

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			(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 水	食パン きこのハンバーグ キャベツとトマトのサラダ 野菜スープ 牛乳	544.6(408.6) 23.0(17.3) 18.6(13.7) 2.2(1.7)	食パン、パン粉、油 砂糖 〇米	牛乳、豚ひき肉、チーズ スキムミルク 〇焼きのり	キャベツ、たまねぎ、だいこん きゅうり、トマト、にんじん しめじ、エリンギ、パセリ粉	ケチャップ、鶏がらスープ 酢、食塩 〇いりこ青菜のふりかけ	いりこ青菜のおにぎり お茶
02 木	御飯 鯖のねぎ味噌焼 春雨サラダ えのきと青菜のスープ	530.8(376.3) 24.1(16.6) 13.7(9.3) 1.6(1.3)	米、はるさめ 砂糖、ごま油 〇砂糖 〇ホットケーキミックス	さわか、みそ 〇スキムミルク〇牛乳	トマト、ねぎ、えのきたけ きゅうり、ごまつな にんじん、しょうが	酢、しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、食塩	蒸しパン 牛乳
03 金	御飯 レバーのかりんあげ ナムル なすと油揚げのみそ汁	647.6(454.3) 28.4(20.6) 19.8(14.4) 3.1(2.2)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 〇食パン(0.1歳児) 〇コッペパン〇砂糖	鶏レバー、ハム みそ、油揚げ 〇ビザチーズ〇みそ 〇牛乳	もやし、ほうれんそう なす、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ 〇みりん	甘みそトースト 牛乳
04 土	あんかけごはん 胡瓜とツナの和え物 玉葱と小松菜のみそ汁	531.3(389.4) 14.8(11.2) 6.3(5.1) 2.3(1.9)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 〇寒天ビーチゼリー	豚肉(もも)、みそ ツナ缶、わかめ	はくさい、たまねぎ きゅうり、トマト、にんじん ごまつな、しょうが	かつおだし汁、酢 しょうゆ、食塩 鶏がらスープ	ビーチゼリー せんべい、お茶
06 月	御飯 お月見つくね ★ 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	599.2(407.3) 25.1(17.6) 19.5(13.7) 2.7(1.9)	米、砂糖、油、片栗粉 〇食パン(0.1歳児) 〇コッペパン〇砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉、豆乳 おから、みそ、わかめ、油揚げ 〇きな粉〇バター〇牛乳	たまねぎ、はくさい、トマト きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん グリーンピース、にんじん	かつおだし汁 しょうゆ	きな粉ラスク 牛乳
07 火	コッペパン ミートローフ マカロニサラダ きゃべつスープ 牛乳	646.6(463.2) 27.4(19.0) 22.6(15.4) 2.3(1.7)	コッペパン、マカロニ、パン粉 マヨネーズ、砂糖 〇米〇砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶 スキムミルク 〇鶏ひき肉〇油揚げ	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん 〇にんじん	ケチャップ、鶏がらスープ 食塩 〇しょうゆ〇みりん	きつねごはん お茶
08 水	カレーうどん さつま芋のレモン煮 バナナ	553.3(414.9) 19.7(10.5) 9.8(7.3) 3.5(2.4)	ゆでうどん、さつまいも 砂糖、片栗粉 〇米	豚肉(肩ロース)、かまぼこ 〇煮干し(幼児)	バナナ、たまねぎ、にんじん レモン、ねぎ グリーンピース	かつおだし汁 カレーウ、しょうゆ 食塩 〇わかめふりかけ	わかめごはん 煮干し(幼児)、お茶
09 木	御飯 鶏肉のマーマレード焼き おからサラダ 玉葱とわかめのみそ汁	509.9(371.7) 25.3(17.7) 12.6(8.8) 2.0(1.5)	米、マヨネーズ、砂糖 〇さつまいも	鶏もも肉、おから、みそ ハム、わかめ 〇牛乳	ブロッコリー、たまねぎ マーマレード、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	ふかし芋 牛乳
