏もも肉、みそ ○チーズ○牛乳	かぼちゃ、だいこん	かつおだし汁、しょうゆ	チーズトースト 牛乳
08 火	御飯 鮭の香味揚げ おからサラダ 白菜と長葱のみそ汁	697.3(493.7) 26.1(19.4) 31.2(21.6) 2.1(1.6)	米、片栗粉、油、マヨネーズ 砂糖、ごま油 ○ホットケーキ粉○さつまいも(1歳児) ○マドレーヌ(2歳児以上)	生鮭、おから ハム、みそ ○牛乳	ブロッコリー、はくさい ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、酢 かつおだし汁	さつまいも蒸しパン（1歳児） マドレーヌ（2歳児以上） 牛乳
09 水	豚肉の生姜焼き丼 小松菜のサラダ 豆腐のみそ汁	533.7(415.8) 24.6(19.4) 12.5(9.9) 2.3(1.8)	米、マヨネーズ、砂糖 油、いりごま ○米	豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐 ツナ缶、みそ	もやし、こまつな にんじん、万能ねぎ しょうが	かつおだし汁、しょうゆ ○わかめふりかけ	わかめ御飯 お茶
10 木	御飯 松風焼き さつまいもとひじきの煮物 じゃべつと油揚げのみそ汁	545.7(401.7) 24.0(17.5) 19.9(14.2) 2.5(1.9)	米、さつまいも、砂糖 油、いりごま ○食パン○マヨネーズ	鶏ひき肉、みそ、豆乳、おから さつま揚げ、油揚げ、ひじき ○しらす干し○ビザチーズ ○あおのり○牛乳	キャベツ、たまねぎ にんじん	しょうゆ、かつおだし汁	じゃこトースト 牛乳
11 金	キッズピビンバ かじきの竜田揚げ 玉葱のみそ汁 オレンジ	516.5(399.9) 22.8(17.4) 17.0(13.3) 2.3(1.7)	米、油、片栗粉 砂糖、いりごま、ごま油 ○砂糖	かじき、豚ひき肉 鶏ひき肉、みそ ○豆乳	もやし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん ねぎ、しょうが ○かぼちゃ○干しぶどう	しょうゆ、かつおだし汁	スイートパンプキン せんべい、麦茶
12 土	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ かぶのみそ汁	557.9(416.0) 18.0(13.7) 12.5(9.8) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、油 砂糖、片栗粉 ○米○砂糖	豚ひき肉、みそ、ツナ缶 ○チーズ○かつお節	ブロッコリー、たまねぎ かぶ、にんじん、コーン缶 グリンピース	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん、食塩 ○しょうゆ	チーズおかかごはん お茶
14 月	マーボー豆腐丼 キャベツとトマトのサラダ わかめスープ	521.9(387.9) 20.1(14.9) 23.0(17.1) 1.9(1.5)	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油 ○じゃがいも○油	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○牛乳	キャベツ、きゅうり トマト、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、食塩 鶏がらスープ ○食塩	フライドポテト 牛乳
15 火	豚丼 野菜ごまあえ 油揚げと葱のみそ汁	584.4(451.2) 25.9(20.1) 22.2(16.9) 2.2(1.7)	米、砂糖、いりごま ○食パン○砂糖	豚肉(ロース)、油揚げ、みそ かつお節 ○バター○きな粉○牛乳	たまねぎ、もやし、ほうれんそう きゅうり、ねぎ、にんじん しらたき(2歳児以上)	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	きな粉サンド 牛乳
16 水	御飯 鮭のみそ漬焼き うの花炒り 青菜のスープ	501.0(356.1) 26.6(16.3) 6.6(4.4) 2.1(1.3)	米、砂糖 ○米	生鮭、おから、豚ひき肉 油揚げ、みそ ○煮干し(幼児)	こまつな、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、鶏がらスープ ○青菜ふりかけ	菜飯 煮干し（幼児） お茶
17 木 誕生会	筍御飯 鶏の唐揚げ トマトサラダ えのきとほうれんそうのみそ汁 オレンジ	579.5(429.7) 18.7(12.8) 11.1(8.2) 2.2(1.5)	米、油、砂糖、片栗粉 ○寒天ももゼリー	鶏もも肉、みそ、油揚げ	トマト、オレンジ、たけのこ きゅうり、えのきたけ、レモン ほうれんそう、たまねぎ パセリ、しょうが ○もも缶	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁	ももゼリー せんべい お茶
