

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 (◎は10時おやつ ○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 木	御飯 吉野汁 鶏のてりやき 三色和え	509.9(407.8) 23.0(18.4) 11.4(9.1) 1.4(1.1)	米、◎食パン、じゃがいも、 ◎砂糖、砂糖、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、◎きな 粉、◎無塩バター、米みそ (淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、こまつ な、しめじ、たまねぎ、しょう が	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酒、みりん	牛乳 きなこトースト
02 金	幼児 肉みそラーメン 乳児 肉みそうどん ごまマヨサラダ オレンジ	664.1(367.7) 23.6(13.2) 23.3(17.5) 2.4(1.3)	生中華めん、◎じゃがいも、 ◎油、マヨネーズ、すりご ま、砂糖、ごま油、ゆでうど ん	◎牛乳、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、ちくわ	オレンジ、もやし、キャベツ、 にんじん、ねぎ、きゅうり、 コーン缶、れんこん、しょう が、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、◎食塩	牛乳 のりのりポテト
03 土	焼きうどん スープ(豆腐・ねぎ) わかめと大根のサラダ	447.1(349.0) 19.5(15.1) 10.4(7.9) 1.5(1.2)	ゆでうどん、◎米、ごま油、 すりごま、ごま	◎牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪 なし)、絹ごし豆腐、◎しらす 干し、◎チーズ、かつお節	だいこん、キャベツ、もやし、 きゅうり、ねぎ、にんじん、わ かめ(乾)、◎こんぶ(だし 用)	しょうゆ、ほんだし、酒、◎食 塩、◎しょうゆ	牛乳 しらすチーズおにぎり
05 月	カレーライス スープ(えのき・玉ねぎ) ミモザサラダ	587.3(469.8) 20.4(16.3) 18.0(14.4) 2.6(2.1)	米、じゃがいも、マヨネー ズ、油	◎牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪 なし)、卵、ツナ油漬缶	たまねぎ、ブロッコリー、に んじん、きゅうり、えのきたけ	カレールー、コンソメ、食塩、 しょうゆ	牛乳 コーンフレーク
06 火	三色丼 みそ汁(麩) ハリハリサラダ オレンジ	536.5(420.5) 18.9(14.7) 18.9(14.6) 1.3(1.0)	米、◎さつまいも(皮付)、◎ 油、砂糖、焼ふ(板ふ)、ごま 油	◎牛乳、鶏ひき肉、卵、米 みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、きゅ うり、にんじん、切り干しだい こん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酢、酒、本みりん、◎食 塩、ほんだし	牛乳 おさつチップス
07 水	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) カジキのバター照り焼き マカロニサラダ	572.0(516.7) 27.0(19.6) 24.0(18.1) 1.6(1.2)	米、◎小麦粉、マカロニ、マ ヨネーズ、◎砂糖、◎油、小 麦粉、砂糖	◎牛乳、かじき、絹ごし豆 腐、◎卵、ハム、米みそ(淡 色辛みそ)、チーズ、無塩バ ター	きゅうり、にんじん、コーン 缶、◎ブルーベリージャム、 わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん、酒	牛乳 ブルーベリーケーキ
08 木	ロールパン 鶏のクリームシチュー スペイン風オムレツ	593.7(474.8) 25.1(20.1) 20.4(16.3) 1.7(1.3)	ロールパン、◎米、じゃがい も、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、卵、◎さ け、無塩バター、ハム、ピザ 用チーズ	たまねぎ、ほうれんそう、に んじん、ブロッコリー、◎わ かめ(乾)、◎こんぶ(だし 用)	コンソメ、◎食塩、食塩、 酒、しょうゆ	麦茶 鮭わかめおにぎり
09 金	きつねうどん パンパンジーサラダ バナナ	496.5(397.2) 18.2(14.6) 15.9(12.7) 1.6(1.3)	ゆでうどん、◎小麦粉、◎黒 砂糖、◎油、砂糖、◎砂糖、 ねりごま、油	◎牛乳、鶏ささ身、◎卵、油 揚げ	バナナ、きゅうり、だいこん、 もやし、にんじん、こまつな り	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酒、◎しょうゆ、酢、本み りん、ほんだし	牛乳 マラーカオ
