

| 日付      | 献立                                                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )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<br>火 | ごはん<br>すまし汁（えのきたけ・わかめ）<br>鶏じゃが<br>アスパラコーンサラダ                       | 500.8(399.3)<br>14.6(11.6)<br>10.8(8.6)<br>1.6(1.3)  | 米、じゃがいも、砂糖、油                              | 鶏もも肉、○生クリーム、<br>○牛乳                                | キャベツ、にんじん、たまねぎ、しらたき、コーン缶、○いちごジャム、グリーンアスパラガス、えのきたけ、カットわかめ     | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩                             | 麦茶<br>いちごのムース<br>クラッカー                |
| 02<br>水 | ごはん<br>みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ）<br>カジキのバター照り焼き<br>ひじきの五目煮<br>オレンジ             | 596.5(457.8)<br>24.2(17.5)<br>19.8(14.7)<br>1.4(1.1) | 米、○小麦粉、○砂糖、小麦粉、砂糖                         | ○牛乳、かじき、油揚げ、○無塩バター、○卵、米みそ（淡色辛みそ）、無塩バター             | オレンジ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ひじき                                      | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒                                  | 牛乳<br>クッキー                            |
| 03<br>木 | 食パン<br>スープ（しめじ・チンゲン菜）<br>ボークビーズ<br>ブロッコリーとチーズのサラダ                  | 512.9(410.3)<br>25.3(20.2)<br>17.0(13.6)<br>1.7(1.4) | 食パン、○マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、砂糖                    | ○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、大豆（ゆで）、○きな粉、チーズ                  | ホールトマト缶詰、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、しめじ、黄ピーマン、ピーマン         | ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ                                     | 牛乳<br>マカロニきなこ                         |
| 04<br>金 | 幼児 ジャーチャー麺<br>乳児 ジャーチャーうどん<br>スープ（キャベツ・豆腐）<br>冷やしトマト               | 527.8(336.8)<br>20.3(13.1)<br>10.0(7.6)<br>1.6(0.9)  | 生中華めん、○米、片栗粉、ごま油、砂糖、ゆでうどん                 | 豚ひき肉、絹ごし豆腐、○しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、○かつお節                 | トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、たけのこ、○あおのり、しょうが                        | しょうゆ、酒、○食塩、食塩、○昆布だし汁、○めんつゆ、○しょうゆ                       | 麦茶<br>しらすおにぎり                         |
| 05<br>土 | 豚丼<br>みそ汁（なす）<br>きゅうりのゆかり和え                                        | 523.5(410.1)<br>20.4(15.9)<br>16.8(13.0)<br>1.3(1.1) | 米、○マヨネーズ、○油、片栗粉、砂糖、ごま油○ホットケーキ粉            | ○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、○ピザ用チーズ、○卵、米みそ（淡色辛みそ）、○ベーコン、○粉チーズ | きゅうり、たまねぎ、なす、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、こまつな                            | かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、○バセリ粉                                 | 牛乳<br>ケーキサレ                           |
| 07<br>月 | わかめごはん<br>みそ汁（玉ねぎ・麩）<br>鶏のてりやき<br>いんげんのツナあえ<br>オレンジ                | 508.6(394.2)<br>26.9(20.3)<br>12.4(9.6)<br>1.4(1.1)  | 米、○ビーフン、ごま、○ごま油、焼ふ(板ふ)、○砂糖、砂糖、ごま油         | ○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○豚肉(もも・皮下脂肪なし)、米みそ（淡色辛みそ）           | オレンジ、いんげん、たまねぎ、○もやし、にんじん、○たまねぎ、キャベツ、○にんじん、○にら、わかめ(乾)、しょうが    | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、○しょうゆ、○酒                         | 牛乳<br>五目ビーフン                          |
| 08<br>火 | ごはん<br>みそ汁（豆腐・なす）<br>タラのケチャップあんかけ<br>粉ふき芋                          | 567.7(385.3)<br>25.3(18.2)<br>16.1(7.5)<br>2.2(1.7)  | 米、じゃがいも、○白玉粉、油、片栗粉、砂糖、○ホットケーキ粉            | ○牛乳、たら、絹ごし豆腐、○ピザ用チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、○とろけるチーズ           | たまねぎ、なす、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、あおのり                                | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、酒                         | 牛乳<br>もちもちチーズパン                       |
| 09<br>水 | 五目うどん<br>じゃこサラダ<br>バナナ                                             | 527.3(423.0)<br>20.3(16.3)<br>11.9(9.5)<br>2.0(1.6)  | ゆでうどん、○米、○マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉                | ○牛乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、しらす干し、○かにかまぼこ、かまぼこ                 | バナナ、キャベツ、にんじん、だいこん、○きゅうり、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、○焼きのり                | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○すし酢、本みりん、酒、○昆布だし汁、○めんつゆ                | 牛乳<br>幼児 のり巻き<br>乳児 ツナマヨごはん           |
| 10<br>木 | コッペパン<br>コンスープ<br>ミートローフ<br>ミモザサラダ                                 | 629.2(503.2)<br>22.9(18.3)<br>28.6(22.9)<br>1.6(1.3) | コッペパン、片栗粉、○砂糖、マヨネーズ、○油、砂糖、○グラニュー糖○ホットケーキ粉 | 豚ひき肉、牛乳、○牛乳、卵、○生クリーム、ツナ油漬缶、○卵、○無塩バター、無塩バター         | ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶、○メロン、きゅうり、にんじん、しょうが                     | ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ、コンソメ                               | 麦茶<br>くまさんマフィン<br>メロン                 |