18 金	御飯 和風ハンバーグ 白菜の納豆和え 大根と万能ねぎのみそ汁	521.8(394.2) 23.5(18.0) 20.5(15.2) 1.8(1.4)	米、砂糖、片栗粉 ○食パン○いりごま ○砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳 みそ、おから 挽きわり納豆、刻みのり ○バター○牛乳	はくさい、たまねぎ だいこん、きゅうり にんじん、万能ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	セサミトースト 牛乳
19 土	そぼろあんかけ丼 マセドアンサラダ 厚揚げとほうれんそうのみそ汁	592.5(452.6) 19.1(14.6) 17.5(13.0) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、マヨネーズ 片栗粉、砂糖、油、ごま油 ○米○いりごま	豚ひき肉、生揚げ みそ、チーズ ○焼きのり	たまねぎ、きゅうり、にんじん ほうれんそう、グリンピース しょうが ○塩こんぶ	しょうゆ、かつおだし汁 食塩	塩昆布おにぎり お茶
21 月	御飯 鶏肉の照り焼き 野菜の煮物 白菜のみそ汁	511.2(372.2) 22.1(16.4) 14.3(11.9) 2.3(1.6)	米、砂糖 ○砂糖	凍り豆腐、鶏もも肉、みそ ○無糖ヨーグルト○スキムミルク(乳児) ○カップヨーグルト(幼児)	だいこん、はくさい にんじん、しめじ いんげん	しょうゆ、かつおだし汁 みりん	プレーンヨーグルト（乳児） ヨーグルト（幼児） せんべい、お茶
22 火	ロールパン ミートローフ ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ	568.1(427.1) 22.7(16.8) 18.6(13.9) 2.4(1.8)	ロールパン、砂糖 パン粉、マヨネーズ ○米	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 スキムミルク、みそ ○じゃこ	たまねぎ、ブロッコリー コーン缶、にんじん	ケチャップ、鶏がらスープ 酢、食塩 ○青菜ふりかけ	しらすと青菜のごはん お茶
23 水	御飯 ササミの鍋照り煮 ミックスサラダ なすと油揚げの味噌汁	643.3(435.8) 30.4(21.7) 20.2(14.5) 3.0(2.1)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 ○砂糖○食パン(乳児) ○コッペパン(幼児)	鶏ささ身、みそ、油揚げ ○ビザチーズ○みそ ○牛乳	キャベツ、なす トマト、きゅうり、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩、みりん ○みりん	甘みそトースト 牛乳
24 木	野菜うどん ポテトサラダ バナナ	480.9(363.6) 15.9(12.2) 10.8(8.2) 2.2(1.7)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ ○米	鶏もも肉、かまぼこ ○ベーコン	バナナ、キャベツ にんじん、きゅうり ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶
25 金	御飯 魚のステーキオニオンドレッシング 春キャベツの胡麻ネーズ和え じゃがいもと玉葱の味噌汁	597.6(439.5) 25.0(18.7) 21.8(16.1) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、片栗粉 砂糖、いりごま ○ホットケーキミックス○砂糖	かじき、みそ、ちくわ ○チーズ○スキムミルク ○牛乳	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 酢	チーズ蒸しパン 牛乳
26 土	韓国風まぜごはん ツナサラダ えのきと豆腐のみそ汁	469.7(357.7) 16.7(13.0) 10.0(7.9) 1.6(1.2)	米、マヨネーズ 砂糖、ごま油 ○米	絹ごし豆腐、豚ひき肉 ツナ缶、みそ、焼きのり ○鮭フレーク	はくさい、トマト、きゅうり えのきたけ、にんじん コーン缶、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ○わかめふりかけ	鮭わかめごはん お茶
28 月	焼肉丼 白菜の梅肉あえ 生揚げのみそ汁	495.3(407.2) 19.8(15.6) 14.5(11.8) 2.2(1.8)	米、砂糖 いりごま、ごま油	豚肉(肩ロース)、生揚げ みそ、かつお節	はくさい、たまねぎ きゅうり、万能ねぎ にんじん、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ	青りんごゼリー せんべい、お茶
30 水	御飯 鶏のチーズ焼き 胡瓜とツナの和え物 大根のみそ汁	567.0(418.9) 29.5(20.8) 19.0(13.8) 2.3(1.8)	米、マヨネーズ、砂糖 ○砂糖○ホットケーキ粉	鶏肉(もも皮なし)、ビザチーズ みそ、ツナ缶、わかめ ○スキムミルク○バター○牛乳	きゅうり、だいこん トマト、パセリ ○いちごジャム	かつおだし汁、酢、食塩	スティックホットケーキ 牛乳

※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。