10 土	グラタン スープ(玉ねぎ・えのき) コールスロー	553.3(436.7) 21.3(17.0) 15.0(12.0) 1.2(1.0)	◎米、マカロニ、◎天かす、 小麦粉、砂糖、◎ごま、油、 ◎ごま油	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チー ズ、◎ピザ用チーズ、無塩 バター、◎かつお節	たまねぎ、キャベツ、ほうれ んそう、きゅうり、にんじん、 コーン缶、えのきたけ、◎あ おのり	酢、コンソメ、食塩、酒、◎め んつゆ・ストレート	麦茶 焼きおにぎり
12 月	食パン スープ(玉ねぎ・チンゲン菜) チキンピーズ マゼドアンサラダ	571.7(457.4) 24.4(19.5) 15.8(12.7) 2.2(1.8)	食パン、◎米、じゃがいも、 マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆ で)、チーズ	たまねぎ、ホールトマト缶 詰、にんじん、きゅうり、◎に んじん、ピーマン、チンゲン サイ、◎たけのこ(水煮缶)、 ◎万能ねぎ、◎ひじき、◎こ	ケチャップ、コンソメ、◎酒、 ◎しょうゆ、◎本みりん、◎ ほんだし、◎食塩、食塩、 しょうゆ	牛乳 炊き込みおにぎり
13 火	御飯 みそ汁(大根・わかめ) 肉豆腐 卵サラダ オレンジ	604.2(456.0) 20.7(15.3) 22.7(16.5) 1.4(1.1)	米、◎さつまいも、◎砂糖、 マヨネーズ、◎油、砂糖、◎ ごま	◎牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩 ロース)、卵、米みそ(淡色辛 みそ)	オレンジ、ブロッコリー、たま ねぎ、だいこん、ねぎ、きゅ うり、えのきたけ、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、◎しょうゆ	牛乳 大学芋
14 水	御飯 みそ汁(麩) さけのちゃんちゃん焼き 納豆和え	597.7(460.2) 24.5(18.2) 17.8(13.5) 1.7(1.3)	米、◎食パン、◎小麦粉、 ◎グラニュー糖、油、砂糖、 ごま油、焼ふ(板ふ)	◎牛乳、さけ、挽きわり納 豆、◎無塩バター、米みそ (淡色辛みそ)	キャベツ、チンゲンサイ、に んじん、しめじ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、みり ん、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 メロンパントースト
15 木	豚丼 むらも汁 じゃこサラダ バナナ	546.6(423.2) 19.8(15.4) 14.2(10.9) 1.0(0.8)	米、◎砂糖、砂糖、片栗粉、 ごま油	◎牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪 なし)、絹ごし豆腐、卵、◎無 塩バター、米みそ(淡色辛 みそ)、しらす干し	バナナ、◎かぼちゃ、キャベ ツ、たまねぎ、にんじん、ほう れんそう、赤ピーマン、黄 ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳 スイートかぼちゃ
16 金	幼児 ナポリタン 乳児 ナポリタンうどん スープ(玉ねぎ・しめじ) ツナサラダ	559.5(410.3) 19.4(13.2) 18.1(13.8) 1.5(1.4)	◎米、スパゲティ、マヨ ネーズ、油、ゆでうどん	◎牛乳、ウインナー、ツナ油 漬缶、粉チーズ、◎チー ズ、無塩バター、◎かつお 節	たまねぎ、ブロッコリー、 ホールトマト缶詰、にんじ ん、キャベツ、コーン缶、 ピーマン、しめじ、◎こんぶ (だし用)	ケチャップ、コンソメ、食塩、 ◎しょうゆ、しょうゆ	牛乳 おなかチーズおにぎり
17 土	野菜そぼろ丼 みそ汁(豆腐・ねぎ) キャベツのおかか和え	470.3(367.5) 19.8(15.4) 14.6(11.2) 1.2(0.9)	米、◎焼ふ(板ふ)、◎グラ ニュー糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏ひき肉、絹ごし 豆腐、米みそ(淡色辛み そ)、◎無塩バター、かつお 節	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酒	牛乳 お麩ラスク
19 月	チャーハン わかめスープ 鶏のからあげ パンサンズ	523.1(418.4) 16.6(13.3) 11.9(9.5) 1.1(0.9)	米、油、はるさめ、片栗粉、 ごま油、ごま、砂糖	鶏もも肉、卵、ハム	きゅうり、にんじん、たまね ぎ、万能ねぎ、エリンギ、 ピーマン、わかめ(乾)、しょ うが	しょうゆ、酢、酒、本みりん、 食塩	麦茶 ゼリー せんべい
