

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 土	肉うどん ジャーマンポテト オレンジ	476.3(351.0) 12.0(8.9) 16.4(12.7) 1.7(1.2)	ゆでうどん、じゃがいも 油、砂糖 ○寒天もゼリー	豚こま切れ、ベーコン	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	ピーチゼリー せんべい、お茶
03 月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 梅肉あえ 大根のみそ汁	499.5(369.2) 26.4(18.7) 13.4(9.5) 2.4(1.8)	米 ○食パン○砂糖	鶏もも肉、みそ、かつお節 ○バター○きな粉○牛乳	キャベツ、だいこん きゅうり、マーマレード にんじん、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ	きな粉サンド 牛乳
04 火	ロールパン スクエアハンバーグ きゃべつとベーコンドレッシング和え 玉葱とコーンのスープ 牛乳	616.7(459.9) 25.5(19.2) 23.0(17.3) 2.5(1.8)	ロールパン、パン粉 砂糖、オリーブ油 ○米	牛乳、豚ひき肉、ベーコン スライスチーズ、スクムミルク パセリ	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 きゅうり、マーマレード にんじん、たまねぎ パセリ	ケチャップ、酢 鶏がらスープ、しょうゆ 食塩、中濃ソース	菜飯おにぎり お茶
05 水	御飯 さわらの照り焼き 切干大根の旨煮 きゃべつのみそ汁	543.0(375.9) 25.8(17.6) 17.9(12.8) 2.3(1.7)	米、砂糖 ○食パン(1.2歳児) ○フランスパン(3歳児以上) ○マヨネーズ	さわら、みそ、油揚げ ○粉チーズ○牛乳	キャベツ、にんじん 切り干しだいこん ○パセリ	しょうゆ、かつおだし汁	フランスせんべい 牛乳
06 木	みそうどん さつま芋のレモン煮 バナナ	503.8(386.2) 16.6(12.8) 6.1(4.8) 2.2(1.8)	ゆでうどん、さつまいも 砂糖 ○米	鶏もも皮なし、みそ かまぼこ(2歳児以上) ○ベーコン	はくさい、レモン にんじん ○たまねぎ○にんじん	かつおだし汁、食塩 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶
07 金	御飯 高野豆腐の揚げ煮 小松菜とハムのサラダ 白菜のみそ汁	604.1(490.4) 18.6(14.9) 21.7(18.6) 1.8(1.4)	米、油、マヨネーズ 片栗粉、砂糖 ○砂糖(1歳児)	豚ひき肉、凍り豆腐 ハム、みそ ○プレーンヨーグルト(1歳児) ○バナナアイス(2歳児以上)	もやし、はくさい、こまつな ハム、ピーマン にんじん、たまねぎ ○バナナ(1歳児)	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	バナナヨーグルト(1歳児) アイスクリーム(2歳児以上) せんべい、お茶
08 土	そぼろあんかけ丼 マセドアンサラダ 厚揚げのみそ汁	595.3(437.7) 20.8(15.7) 17.7(13.0) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、マヨネーズ 片栗粉、砂糖、油、ごま油 ○米	豚ひき肉、生揚げ みそ、チーズ ○鮭フレーク	たまねぎ、きゅうり にんじん、しょうが	しょうゆ、かつおだし汁 食塩	鮭ごはん お茶
10 月	御飯 鶏ひき肉のみそ焼き 野菜の煮物 玉葱と油揚げの味噌汁	620.5(462.7) 23.0(16.6) 25.7(19.0) 2.1(1.6)	米、パン粉、砂糖、油 ○砂糖○小麦粉○油	鶏ひき肉、みそ、さつま揚げ 牛乳、油揚げ、スクムミルク ○卵○牛乳	だいこん、たまねぎ にんじん、しめじ いんげん ○レモン○パイン缶	かつおだし汁、しょうゆ みりん ○ペーキングパウダー	バインケーキ ★ 牛乳
12 水	豚コーン丼 キャベツのおかかマヨネーズ和え 豆腐とわかめのみそ汁	562.4(405.1) 25.4(17.5) 24.9(17.5) 2.4(1.7)	米、マヨネーズ 砂糖、油 ○食パン	豚ひき肉、絹ごし豆腐 ちくわ、みそ かつお節、わかめ ○バター○あおのり○牛乳	キャベツ、コーン缶 きゅうり、にんじん しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	青のりトースト 牛乳
