

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満	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 火	ゆかり御飯★ ちくわ磯辺揚げ★ 小松菜のおかか和え 豚汁	509.6(345.3) 17.5(11.3) 17.2(11.8) 1.9(1.2)	米 ジャがいも 油 砂糖 小麦粉 ○食パン ○グラニュー糖	ちくわ 豚こま切れ みそ あおのり かつお節 ○牛乳 ○バター ○ビザ用チーズ(1歳児)	こまつな だいこん にんじん ごぼう ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ ○ゆかりふりかけ	チーズトースト(1歳児) バターラスク(2歳児以上) 牛乳
02 水	野菜うどん マセドアンサラダ オレンジ	473.1(361.4) 18.7(14.5) 11.4(8.2) 2.3(1.7)	ゆでうどん ジャがいも マヨネーズ ○米	鶏もも皮なし チーズ かまぼこ(2歳児以上)	オレンジ キャベツ にんじん きゅうり ○うめ干し	かつおだし汁 しょうゆ 食塩 ○青菜ふりかけ	梅と青菜のごはん お茶
03 木	チーズパン チキンピカタ きゃべつとベーコンドレッシング和え コンソメスープ 牛乳	506.9(318.3) 28.3(16.7) 12.8(8.2) 2.8(1.9)	チーズパン 小麦粉 砂糖 オリーブ油 ○米	牛乳 鶏もも肉 卵 ベーコン 粉チーズ ○煮干し(3歳児以上)	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん バセリ	ケチャップ 酢 しょうゆ 食塩 鶏がらスープ ○わかめふりかけ	わかめごはん(1歳児) わかめおにぎり(2歳児以上) 煮干し(3歳児以上) お茶
04 金	御飯 魚のステーキオニオンドレッシング のりあえ 白菜と油揚げのみそ汁	555.7(404.9) 27.0(19.0) 17.6(12.7) 1.7(1.4)	米 油 小麦粉 砂糖 ○ホットケーキミックス ○砂糖 ○さつまいも	かじき みそ 油揚げ 刻みのり ○牛乳 ○チーズ ○スキムミルク	もやし はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ	かつおだし汁 しょうゆ 酢	さつまいもとチーズの蒸しパン 牛乳
05 土	焼肉丼 トマトの中華風サラダ 豆腐とかぶのみそ汁	526.1(392.5) 20.8(16.0) 10.5(8.3) 2.5(1.9)	米 砂糖 ごま油 ○米	豚肩ロース 絹ごし豆腐 みそ ○さけフレーク	トマト たまねぎ かぶ	かつおだし汁 しょうゆ 酢 ○青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
07 月 誕生会	さつま芋ごはん 鮭のパン粉焼き★ 小松菜とまよしの和え物 きのこ汁	431(334.5) 20.8(14.5) 6.1(4.6) 2.6(1.9)	米 さつまいも パン粉 油 砂糖 ○寒天青りんごゼリー ○寒天ぶどうゼリー	生さけ 絹ごし豆腐 粉チーズ かまぼこ(2歳児以上)	こまつな もやし しめじ バセリ にんじん えのきたけ コーン缶 万能ねぎ ○りんご天然果汁 ○もも缶 ○みかん缶	かつおだし汁 みりん しょうゆ 食塩	フルーツボンチ せんべい お茶
08 火	コッペパン 鶏のトマト煮★ ひじきのサラダ マカロニスープ 牛乳	622.4(426.9) 27.6(18.6) 21.2(14.3) 2.9(2.1)	コッペパン マヨネーズ 油 小麦粉 マカロニ オリーブ油 ○米	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 ひじき ○ベーコン	たまねぎ コーン缶 なす にんじん キャベツ バセリ トマト缶 しめじ ○にんじん ○たまねぎ	ケチャップ 酢 食塩 鶏がらスープ ○鶏がらスープ	ピラフ お茶
