

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	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月	御飯 煮魚 キャベツの胡麻ネーズ和え なすと玉葱の味噌汁 梨 (2歳児以上)	503.3(362.4) 21.9(15.2) 5.8(4.1) 2.7(2.1)	米、砂糖 マヨネーズ、いりごま 〇米	かだい、ちくわ、みそ 〇焼きのり	なし、キャベツ、なす きゅうり、たまねぎ にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 〇わかめふりかけ	わかめおにぎり 麦茶(乳児) 水(幼児) ※幼児は非常食用の水使用
02火	シャージャー麺風 トマトサラダ 野菜スープ	517.0(381.8) 22.7(15.6) 13.3(10.3) 2.4(1.7)	ゆでうどん、砂糖、片栗粉 油、ごま油 〇米〇砂糖	豚ひき肉、みそ 〇煮干し(幼児) 〇かつお節	トマト、たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり、万能ねぎ 〇米〇砂糖 〇梅干し	酢、しょうゆ、鶏がらスープ 食塩 〇しょうゆ	梅おかかごはん 煮干し(幼児)、お茶
03水	御飯 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 大根と油揚げのみそ汁	525.4(362.2) 24.8(17.0) 14.7(10.7) 2.5(1.7)	米、はるさめ、砂糖、ごま油 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 〇食パン 〇牛乳	だいこん、トマト きゅうり、にんじん 〇パセリ粉	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	フランスせんべい 牛乳
04木	ミルクカレー (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	526.5(389.9) 13.7(10.4) 10.4(8.0) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、油 〇砂糖〇寒天 〇寒天オレンジゼリー	豚肉(もも) 豆乳(1歳児)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 パイン缶、小松菜、胡瓜、ねぎ 干しぶどう〇りんごジュース 〇みかんジュース〇にんじん	カレールウ、しょうゆ 酢、鶏がらスープ 食塩	キャロットゼリーのフルーツポンチ せんべい、お茶
05金	御飯 高野豆腐の揚げ煮 かぼちゃの甘煮 白菜のみそ汁	569.7(416.3) 20.9(14.9) 18.2(13.0) 1.8(1.3)	米、油、砂糖、片栗粉 〇ホットケーキミックス 〇砂糖〇さつまいも	豚ひき肉、凍り豆腐、みそ 〇スキムミルク〇チーズ 〇牛乳	かぼちゃ、はくさい 赤ピーマン、ピーマン たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	さつまいもとチーズの蒸しパン 牛乳
06土	韓国風まぜごはん 野菜のサラダ 玉葱とわかめのみそ汁	481.2(365.7) 9.5(7.1) 8.2(6.5) 1.8(1.4)	米、マヨネーズ 砂糖、ごま油 〇寒天ピーチゼリー	豚ひき肉、ツナ缶、みそ 焼きのり、わかめ	はくさい、たまねぎ、トマト きゅうり、にんじん コーン缶、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	ピーチゼリー せんべい、お茶
08月 誕生会	ミートスバグティ 大根とハムのサラダ 玉葱とコーンのスープ	626.6(486.9) 24.7(18.9) 28.2(21.7) 2.1(1.6)	スバグティ、油、砂糖 オリーブ油 〇砂糖〇餃子の皮〇油	豚ひき肉、ハム 〇牛乳	たまねぎ、パセリ、だいこん コーン缶、にんじん、きゅうり 〇りんご	ケチャップ、りんご酢 鶏がらスープ、食塩	餃子の皮のアップルパイ ★ 牛乳