20 火	幼児 ソース焼きそば 乳児 焼きうどん かきたまスープ れんこんサラダ バナナ	528.7(379.9) 18.4(13.2) 18.3(13.4) 1.3(1.0)	焼きそばめん、◎小麦粉、 マヨネーズ、◎砂糖、ごま 油、ゆでうどん、すりごま	◎牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪 なし)、卵、◎無塩バター、か にかまぼこ、米みそ(淡色辛 みそ)	バナナ、キャベツ、かぶ・ 葉、もやし、れんこん、にん じん、きゅうり、あおのり	中濃ソース、しょうゆ	牛乳 ココア蒸しパン
21 水	御飯 みそ汁(キャベツ・豆腐) タラの西京焼き ひじきの五目煮	472.9(399.9) 21.0(21.7) 9.5(7.7) 1.7(1.5)	米、◎じゃがいも、◎片栗 粉、砂糖、◎砂糖	◎牛乳、たら、大豆(ゆで)、 絹ごし豆腐、油揚げ、米み そ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、◎こま つな、◎にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、酒、 しょうゆ、本みりん、◎しょう ゆ	牛乳 ポテトおやき
22 木	コッペパン コーンスープ ハンバーグ キュービックサラダ	527.7(422.2) 18.8(15.1) 24.3(19.4) 1.7(1.4)	コッペパン、パン粉、マヨ ネーズ、小麦粉、◎砂糖	牛乳、豚ひき肉、◎生クリー ム、チーズ、無塩バター、 卵、◎卵	たまねぎ、クリームコーン 缶、きゅうり、にんじん、だい こん、◎いちご、◎いちご ジャム	ケチャップ、中濃ソース、食 塩、しょうゆ、コンソメ	麦茶 ジャムパイ いちご
23 金	中華丼 スープ(わかめ・人参・ねぎ) もやしのおかか和え	486.4(389.1) 15.2(12.2) 16.2(12.9) 0.6(0.5)	米、◎小麦粉、片栗粉、◎ 砂糖、◎ごま、ごま油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪 なし)、◎無塩バター、かつ お節	キャベツ、もやし、にんじん、 たまねぎ、万能ねぎ、たけの こ、えのきたけ、わかめ (乾)、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳 ごまクッキー
24 土	和風カレー丼 スープ(玉ねぎ・しめじ) さつぱりサラダ	454.0(354.5) 17.1(13.3) 12.2(9.3) 1.3(1.0)	米、片栗粉、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪 なし)、油揚げ	たまねぎ、レタス、きゅうり、 にんじん、ねぎ、しめじ、 コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん、酢、コンソメ、 カレー粉、食塩	牛乳 菓子
26 月	御飯 中華コーンスープ チンジャオロース 粉ふき芋	543.3(425.9) 19.2(14.9) 15.8(12.2) 0.6(0.5)	米、じゃがいも、◎小麦粉、 ◎砂糖、油、片栗粉、砂糖、 ごま油	◎牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪 なし)、卵、◎きな粉、◎無塩 バター	クリームコーン缶、にんじ ん、たけのこ(水煮缶)、ピー マン、万能ねぎ、あおのり	酒、しょうゆ、食塩	牛乳 きなこ蒸しパン
27 火	御飯 みそ汁(油あげ・もやし) 筑前煮 キャベツのゆかり和え オレンジ	581.7(465.4) 22.3(17.9) 19.3(15.5) 1.7(1.4)	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂 糖	◎牛乳、鶏もも肉、◎無塩 バター、しらす干し、◎卵、 油揚げ、米みそ(淡色辛み そ)	だいこん、オレンジ、キャベ ツ、もやし、にんじん、きゅ うり、れんこん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酒、本みりん	牛乳 チーズまんじゅう
28 水	食パン スープ(じゃが芋・玉ねぎ) 白身魚のフライ レーズンサラダ	555.2(465.7) 21.0(21.8) 17.2(13.8) 1.2(1.1)	食パン、◎米、◎もち米、 じゃがいも、油、マヨネー ズ、パン粉、小麦粉、砂糖、 ◎ごま油、◎砂糖	たら、卵、◎豚肉(肩・皮下 脂肪なし)	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、◎にんじん、◎しめじ、 ◎万能ねぎ、干しぶどう、◎ しょうが、◎こんぶ(だし用)	酢、◎本みりん、◎しょうゆ、 食塩、コンソメ	麦茶 中華おこわおにぎり
30 金	ちゃんぽんうどん 鉄骨サラダ バナナ	464.2(371.4) 18.6(14.9) 15.0(12.0) 1.9(1.5)	ゆでうどん、◎小麦粉、◎砂 糖、マヨネーズ、片栗粉、ご ま油	◎牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪 なし)、◎卵、しらす干し、な ると、◎無塩バター	バナナ、キャベツ、もやし、 にんじん、コーン缶、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酢、食塩、酒	牛乳 マドレーヌ