09 水	カレーうどん かぼちゃの甘煮 バナナ	504.0(376.4) 16.1(10.4) 9.4(7.3) 3.5(2.6)	ゆでうどん 砂糖 片栗粉 ○米	豚肩ロース かまぼこ(2歳児以上) ○煮干し(3歳児以上)	かぼちゃ バナナ たまねぎ にんじん ねぎ ○うめ干し	かつおだし汁 しょうゆ カレールウ 食塩 ○わかめふりかけ	うめわかめ御飯 煮干し(3歳児以上) お茶
10 木	御飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛煮 キャベツとコーンの中華和え 白菜とえのきのみそ汁	586.0(417.0) 21.8(15.9) 21.9(16.6) 2.4(1.7)	米 ジャがいも 砂糖 ごま油 油 片栗粉 ○マヨネーズ ○フランスパン(3歳児以上) ○食パン(1.2歳児)	生揚げ 豚ひき肉 みそ ごま油 油 粉チーズ ○牛乳 ○粉チーズ	キャベツ トマト はくさい コーン缶 えのきたけ ○バセリ	かつおだし汁 しょうゆ 酢 みりん	フランスせんべい 牛乳
11 金	御飯 シュウマイ ハンサンソー チンゲン菜のスープ	542.6(393.5) 23.2(16.7) 20.1(14.4) 2.5(1.9)	米 はるさめ しょうまいの皮 砂糖 ごま油 片栗粉 ○食パン	豚ひき肉 ハム ○牛乳 ○ビザ用チーズ ○ツナ缶	たまねぎ チンゲンサイ きゅうり もやし にんじん しょうが ○たまねぎ ○ピーマン	しょうゆ 酢 食塩 鶏がらスープ ○ケチャップ	ビザトースト 牛乳
12 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	466.4(342.8) 14.8(10.8) 10.3(7.6) 2.1(1.5)	じゃがいも 米 油 砂糖 ○米	豚ひき肉 みそ わかめ ○こんぶ佃煮	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり トマト	かつおだし汁 しょうゆ みりん カレールウ 酢 食塩	昆布ごはん お茶
14 月	豚肉の生煮焼き丼 フレンチサラダ 玉葱とえのきのみそ汁	554.3(429.1) 27.3(21.3) 16.4(12.3) 2.2(1.7)	米 油 砂糖 ○食パン	豚肩ロース みそ ○牛乳 ○チーズ	キャベツ たまねぎ バイン缶 きゅうり えのきたけ 干しぶどう しょうが ○いちごジャム	かつおだし汁 しょうゆ 酢 食塩	二色サンド 牛乳
15 火	御飯 ジャがいものそぼろあんかけ わかめの酢の物 豆腐のみそ汁	527.8(362.5) 21.6(15.3) 15.3(11.2) 1.6(1.1)	米 ジャがいも 砂糖 砂糖 片栗粉 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 油揚げ わかめ かにかまぼこ ○牛乳	きゅうり たまねぎ ねぎ	かつおだし汁 酢 しょうゆ	黒糖蒸しパン 牛乳
16 水	なすとトマトのスパゲティー かぼちゃのサラダ 大根と人参のスープ オレンジ	552.7(418.3) 14.3(10.7) 14.4(11.4) 1.9(1.4)	スパゲティー マヨネーズ 砂糖 油 オリーブ油 ○米	ベーコン	かぼちゃ オレンジ たまねぎ だいこん にんじん なす きゅうり トマト缶	ケチャップ しょうゆ 食塩 中濃ソース 鶏がらスープ ○青菜ふりかけ	菜飯(1歳児) 菜飯おにぎり(2歳児以上) お茶
17 木	御飯 さわらのコーンマヨネーズ焼き★ ブロッコリーと和風マヨネーズ 大根のみそ汁	714.5(526.6) 27.6(19.4) 29.5(21.0) 1.8(1.3)	米 マヨネーズ 油 小麦粉 砂糖 ○ぎょうざの皮 ○砂糖 油	さわら 油揚げ みそ 粉チーズ ○牛乳	ブロッコリー だいこん クリームコーン缶 バセリ ○りんご	かつおだし汁 酢 しょうゆ 食塩 ○食塩	餃子の皮のアップルパイ 牛乳