09火	豚肉の生姜焼き丼 さつま芋のレモン煮 わかめと油揚げのみそ汁	587.2(426.2) 27.4(20.4) 14.1(10.1) 2.1(1.4)	米、さつまいも 砂糖、油 〇スティックパン	豚肉(肩ロース)、みそ 油揚げ、わかめ 〇牛乳	たまねぎ、レモン、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	スティックパン 牛乳
10水	御飯 かじきのチーズフライ きゃべつとペーコンドレッシング和え えのきとほうれんそうのみそ汁	553.6(389.6) 20.1(15.4) 18.6(13.4) 1.7(1.2)	米、パン粉、油 小麦粉、砂糖、オリーブ油	かじき、ペーコン みそ、粉チーズ 〇いちごクレープ〇牛乳	キャベツ、きゅうり えのきたけ、ほうれんそう	かつおだし汁 中濃ソース、酢 しょうゆ	いちごクレープ せんべい、お茶
11木	ロールパン 鶏肉のりんごソースかけ マカロニサラダ はくさいのスープ 牛乳	553.9(393.7) 25.0(17.4) 17.9(12.8) 2.1(1.6)	ロールパン、マカロニ マヨネーズ、油 小麦粉、砂糖 〇米	牛乳、鶏もも肉、ハム 〇こんぶ佃煮	はくさい、きゅうり、りんご にんじん、しょうが レモン果汁	しょうゆ、酢、食塩 鶏がらスープ	こんぶごはん お茶
12金	御飯 豆腐と鶏のつくね揚げ ★ わかめの和風サラダ きゃべつのみそ汁	631.8(436.0) 22.6(15.6) 22.4(16.3) 2.9(2.0)	米、油、パン粉 片栗粉、砂糖、ごま油 〇食パン(1歳児) 〇コッペパン〇砂糖(2歳児以上)	絹ごし豆腐、鶏むね挽肉 みそ、わかめ 〇バター〇牛乳 〇コンデンスミルク(2歳児以上)	キャベツ、トマト きゅうり、ねぎ にんじん、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢、食塩	トースト(1歳児) 練乳トースト(2歳児以上) 牛乳
13土	和風米粉うどん じゃがいものカレー炒め オレンジ	427.8(327.9) 14.2(11.0) 7.7(5.8) 1.7(1.3)	じゃがいも、米粉めん、油 〇米	鶏もも皮なし、ペーコン 〇焼きのり	はくさい、オレンジ たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ カレールウ、食塩 〇青菜ふりかけ	青菜おにぎり お茶
16火	マーボー豆腐丼 さつま芋の甘煮 チンゲン菜ときのこのスープ	504.1(340.0) 15.5(11.4) 10.0(7.6) 1.9(1.4)	米、さつまいも 砂糖、片栗粉、ごま油 〇寒天あおりんごゼリー	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	ねぎ、チンゲンサイ しめじ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ	青りんごゼリー せんべい、お茶
17水	御飯 さわらの照り焼き 野菜の梅みそあえ 玉葱のみそ汁	532.4(397.9) 26.4(18.9) 16.6(11.8) 2.3(1.8)	米、砂糖、いりごま 〇食パン〇砂糖	さわら、みそ、かつお節 〇バター〇きな粉 〇牛乳	たまねぎ、だいこん はくさい、きゅうり にんじん、うめ干し	かつおだし汁、みりん しょうゆ	きな粉サンド 牛乳
18木	きつねうどん ポテトサラダ オレンジ	510.9(381.5) 19.3(14.8) 13.8(10.6) 3.1(2.2)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ 〇米	鶏もも肉、油揚げ かばこ 〇ペーコン	オレンジ、ほうれんそう にんじん、ねぎ、きゅうり 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 〇鶏がらスープ	ピラフ お茶
19金	御飯 シュウマイ ハンサンスー なすと油揚げの味噌汁	550.8(392.7) 21.1(14.9) 16.5(11.5) 1.8(1.3)	米、はるさめ、砂糖、片栗粉 しょうまいの皮、ごま油 〇ホットケーキミックス 〇黒砂糖	豚ひき肉、ハム みそ、油揚げ 〇豆乳〇牛乳	なす、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	黒糖蒸しパン 牛乳