13 木	ハヤシライス フレンチサラダ 野菜スープ	512.9(378.9) 13.5(10.3) 10.2(7.8) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、油 ○寒天青りんごゼリー	豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ にんじん、パイン缶 きゅうり、干しぶどう しめじ、コーン缶、パセリ粉	ハヤシルウ、しょうゆ、酢 鶏がらスープ、食塩	青りんごゼリー せんべい、お茶
14 金	スパゲティナーポリタン ポテトサラダ きゃべつスープ	534.4(402.1) 17.9(10.5) 12.5(9.6) 2.4(1.7)	スパゲティ、じゃがいも マヨネーズ、砂糖、油 ○米	ベーコン ○煮干し(3歳児以上)	キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり しめじ、ピーマン ○うめ干し	ケチャップ 鶏がらスープ、食塩 ○わかめふりかけ	うめわかめ御飯 煮干し(幼児)、お茶
15 土	あんかけごはん 胡瓜とツナの和え物 大根のみそ汁	513.6(381.0) 19.3(14.7) 8.0(6.4) 2.5(1.9)	米、砂糖 片栗粉、ごま油 ○米○砂糖	豚肉(もも)、みそ ツナ缶、わかめ ○チーズ○かつお節	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、食塩 しょうゆ、鶏がらスープ ○しょうゆ	チーズおかかおにぎり お茶
17 月	焼肉丼 かぼちゃの甘煮 生揚げと葱のみそ汁	611.6(452.3) 24.4(18.4) 21.2(16.2) 2.4(1.9)	米、砂糖、ごま油 ○米(1歳児) ○コーンフレーク ○玄米フレーク○マシュマ ロ	豚肉(肩ロース)、生揚げ みそ ○バター○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ ○青菜ふりかけ(1歳児)	青菜ごはん(1歳児) 玄米フレークスナック(2歳児以 上) 牛乳
18 火	御飯 煮魚 納豆和え 玉葱のみそ汁 バナナ	554.8(391.7) 29.9(20.4) 11.3(7.5) 2.5(1.8)	米、砂糖 ○スティックパン	かれい、挽きわり納豆 みそ、かつお節 ○牛乳	キャベツ、たまねぎ にんじん、ほうれんそう しょうが、バナナ	かつおだし汁、しょうゆ	スティックパン 牛乳
19 水	和風うどん ブロッコリーサラダ すいか	522.7(412.2) 23.9(19.0) 16.0(12.7) 3.3(2.6)	ゆでうどん、マヨネーズ ○米○油○砂糖	鶏もも皮なし、ツナ缶 かまぼこ(2歳児以上) ○ビザチーズ○豚ひき肉	すいか、ブロッコリー はくさい、にんじん ○ホルムトマト缶○キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ○中濃ソース○食塩 ○ケチャップ ○カレールウ○しょうゆ	焼きタコライス お茶
20 木	バーガーパン ササミフライ キャベツとトマトのサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳	611.4(459.3) 31.6(20.9) 18.9(14.2) 2.0(1.6)	ロールパン、油 パン粉、小麦粉 ○米	牛乳、鶏ささ身 ○塩こんぶ	キャベツ、チンゲンサイ きゅうり、トマト、万能ねぎ	中濃ソース、しょうゆ 鶏がらスープ、酢、食塩	塩昆布おにぎり お茶
21 金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋の甘煮 えのきとほうれんそうのみそ汁	637.6(444.9) 24.6(17.7) 18.2(13.3) 3.0(2.1)	米、さつま芋、砂糖 片栗粉、油 ○砂糖○食パン(乳児) ○コッペンパン(幼児)	生揚げ、豚ひき肉、みそ ○みそ○ビザチーズ ○牛乳	えのきたけ、たまねぎ にんじん ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ ○みりん	甘みそトースト 牛乳
