

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	焼肉丼 ナムル 大根とえのきのみそ汁	557.0(395.7) 25.4(18.7) 21.7(16.2) 2.5(1.9)	米、砂糖、ごま油 ○食パン	豚肉(肩ロース)、みそ、ハム ○バター○あおのり○牛乳	もやし、たまねぎ ほうれんそう、だいこん えのきたけ、万能ねぎ	しょうゆ、かつおだし汁	青のりトースト 牛乳
02火	御飯 さわらのねぎ味噌焼き うの花炒り 白菜のすまし汁	515.4(372.1) 25.3(17.6) 20.0(14.3) 2.0(1.5)	米、砂糖 ○じゃがいも○油	さわら、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ ○牛乳	はくさい、ねぎ にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○食塩	フライドポテト 牛乳
03水	チーズパン ハンバーグ アスパラサラダ きゃべつのスープ 牛乳	623.9(444.5) 26.1(18.8) 20.2(14.7) 2.0(1.4)	チーズパン、パン粉 砂糖、マヨネーズ ○米	牛乳、豚ひき肉、ベーコン スキムミルク	たまねぎ、きゃべつ グリーンアスパラガス コーン缶、にんじん ○そらまめ	ケチャップ、しょうゆ 食塩、鶏がらスープ	そらまめごはん お茶
04木	ハヤシライス マカロニサラダ 玉葱とコーンのスープ オレンジ	636.7(484.3) 15.5(11.9) 12.0(9.5) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、マカロニ、油 マヨネーズ	豚肉(もも)、ツナ缶	たまねぎ、オレンジ、にんじん コーン缶、きゅうり、パセリ	ハンパシユ、鶏がらスープ 食塩	青りんごゼリー せんべい、お茶
05金	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 梅肉あえ 豆腐と野菜のみそ汁	505.2(347.9) 26.3(17.7) 14.8(10.7) 2.4(1.5)	米 ○食パン(1.2歳児) ○フランスパン(3歳児以上) ○マヨネーズ	鶏もも肉、絹ごし豆腐 みそ、かつお節 ○粉チーズ○牛乳	はくさい、きゅうり、たまねぎ マーマレード、にんじん うめ干し、ほうれんそう ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ	フランスせんべい 牛乳
06土	韓国風まぜごはん トマトの中華風サラダ かぶのみそ汁	403.3(313.7) 10.7(8.4) 4.1(3.2) 2.0(1.5)	米、砂糖、ごま油 ○米	豚ひき肉、みそ、焼きのり ○焼きのり	トマト、かぶ、きゅうり にんじん、たまねぎ かぶ・葉、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、酢 ○りんご菜飯ふりかけ	いりご菜飯おにぎり お茶
08月	コッペパン 鮭のチーズ焼き キャベツとトマトのサラダ えのきとチンゲン菜のスープ 牛乳	591.2(415.6) 30.0(20.7) 19.4(13.9) 2.2(1.7)	コッペパン、マヨネーズ 油 ○米	生鮭、ビザチーズ	キャベツ、トマト、きゅうり チンゲンサイ、えのきたけ パセリ	酢、食塩、鶏がらスープ	わかめごはん お茶
09火	御飯 鶏のコーンフレーク焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁 オレンジ	591.6(445.4) 18.4(13.0) 17.6(12.9) 1.6(1.3)	米、じゃがいも マヨネーズ、コーンフレーク	鶏もも肉、ハム	だいこん、にんじん、きゅうり コーン缶、うめ干し、万能ねぎ ○りんご天然果汁○パイン缶 ○みかん○フルーツミックス(3歳児以上)	かつおだし汁、しょうゆ 食塩、カレー粉	あじさいフルーツポンチ せんべい、お茶
10水	御飯 厚揚げのそぼろ煮 わかめの和風サラダ きゃべつのみそ汁	521.3(382.0) 20.1(14.9) 16.5(12.2) 2.0(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 ○調製豆乳○牛乳	キャベツ、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	かつおだし汁 しょうゆ、酢	黒糖蒸しパン 牛乳