10 金	ハヤシライス フレンチサラダ コンスープ	582.6(439.4) 21.3(16.2) 19.6(14.4) 3.1(2.4)	米、じゃがいも、油 〇食パン〇マヨネーズ	豚肉(もも) 〇しらす干し〇ビザチーズ 〇あおのり〇牛乳	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 クリームコーン缶、にんじん パイン缶、きゅうり、干しぶどう	ハヤシルウ、酢 鶏がらスープ、食塩	じゃこトースト 牛乳
11 土	鮭菜飯 マセドアンサラダ 貝にくさん汁	507.6(368.2) 15.1(11.1) 10.8(7.7) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ 〇米〇砂糖	絹ごし豆腐、鮭フレーク 油揚げ、みそ、チーズ、ハム 〇かつお節	はくさい、だいこん にんじん、きゅうり たまねぎ 〇うめ干し	かつおだし汁、食塩 〇しょうゆ	梅おかかごはん お茶
14 火	御飯 松風焼き わかめの和風サラダ きゃべつの味噌汁	506.8(370.0) 22.4(16.0) 18.5(13.1) 2.3(1.7)	米、パン粉、砂糖 油、いりごま 〇食パン	鶏ひき肉、みそ、牛乳 わかめ、スキムミルク 〇あおのり〇バター〇牛乳	キャベツ、たまねぎ 切り干しだいこん グリーンピース、にんじん トマト、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	青のりトースト 牛乳
15 水	和風スパゲティ 温野菜 コンソメスープ オレンジ	568.5(434.0) 23.7(17.8) 11.2(7.8) 2.1(1.7)	スパゲティ、さつまいも マヨネーズ、オリーブ油 〇米〇砂糖 〇もち米〇ごま油	鶏もも肉、豆乳 〇豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじ ん オレンジ、なす、エリンギ 万能ねぎ 〇しめじ 〇にんじん〇グリーンピース	しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、食塩 〇しょうゆ〇食塩	炊き込みごはん お茶
16 木	御飯 鶏の鍋照り煮 キャベツの胡麻ネーズ和え 豆腐とほうれんそうのみそ汁	628.0(465.5) 27.7(19.4) 22.4(16.4) 1.9(1.4)	米、油、片栗粉、マヨネーズ 砂糖、いりごま、ごま油 〇ホットケーキ粉〇砂糖	鶏肉(もも皮なし)、絹ごし豆腐 ちくわ、みそ 〇スキムミルク 〇バター〇牛乳	キャベツ、きゅうり ほうれんそう、にんじん しょうが 〇りんごジャム	しょうゆ、みりん かつおだし汁	スティックホットケーキ 牛乳
17 金	御飯 煮魚 さつまいもとひじきの煮物 大根のみそ汁	531.3(356.7) 21.1(14.6) 13.4(8.9) 2.3(1.5)	米、さつまいも 砂糖、片栗粉 〇食パン〇いりごま 〇砂糖	かかれい、みそ さつま揚げ、ひじき 〇バター〇牛乳	だいこん、にんじん 万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	セサミトースト 牛乳
18 土	韓国風まぜごはん 野菜のサラダ 玉葱と油揚げのみそ汁	488.9(373.1) 18.3(14.2) 11.3(9.0) 1.5(1.2)	米、マヨネーズ 砂糖、ごま油 〇米	豚ひき肉、ツナ缶、油揚げ みそ、焼きのり 〇鮭フレーク	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	鮭ごはん お茶
20 月	マーボー豆腐丼 かぼちゃの甘煮 青菜のスープ	566.9(421.2) 20.1(14.8) 18.3(13.6) 2.1(1.6)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 〇玄米フレーク〇マッシュマロ 〇コーンフレーク(2歳児以上) 〇米(0.1歳児)	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ 〇バター(2歳児以上) 〇牛乳	かぼちゃ、ねぎ ごまつな、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ 〇わかめふりかけ(0・1歳 児)	わかめごはん(0・1歳児) 玄米フレークスナック(2歳児以上) 牛乳
21 火 誕生会	さつま芋ごはん ささみフライ(0歳児)ヒレカツ(1歳児以上) ミックスサラダ わかめと葱のみそ汁	714.0(529.5) 26.9(18.7) 30.5(23.6) 2.0(1.5)	米、さつまいも、油 パン粉、小麦粉、黒ごま 〇米粉ホットケーキ粉(0・1歳児) 〇ロールケーキ(2歳児以上)	豚肉(ヒレ)、みそ、わかめ 〇豆乳(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、トマト、ねぎ きゅうり、コーン缶 〇柿(2歳児以上)〇みかん缶	かつおだし汁 中濃ソース、酢、食塩	米粉のホットケーキ(0・1歳児) ロールケーキ(2歳児以上) 牛乳