22 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	541.3(401.7) 18.1(13.8) 14.7(11.4) 1.7(1.2)	米、油、砂糖 ○米	鶏もも肉、チーズ、 バター、わかめ ○鮭フレーク	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、コーン缶	ケチャップ、酢、食塩 鶏がらスープ ○青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
24 月	マーボー豆腐丼 わかめの和風サラダ 青菜のスープ	501.1(365.4) 15.6(11.5) 11.5(8.7) 2.2(1.6)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○砂糖○寒天オレンジゼ リー	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○粉かんとん	ねぎ、トマト、こまつな きゅうり、しょうが ○みかん天然果汁 ○りんご天然果汁○にんじん	しょうゆ、酢 鶏がらスープ	キャロットゼリーのフルーツボンチ せんべい お茶
25 火	御飯 鰯の香味揚げ コロコロサラダ なすと玉葱の味噌汁	643.0(495.9) 26.3(20.4) 23.5(18.2) 2.6(2.1)	米、じゃがいも、油 マカロニ、片栗粉 マヨネーズ、砂糖、ごま油 ○食パン	あじ、ハム、みそ ○チーズ○牛乳	なす、たまねぎ、きゅうり コーン缶、ほうれんそう ねぎ、しょうが ○いちごジャム	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酢、食塩	二色サンド 牛乳
26 水	和風スパゲティ トマトサラダ 白菜のスープ オレンジ	499.7(347.1) 24.4(13.7) 7.2(4.9) 2.1(1.4)	スパゲティ、砂糖 オリーブ油、油 ○米	鶏もも肉 ○煮干し(3歳児以上)	トマト、たまねぎ、はくさい きゅうり、なす、エリンギ にんじん、万能ねぎ レモン、パセリ、オレンジ	しょうゆ、酢、みりん 鶏がらスープ、食塩 ○わかめふりかけ	わかめごはん 煮干し(3歳児以上)、お茶
27 木 誕生会	キーマカレー コールスローサラダ コンスープ	564.9(396.6) 16.5(12.5) 20.8(15.0) 2.4(1.9)	米、マヨネーズ、砂糖、油 ○米	豚ひき肉、ハム ○いちごクレープ	たまねぎ、キャベツ クリームコーン缶、にんじん コーン缶、ピーマン きゅうり、しょうが	カレールウ、ケチャップ ウスターソース 鶏がらスープ、食塩	いちごクレープ せんべい、お茶
28 金	食パン 鶏肉のりんごソースかけ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	598.4(452.7) 27.9(20.1) 20.5(15.0) 2.1(1.6)	食パン、マカロニ、マヨネーズ 油、小麦粉、砂糖 ○米○ごま油○砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶 ○豚ひき肉○刻みのり	たまねぎ、きゅうり、にんじん りんご、しょうが、レモン果汁 ○きゅうり○にんじん ○しょうが	しょうゆ、酢 鶏がらスープ、食塩 ○しょうゆ	韓国風まぜごはん お茶
29 土	キッズビビンバ トマトの中華風サラダ 玉葱のみそ汁	409.3(302.1) 14.4(10.6) 7.3(5.3) 2.2(1.8)	米、砂糖、ごま油、油 ○米	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ ○おかゆこんぶ佃煮	トマト、もやし、たまねぎ ほうれんそう、にんじん ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢	おかか昆布おにぎり お茶
31 月	豚肉の生焼きたき丼 じゃがいものカレー炒め もやしと青菜のみそ汁	577.0(433.5) 27.6(20.9) 17.8(13.0) 1.7(1.3)	じゃがいも、米 油、砂糖 ○ホットケーキミックス、 ○黒砂糖	豚肉(肩ロース)、ベーコン みそ、油揚げ ○スクムミルク○牛乳	たまねぎ、もやし ほうれんそう、パセリ しょうが	かつおだし汁、しょうゆ カレールウ	黒糖蒸しパン 牛乳

※図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。