18 金	ロールパン きのこのハンバーグ ひじきとほうれん草のサラダ★ 野菜スープ 牛乳	565.7(407.5) 23.1(16.9) 25.4(18.0) 2.7(1.9)	ロールパン パン粉 砂糖 マヨネーズ ○寒天オレンジゼリー	牛乳 豚ひき肉 スキムミルク ビザ用チーズ ひじき ○ホイップクリーム(2歳児以上)	ほうれんそう たまねぎ しめじ キャベツ にんじん コーン缶 エリンギ ○もも缶 ○バイン缶	かつおだし汁 ケチャップ しょうゆ 食塩 鶏がらスープ	お月見ゼリー★ せんべい お茶
19 土	あんかけごはん 胡瓜とツナの和え物 えのきと油揚げのみそ汁	477.1(358.1) 15.4(11.5) 5.9(4.5) 2.3(1.8)	米 砂糖 片栗粉 ○米	豚肉 みそ ツナ缶 わかめ 油揚げ ○さけフレーク	はくさい きゅうり たまねぎ えのきたけ トマト にんじん しょうが	かつおだし汁 しょうゆ 酢 鶏がらスープ 食塩	鮭ごはん(1歳児) 鮭おにぎり(2歳児以上) お茶
24 木	マーボー茄子丼 さつま芋の甘煮 きのこ玉葱のみそ汁	578.1(416.8) 21.7(15.8) 18.8(13.9) 2.5(1.8)	米 さつまいも 砂糖 片栗粉 ごま油 ○食パン ○マヨネーズ	豚ひき肉 みそ ○牛乳 ○ビザ用チーズ	なす たまねぎ ねぎ にんじん しめじ えのきたけ しょうが	しょうゆ かつおだし汁 ○カレー粉	カレーチーストースト★ 牛乳
25 金	ほうれんそうとベーコンのスパゲティー ツナサラダ コンソメスープ	508.5(371.3) 19.0(12.2) 16.4(11.4) 2.5(1.8)	スパゲティー 油 オリーブ油 ○米	ベーコン ツナ缶 ○塩こんぶ ○煮干し(3歳児以上)	キャベツ たまねぎ コーン缶 クリームコーン缶 きゅうり ほうれんそう エリンギ	しょうゆ みりん 酢 鶏がらスープ 食塩	塩昆布ごはん(1歳児) 塩昆布おにぎり(2歳児以上) 煮干し(3歳児以上) お茶
26 土	チキンライス ジャーマンポテト チーズ わかめスープ	548.5(399.4) 15.7(11.5) 13.3(9.9) 2.0(1.4)	じゃがいも 米 油 砂糖 ○米	鶏もも肉 ベーコン チーズ バター わかめ ○しらす干し ○刻みのり	たまねぎ にんじん バセリ ○梅干し	ケチャップ 食塩 鶏がらスープ	うめちりごはん(1歳児) うめちりおにぎり(2歳児以上) お茶
28 月	ハヤシライス わかめの和風サラダ 春雨スープ	538.5(406.2) 20.3(15.4) 16.6(12.3) 2.7(2.1)	米 ジャがいも はるさめ 油 ○マカロニ ○砂糖	豚肉 ベーコン わかめ ○牛乳 ○きな粉	たまねぎ にんじん トマト きゅうり にら	ハヤシルウ しょうゆ 酢 鶏がらスープ 食塩 ○食塩	マカロニきな粉 牛乳
29 火	ロールパン 鶏肉のりんごソースかけ マカロニサラダ 青菜のスープ 牛乳	601.3(451.1) 27.1(19.4) 21.5(16.1) 2.3(1.7)	ロールパン マカロニ 油 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 ○米 ○砂糖 ○ごま油	牛乳 鶏もも肉 ハム ○豚ひき肉 ○刻みのり	こまつな きゅうり にんじん りんご ねぎ しょうが 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 食塩 鶏がらスープ ○しょうゆ	韓国風ませごはん お茶
30 水	御飯 レバーのかりんあげ 大根とハムのりんご酢のサラダ きゃべつのみそ汁	596.4(444.5) 24.4(17.6) 19.5(14.4) 2.2(1.7)	米 片栗粉 油 砂糖 オリーブ油 ○ホットケーキミックス ○砂糖	鶏レバー ハム みそ ○牛乳 ○チーズ ○スキムミルク ○バター	だいこん キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが ○干しぶどう ○りんごジャム	かつおだし汁 ケチャップ りんご酢 しょうゆ 食塩	レーズンとチーズスティックホットケーキ★ 牛乳

※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