

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			(○は午後おやつ)	3時おやつ
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 金	和風スパゲティ かぼちゃのサラダ 青菜のスープ オレンジ	513.0(392.2) 18.0(13.9) 10.1(7.8) 2.3(1.9)	スパゲティ、マヨネーズ オリーブ油、油 ○米	鶏も肉、鶏がらスープ	かぼちゃ、オレンジ、なす こまつな、きゅうり ねぎ、エリンギ、にんじん 万能ねぎ、たまねぎ	しょうゆ、みりん、食塩 ○わかめふりかけ	わかめごはん お茶
02 土	あんかけごはん 胡瓜とツナの和え物 大根のみそ汁	431.1(319.3) 17.9(14.2) 6.3(6.9) 2.4(1.7)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 ○砂糖	豚肉(もも)、みそ、ツナ缶 わかめ○無糖ヨーグルト ○スキムミルク(12歳児) ○カップヨーグルト(3歳児以上)	はくさい、きゅうり、たまねぎ だいこん、トマト にんじん、しょうが	かつおだし汁、酢 しょうゆ、食塩 鶏がらスープ、	ヨーグルト(12歳児) カップヨーグルト(3歳児以上) せんべい、お茶
07 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 コーンスープ	574.9(458.4) 12.0(9.9) 11.3(9.2) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、油 ○寒天ももゼリー	豚肉(もも) 牛乳(1歳児)	キャベツ、たまねぎ クリームコーン缶、にんじん コーン缶、パン缶 きゅうり、干しぶどう	カレールー、酢 鶏がらスープ、食塩	ももゼリー せんべい、お茶
08 金	御飯 ハンバーグ 切干大根の旨煮 きゃべつのみそ汁	608.2(461.4) 23.4(17.8) 20.9(15.9) 2.0(1.5)	米、砂糖、パン粉 ○ホットケーキ粉○砂糖	豚ひき肉、牛乳 みそ、油揚げ ○バター○スキムミルク ○牛乳	たまねぎ、キャベツ 切り干しだいこん にんじん、いんげん ○りんごジャム	ケチャップ、しょうゆ、みりん 食塩、中濃ソース かつおだし汁	スティックホットケーキ 牛乳
09 土	肉うどん ジャーマンポテト オレンジ	552.9(418.5) 17.0(13.0) 17.3(13.4) 1.4(1.1)	ゆでうどん、じゃがいも 油、砂糖 ○米	豚こま切れ、ベーコン ○鮭フレーク	オレンジ、はくさい、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	鮭ごはん お茶
11 月	御飯 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 わかめと万能ねぎのみそ汁	589.2(414.5) 24.4(17.6) 18.6(13.7) 2.8(2.0)	米、砂糖、片栗粉、油 ○食パン(12) ○コッペパン(345)○砂糖	生揚げ、豚ひき肉、みそ ○みそ○牛乳○ピザチーズ	かぼちゃ、たまねぎ グリーンピース、えのきたけ 万能ねぎ、わかめ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ ○みりん	甘みそトースト 牛乳
12 火	ロールパン ササミフライ マカロニサラダ 白菜のスープ 牛乳	639.2(456.2) 33.3(21.1) 19.9(14.2) 1.9(1.4)	ロールパン、マカロニ、パン粉 油、小麦粉、マヨネーズ ○米○砂糖○ごま油	牛乳、鶏ささ身、ツナ缶 ○しらす干し○焼きのり	はくさい、きゅうり にんじん	中濃ソース、鶏がらスープ 食塩 ○しょうゆ	じゃこおにぎり お茶
13 水	きつねうどん じゃがいもとアスパラのサラダ バナナ	508.7(406.0) 19.7(15.6) 11.0(8.8) 2.4(1.8)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 ○米○砂糖○ごま油	鶏も肉、油揚げ、かまぼこ ツナ缶 ○豚ひき肉○焼きのり	バナナ、ほうれんそう、ねぎ グリーンアスパラガス コーン缶 ○にんじん○きゅうり○しょうが	しょうゆ、みりん かつおだし汁 ○しょうゆ	韓国風まぜごはん お茶
14 木	御飯 煮魚 うの花炒り じゃがいもと玉葱のみそ汁	529.0(372.1) 26.0(19.1) 13.7(10.1) 2.7(1.9)	米、じゃがいも、砂糖 ○食パン	かれい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ ○バター○あおのり○牛乳	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	青のりトースト 牛乳
15 金 誕生会	鮭菜飯 油淋鶏 かぶとハムのりんご酢のサラダ 具たくさん汁	510.2(403.5) 20.2(16.3) 14.5(11.6) 2.3(1.8)	米、油、片栗粉、砂糖 オリーブ油、ごま油 ○寒天ゼリー	鶏も肉、生鮭、ハム みそ、油揚げ	かぶ、はくさい、たまねぎ にんじん、きゅうり、かぶ・薬 ねぎ、しょうが○りんご天然果 汁 ○もも缶○パン缶	みりん、しょうゆ かつおだし汁、りんご酢 酢、食塩	フルーツポンチ せんべい、お茶
16 土	チャーハン キャベツとトマトの中華和え チーズ えのきたけと小松菜のスープ	451.9(329.3) 13.7(10.2) 7.1(5.1) 2.1(1.5)	米、ごま油、砂糖 ○米	焼き豚、チーズ ○焼きのり	キャベツ、トマト、きゅうり たけのこ、にんじん、ねぎ こまつな、グリーンピース えのきたけ	しょうゆ、酢、食塩 鶏がらスープ ○いりこ菜飯ふりかけ	いりこ青菜のおにぎり お茶