20土	そぼろあんかけ丼 ツナサラダ 厚揚げと青菜の味噌汁	589.4(443.8) 23.7(18.4) 17.2(13.5) 1.5(1.2)	米、マヨネーズ、片栗粉 砂糖、油、ごま油 〇米	豚ひき肉、生揚げ ツナ缶、みそ 〇鮭フレーク	キャベツ、たまねぎ だいこん、にんじん グリーンピース、きゅうり ほうれんそう、しょうが	しょうゆ、食塩 かつおだし汁	鮭ごはん お茶
22月	鶏と野菜のカレー味のフォー ジャーマンポテト バナナ	488.7(356.7) 22.2(12.3) 9.2(6.4) 1.9(1.1)	じゃがいも、米粉めん、油 〇米	鶏もも皮なし、ペーコン 〇煮干し(幼児)	バナナ、もやし、たまねぎ にら、にんじん、レモン 〇うめ干し	食塩、鶏がらスープ カレールウ 〇青菜ふりかけ	梅と青菜のごはん 煮干し(幼児)、お茶
24水	御飯 高野豆腐のはさみ煮 きゅうりとわかめの酢味噌かけ 白菜のみそ汁	501.9(373.5) 20.2(15.3) 14.3(9.9) 2.8(2.2)	米、砂糖 〇ホットケーキ粉〇砂糖	鶏ひき肉、凍り豆腐、卵 みそ、かにかまぼこ、わかめ 〇バター〇スキムミルク 〇牛乳	きゅうり、はくさい にんじん、しめじ 〇りんごジャム	かつおだし汁、食塩 しょうゆ、酢、みりん	スティックホットケーキ 牛乳
25木	コッペパン 鶏の唐揚げ キャベツとトマトのサラダ コンソメスープ 牛乳	575.2(430.2) 23.4(17.9) 19.6(15.3) 2.1(1.5)	コッペパン、油、片栗粉 〇米〇砂糖 〇揚げ玉〇ごま	牛乳、鶏もも肉 〇焼きのり〇あおのり	キャベツ、たまねぎ きゅうり、トマト、にんじん しょうが	しょうゆ、酢、食塩 鶏がらスープ 〇しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
26金	御飯 和風ミートローフ 切干大根の旨煮 えのきと長葱のみそ汁	555.3(506.2) 23.3(21.0) 20.4(17.9) 1.7(1.8)	米、パン粉 砂糖、片栗粉 〇食パン(1歳児) 〇メロンパン(2歳児以上)	豚ひき肉、牛乳、みそ 卵、油揚げ スキムミルク、わかめ 〇メロンパン(1歳児)〇牛乳	たまねぎ、ねぎ、にんじん 切り干しだいこん、ほうれんそう えのきたけ	しょうゆ、食塩 かつおだし汁	チーズトースト(1歳児) メロンパン(2歳児以上) 牛乳
27土	ギョッソビビンバ トマトの中華風サラダ かぶのみそ汁	442.8(329.7) 14.3(10.5) 7.4(5.4) 2.4(1.8)	米、砂糖、いりごま ごま油、油 〇米	豚ひき肉、鶏ひき肉 みそ	トマト、もやし、かぶ ほうれんそう、にんじん たまねぎ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢 〇わかめふりかけ	わかめ御飯 お茶
29月	御飯 松風焼き 小松菜のサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	566.1(402.6) 25.1(17.7) 23.8(17.2) 2.1(1.6)	米、マヨネーズ、パン粉 いりごま、油、砂糖 〇食パン	鶏ひき肉、絹ごし豆腐 ツナ缶、牛乳、みそ スキムミルク、わかめ 〇バター〇青のり〇牛乳	もやし、たまねぎ こまつな、にんじん	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	青のりトースト 牛乳
30火	なすとトマトのスバグティ 大根とツナのサラダ コーンスープ オレンジ	562.9(431.2) 16.9(12.7) 14.9(11.6) 2.4(1.9)	スバグティ、油 オリーブ油、砂糖 〇米〇もち米〇砂糖	ペーコン、ツナ缶 〇豚ひき肉	だいこん、オレンジ、たまねぎ、クリーム コーン缶、コーン缶、ホールトマト 缶 なす、レモン、にんじん、パセリ 〇お酢〇にんじん〇ごぼう	ケチャップ、中濃ソース 鶏がらスープ、食塩 〇しょうゆ〇食塩	まいだけ御飯 お茶

※圖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。 ★印は新メニューです。