11木	御飯 おろしハンバーグ コールスローサラダ 蕎麦とほうれんそうの味噌汁	587.7(433.3) 25.6(19.1) 21.1(15.7) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、焼ふ 片栗粉、砂糖 ○食パン○砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉、調製豆乳 みそ、おから、ハム ○バター○きな粉○牛乳	キャベツ、たまねぎ だいこん、きゅうり、にんじん コーン缶、ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	きな粉サンド 牛乳
12金	きつねうどん かぼちゃのサラダ バナナ	534.9(405.8) 18.6(14.3) 14.0(10.8) 2.0(2.1)	ゆでうどん、マヨネーズ 砂糖 ○米	鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ ○ベーコン	かぼちゃ、バナナ ほうれんそう きゅうり、にんじん、ねぎ ○にんじん○たまねぎ	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶
13土	豚丼 胡瓜とツナの和え物 じゃがいもと玉葱のみそ汁	591.7(454.4) 23.2(18.0) 14.4(11.5) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、砂糖 ○米○砂糖	豚肉(もも)、みそ ツナ缶、わかめ ○チーズ○かつお節	たまねぎ、きゅうり トマト、しらたき	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん ○しょうゆ	チーズおからごはん お茶
15月	御飯 煮魚 白菜の納豆あえ 生揚げとわかめのみそ汁	536.8(396.2) 28.9(20.4) 15.3(11.0) 2.2(1.7)	米、砂糖 ○ホットケーキミックス○砂糖	かたじ、生揚げ、ひきわり納豆 みそ、わかめ、焼きのり ○バター○スキムミルク ○牛乳	しょうが、はくさい、きゅうり にんじん ○りんごジャム	かつおだし汁、しょうゆ	スティックホットケーキ 牛乳
16火	御飯 鶏ひき肉のみそ焼き 小松菜とハムのサラダ なすのみそ汁	524.2(389.7) 19.0(13.9) 11.3(8.3) 2.1(1.5)	米、マヨネーズ、砂糖、油 ○米	鶏ひき肉、みそ、ハム 調製豆乳、おから	もやし、たまねぎ こまつな、なす、にんじん	かつおだし汁 ○青菜ふりかけ	青菜ごはん お茶
17水	スパゲティーナポリタン ツナと野菜のサラダ コーンスープ オレンジ	535.3(411.2) 17.5(13.7) 13.5(10.5) 2.2(1.8)	スパゲティ、油、砂糖 ○米	ベーコン、ツナ缶 ○鮭フレーク	オレンジ、キャベツ クリームコーン缶、たまねぎ コーン缶、だいこん、ピーマン にんじん、しめじ	ケチャップ 鶏がらスープ 酢、食塩 ○わかめふりかけ	鮭わかめ御飯 お茶
18木	御飯 手作りがんも きゅうりとわかめの酢味噌かけ 大根のみそ汁	604.6(461.5) 23.1(17.6) 21.9(16.7) 2.8(2.2)	米、パン粉、油 砂糖、片栗粉 ○食パン(1.2歳児) ○コッペパン(3歳児以上)	木綿豆腐、みそ かまぼこ、ひじき ○ビザチーズ○牛乳	きゅうり、だいこん たまねぎ、にんじん いんげん、わかめ ○たまねぎ○ホールトマト缶	かつおだし汁、食塩、酢 しょうゆ、みりん ○ケチャップ○みりん	トマトチーズトースト 牛乳
19金	ロールパン 鶏肉のりんごソースかけ きゃべつとベーコンドレッシング和え 野菜のスープ 牛乳	564.1(411.4) 26.7(18.7) 19.3(13.6) 2.4(1.7)	ロールパン、油 小麦粉、砂糖、オリーブ油 ○米○もち米○砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン ○豚ひき肉	キャベツ、かぶ、りんご たまねぎ、きゅうり、にんじん しょうが、レモン果汁、パセリ ○しめじ○にんじ○ごぼう	しょうゆ、酢、鶏がらスープ ○食塩○しょうゆ	たきごみ御飯 お茶
20土	チキンライス ブロッコリーサラダ・チーズ わかめスープ	515.5(389.8) 14.8(11.2) 12.5(9.7) 1.6(1.2)	米、油、砂糖 ○米	鶏もも肉、チーズ バター、わかめ ○昆布つくだ煮	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、コーン缶 グリーンピース	ケチャップ、酢 鶏がらスープ、食塩	こんぶごはん お茶