18 月	豚肉の生姜焼き丼 梅肉あえ もやしと青菜のみそ汁	474.2(375.5) 23.7(18.8) 10.5(8.3) 2.2(1.7)	米、砂糖、油 ○マカロニ○砂糖○油	豚肉(肩ロース)、みそ 油揚げ、かつお節 ○ベーコン	はくさい、もやし、きゅうり ほうれんそう、にんじん うまつし、しょうが ○たまねぎ○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ ○ケチャップ○食塩	マカロニナポリタン 麦茶
19 火	御飯 かじきの鍋照り煮 おからサラダ えのきたけと大根のみそ汁	633.6(461.4) 28.0(19.6) 25.2(18.3) 2.3(1.8)	米、油、片栗粉 マヨネーズ、砂糖、ごま油 ○スティックパン	かじき、おから ハム、みそ ○牛乳	ブロッコリー、だいこん えのきたけ、にんじん 万能ねぎ、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	スティックパン 牛乳
20 水	アスパラのスパゲティ ポテトサラダ きゃべつのスープ オレンジ	505.8(387.0) 18.4(14.2) 9.2(7.1) 2.3(1.8)	スパゲティ、じゃがいも マヨネーズ、オリーブ油 ○米	鶏も肉 ○焼きのり	オレンジ、たまねぎ、キャベツ グリーンアスパラガス にんじん、きゅうり エリンギ	しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、食塩 ○青菜ふりかけ	青菜おにぎり お茶
21 木	コッペパン 鶏のチーズ焼き トマトサラダ コンソメスープ 牛乳	545.0(371.0) 27.4(18.3) 18.3(12.7) 1.7(1.1)	コッペパン、マヨネーズ 砂糖、油 ○米○砂糖	牛乳、鶏も肉、ピザチーズ ○鶏ひき肉○油揚げ	トマト、たまねぎ、きゅうり にんじん、レモン、パセリ ○にんじん○コーン缶	酢、鶏がらスープ、食塩 ○しょうゆ○みりん	こぎつねごはん お茶
22 金	御飯 挽肉の味噌焼き ポパイサラダ 豆腐と葱のみそ汁	566.1(419.8) 24.6(18.3) 21.6(16.0) 2.1(1.6)	米、パン粉、油、砂糖 ○マヨネーズ○食パン(12歳児) ○フランスパン(3歳児以上)	絹ごし豆腐、鶏ひき肉 豚ひき肉、みそ、牛乳 スキムミルク、あおのり ○牛乳○粉チーズ	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、にんじん ねぎ、たけのこ、しめじ ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、酢	フランスせんべい 牛乳
23 土	御飯 カレー肉じゃが キャベツとトマトのサラダ わかめのみそ汁	477.9(346.0) 11.5(8.2) 9.2(6.7) 2.1(1.5)	じゃがいも、米、油、砂糖 ○寒天ブドウゼリー	豚ひき肉、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん きゅうり、トマト グリーンピース、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	ぶどうゼリー せんべい、お茶
25 月	マーボー豆腐丼 わかめ和風サラダ 青菜のスープ	525.3(376.3) 20.3(14.3) 16.3(11.3) 2.1(1.7)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○ホットケーキ粉○黒砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○スキムミルク○牛乳	トマト、ねぎ、きゅうり こまつな、しょうが	しょうゆ、酢 鶏がらスープ	黒糖蒸しパン 牛乳
26 火	御飯 さわらのねぎ味噌焼き 野菜の煮物 白菜のすまし汁	621.5(462.5) 29.5(21.1) 22.9(16.7) 1.9(1.5)	米、砂糖 ○小麦粉○油○砂糖	さわら、鶏も肉、みそ ○牛乳	だいこん、はくさい、にんじん しめじ、ねぎ いんげん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	ちんすこう 牛乳
27 水	御飯 レバーのかりんあげ ナムル 玉葱のみそ汁	608.8(412.8) 27.2(19.6) 18.5(13.6) 2.7(1.8)	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油 ○食パン(12歳児) ○コッペパン(3歳児以上)	鶏レバー、みそ、ハム ○チーズ○牛乳	ほうれんそう、もやし たまねぎ、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース	チーズトースト 牛乳
28 木	和風うどん じゃがいもカレー炒め バナナ	508.4(377.4) 17.4(13.1) 11.9(8.7) 2.3(1.8)	ゆでうどん、じゃがいも、油 ○米	鶏も皮なし、ベーコン かまぼこ ○ベーコン	バナナ、はくさい たまねぎ、にんじん、パセリ ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ カレールー、食塩 ○鶏がらスープ	ピラフ 麦茶
29 金	御飯 鶏肉の照り焼き ミックスサラダ 麩とほうれんそうの味噌汁	524.2(381.0) 25.9(18.2) 15.6(11.0) 2.2(1.6)	米、砂糖、油、焼ふ ○食パン○砂糖	鶏も肉、みそ ○バター○きな粉○牛乳	キャベツ、トマト、コーン缶 きゅうり、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	きな粉サンド 牛乳
30 土	そぼろあんかけ丼 マゼドアンサラダ 厚揚げと小松菜のみそ汁	592.2(452.3) 19.0(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○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 グリーンピース、こまつな 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

※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。