22 水	御飯 鶏肉のごま味噌焼 うの花炒り とろろ昆布のすまし汁	512.4(378.8) 27.3(20.6) 17.5(12.9) 2.3(1.7)	米、砂糖、いりごま 〇食パン〇マヨネーズ	鶏もも肉、おから、豚ひき肉 油揚げ、おろごんぶ、みそ 〇ビザチーズ〇牛乳	ねぎ、にんじん、万能ねぎ 〇コーン缶〇パセリ粉	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	コーンマヨトースト 牛乳
23 木	御飯 白身魚のあんかけ 梅肉あえ 玉葱のみそ汁	446.8(329.1) 19.5(13.8) 10.5(7.6) 1.9(1.5)	米、片栗粉、油、砂糖 〇砂糖	たら、みそ、かつお節 〇ヨーグルト(無糖)	はくさい、たまねぎ、にんじん きゅうり、もやし、梅干し、グリン ピース、えのきたけ、しょうが 〇フルーツミックス缶〇バナナ	かつおだし汁、みりん、し ょうゆ、食塩	フルーツヨーグルト せんべい、お茶
24 金	ロールパン ラザニア きゃべつとベーコンドレッシング和え 野菜スープ	567.7(406.5) 22.8(12.5) 17.9(13.4) 2.3(1.4)	ロールパン、しゅうまいの皮 小麦粉、パン粉、砂糖 オリーブ油、油 〇米	牛乳、豚ひき肉、バター ベーコン、スキムミルク 粉チーズ 〇煮干し(幼児)〇焼きのり	キャベツ、たまねぎ かぶ、にんじん、きゅうり かぶ・葉、パセリ粉	ケチャップ、酢、しょうゆ 食塩	青菜おにぎり 煮干し(幼児)、お茶
25 土	米粉の肉うどん ジャーマンポテト オレンジ	526.1(396.7) 14.9(11.2) 17.8(13.8) 1.6(1.2)	じゃがいも、米粉めん、砂糖 片栗粉 〇米〇砂糖	豚こま切れ、ベーコン 〇チーズ〇かつお節	はくさい、オレンジ たまねぎ、にんじん、パセリ	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、食塩 〇しょうゆ	チーズおかかごはん お茶
27 月	豚肉の生煮焼き丼 ひじきのマリネ 豆腐げとほうれんそうのみそ汁	580.8(425.3) 30.2(22.6) 19.3(14.3) 2.4(1.7)	米、オリーブ油 砂糖、油 〇スティックパン	豚肉(肩ロース)、豆腐 ツナ缶、みそ、ひじき 〇牛乳	だいこん、きゅうり ほうれんそう、にんじん しょうが	しょうゆ、酢、みりん 食塩、かつおだし汁	スティックパン 牛乳
28 火	御飯 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋の甘煮 白菜のみそ汁	566.0(416.1) 20.2(14.7) 14.4(10.3) 2.0(1.4)	米、さつまいも、砂糖 片栗粉、油 〇ホットケーキ粉 〇ぐりの甘露煮〇黒砂糖	生揚げ、豚ひき肉、みそ 〇スキムミルク〇牛乳	はくさい、たまねぎ にんじん、グリーンピース えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ	栗蒸しパン 牛乳
29 水	野菜うどん ポテトサラダ バナナ	501.7(386.0) 18.0(14.1) 11.3(8.6) 2.3(1.8)	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	バナナ、キャベツ 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
30 木	御飯 鮭もみじ焼き ★ 野菜の煮物 きのこのみそ汁	571.7(399.7) 29.3(19.9) 20.1(15.0) 2.3(1.6)	米、マヨネーズ、砂糖 〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	生鮭、鶏肉(もも皮なし)、みそ 凍り豆腐、みそ 〇粉チーズ〇牛乳	だいこん、にんじん えのきたけ、しめじ 万能ねぎ、いんげん 〇パセリ	かつおだし汁 みりん、しょうゆ	フランスせんべい 牛乳
31 金	ハロウィンピラフ 鶏の唐揚げ きゃべつのサラダ 玉葱とコーンのスープ	765.5(574.9) 22.7(17.6) 24.2(18.0) 2.0(1.5)	米、油、片栗粉 マヨネーズ	鶏もも肉、ベーコン 〇パンプキンパハロア	キャベツ、たまねぎ、にんじん トマト、コーン缶、きゅうり しょうが、パセリ	しょうゆ、鶏がらスープ 食塩	パンプキンパハロア せんべい、お茶