22月	コッペパン 夏野菜のカレーグラタン トマトサラダ コーンスープ 牛乳	633.2(482.6) 24.0(18.4) 20.6(15.4) 3.4(2.6)	コッペパン、じゃがいも 砂糖、油 ○米	牛乳、豚ひき肉 ビザチーズ、調製豆乳 ○じゃこ	トマト、かぼちゃ、たまねぎ、なす クリームコーン缶、コーン缶 ズッキーナ、きゅうり、パセリ トマト缶、レモンのうめ干し	カレーウ、酢 鶏がらスープ、食塩	梅じゃこごはん お茶
23火	御飯 和風ミートローフ 切干大根の旨煮 きゃべつのみそ汁	590.7(479.0) 25.8(20.8) 24.1(18.5) 2.3(2.0)	米、パン粉、砂糖、片栗粉 ○食パン(1.2歳児) ○ロールパン(3歳児以上) ○マヨネーズ	豚ひき肉、牛乳 みそ、卵、油揚げ、ひじき ○ハム○牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん 切り干しだいこん、きぬさや ○きゅうり○キャベツ(3歳児以上)	しょうゆ、食塩 かつおだし汁 ○食塩	ハムサンド(1.2歳児) ハム野菜サンド(3歳児以上) 牛乳
24水	和風うどん ジャーマンポテト バナナ	550.1(436.0) 24.2(19.5) 13.9(10.9) 2.2(1.7)	ゆでうどん、じゃがいも、油 ○米○砂糖	鶏もも皮なし、ベーコン かまぼこ ○鶏ひき肉○油揚げ ○煮干し(3歳児以上)	バナナ、はくさい、たまねぎ にんじん、コーン缶 ○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 みりん ○しょうゆ○みりん	きつねごはん 煮干し(3歳児以上) お茶
25木	マーボー豆腐丼 わかめとコーンサラダ 青菜のスープ	471.9(342.8) 19.0(13.2) 11.6(9.0) 2.3(1.7)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○砂糖(1.2歳児)	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、わかめ ○無糖ヨーグルト(1.2歳児) ○スキムミルク(1.2歳児) ○カップヨーグルト(3歳児以上)	ねぎ、キャベツ コーン缶、こまつな しょうが	しょうゆ、酢 鶏がらスープ	フレーンヨーグルト(1.2歳児) カップヨーグルト(3歳児以上) せんべい、お茶
26金	御飯 あじフライ ハンサンスー 白菜のみそ汁	598.5(439.3) 24.9(18.6) 16.7(12.4) 1.8(1.3)	米、パン粉、小麦粉 はるさめ、油、砂糖、ごま油 ○ホットケーキミックス○砂糖	あじ、ハム、みそ みそ、わかめ ○調製豆乳	はくさい、きゅうり、にんじん ○かぼちゃ	かつおだし汁 中濃ソース、酢 しょうゆ、食塩	かぼちゃ豆腐蒸しパン 牛乳
27土	ほうれんそうとベーコンのスパゲティ ツナサラダ コンソメスープ	549.2(400.8) 18.6(13.8) 17.4(12.8) 2.0(1.5)	スパゲティ、マヨネーズ オリーブ油 ○米	ベーコン、ツナ缶 ○鮭フレーク	たまねぎ、はくさい、トマト ほうれんそう、にんじん コーン缶	しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、食塩	鮭ごはん お茶
29月	キッズピピンパ かぼちゃの甘煮 わかめスープ	559.9(413.1) 23.4(17.4) 18.4(13.6) 1.9(1.4)	米、砂糖、ごま油、油 ○スティックパン	豚ひき肉、鶏ひき肉 わかめ ○牛乳	かぼちゃ、もやし ほうれんそう、にんじん ねぎ、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ	スティックパン 牛乳
30火	御飯 レバーかりん揚げ ミックスサラダ 玉葱のみそ汁	589.6(467.6) 16.6(13.2) 11.4(9.1) 1.5(1.2)	米、油、片栗粉、砂糖 ○寒天ももゼリー	鶏レバー、みそ	キャベツ、たまねぎ、トマト コーン缶、きゅうり ○もも缶(黄桃)	しょうゆ、かつおだし汁 酢、食塩、ケチャップ	ももゼリー せんべい、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。