| 11<br>金 | マーボ丼<br>スープ（キャベツ・えのきたけ）<br>ごまナムル                                   | 498.7(398.9)<br>13.1(10.5)<br>8.9(7.2)<br>1.0(0.8)   | 米、片栗粉、砂糖、ごま油、すりごま、ごま                      | 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）                               | もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、こまつな、えのきたけ、しょうが                             | しょうゆ、食塩                                                | 麦茶<br>ゼリー<br>幼児 星たべよ<br>乳児 アンパンマンせんべい |
| 12<br>土 | 焼きうどん<br>スープ(カブ)<br>さつま芋のレモン煮                                      | 525.8(414.1)<br>18.2(14.1)<br>11.9(9.0)<br>1.2(0.9)  | ゆでうどん、○米、さつまいも（皮付）、砂糖、○油、ごま油、○砂糖          | ○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○卵、○ウィンナー、○無塩バター、かつお節            | キャベツ、かぶ・葉、たまねぎ、もやし、○たまねぎ、にんじん、○にんじん、レモン果汁                    | ○ケチャップ、しょうゆ、酒、めんつゆ、みりん、○コンソメ、ほんだし                      | 牛乳<br>オムライスおにぎり                       |
| 14<br>月 | ごはん<br>みそ汁（わかめ・大根）<br>肉豆腐<br>ブロッコリーのおかか和え<br>オレンジ                  | 497.5(386.1)<br>21.4(16.0)<br>13.1(10.0)<br>1.4(1.0) | 米、○砂糖、砂糖                                  | ○牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、米みそ（淡色辛みそ）、○無塩バター、かつお節      | ○かぼちゃ、オレンジ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、えのきたけ、わかめ(乾)        | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん                                     | 牛乳<br>スイーツかぼちゃ                        |
| 15<br>火 | 食パン<br>スープ（玉ねぎ・人参）<br>鮭とじゃが芋のチーズ焼き<br>レーズンサラダ                      | 575.8(441.3)<br>30.3(22.0)<br>15.9(11.9)<br>1.8(1.4) | 食パン、○米、じゃがいも、パン粉、砂糖、油                     | ○牛乳、さけ、ピザ用チーズ、○油揚げ、無塩バター                           | たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、きゅうり、干しぶどう、○にんじん、○万能ねぎ、○ひじき        | ○本みりん、○しょうゆ、酢、○酒、コンソメ、○食塩、食塩、酒、○昆布だし汁、○ほんだし            | 牛乳<br>炊き込みおにぎり                        |
| 16<br>水 | 三色丼<br>みそ汁（もやし・油揚げ）<br>わかめサラダ                                      | 543.6(425.4)<br>21.7(16.9)<br>15.2(11.7)<br>2.1(1.6) | 米、○コーンフレーク、砂糖、マヨネーズ、ごま油、油                 | ○牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、牛乳                       | だいこん、もやし、きゅうり、こまつな、わかめ(乾)                                    | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、めんつゆ                           | 牛乳<br>コーンフレーク                         |
| 17<br>木 | カレーライス<br>スープ（チンゲン菜・玉ねぎ）<br>ツナサラダ                                  | 521.1(416.7)<br>14.4(11.5)<br>18.9(15.1)<br>2.0(1.6) | 米、じゃがいも、マヨネーズ、○グラニュー糖、油                   | 豚ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶                              | たまねぎ、キャベツ、○バナナ、○みかん、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、○もも缶、チンゲンサイ             | コンソメ、食塩、しょうゆ                                           | 麦茶<br>フルーツヨーグルト<br>クラッカー              |
| 18<br>金 | 幼児 ソース焼きそば<br>乳児 焼きうどん<br>スープ（カブ）<br>トマトときゅうりのじゃこサラダ               | 544.8(390.9)<br>24.0(17.3)<br>15.4(11.1)<br>2.4(1.9) | 焼きそばめん、○食パン、○マヨネーズ、ごま油、砂糖、ゆでうどん           | ○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、しらす干し、○ピザ用チーズ                    | キャベツ、トマト、かぶ・葉、もやし、きゅうり、○クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、○コーン缶、あおのり        | 中濃ソース、しょうゆ、食塩、○バセリ粉                                    | 牛乳<br>コーンマヨトースト                       |
| 19<br>土 | チキンソリア<br>スープ（玉ねぎ・人参）<br>さっぱりサラダ                                   | 631.5(496.5)<br>22.1(17.2)<br>23.1(18.0)<br>1.0(0.8) | 米、○小麦粉、小麦粉、○黒砂糖、砂糖、油                      | ○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、○卵、○無塩バター、無塩バター、○無調製豆乳          | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、○バナナ、コーン缶、にんじん、しめじ                            | しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、バセリ粉                                    | 牛乳<br>バナナマフィン                         |
| 21<br>月 | チャーハン<br>スープ（キャベツ・えのきたけ）<br>鶏のからあげ<br>パンサンズー                       | 562.0(440.9)<br>21.2(16.5)<br>20.1(15.6)<br>1.1(0.9) | 米、○小麦粉、油、○砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、砂糖              | ○牛乳、鶏もも肉、○卵、卵、○無塩バター、ハム                            | きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、しょうが                          | しょうゆ、酢、酒、本みりん、食塩                                       | 牛乳<br>マドレーヌ                           |
| 22<br>火 | ロールパン<br>スープ（玉ねぎ・しめじ）<br>チリコンカン<br>ブロッコリーサラダ                       | 591.1(464.2)<br>26.1(20.5)<br>21.3(16.6)<br>1.9(1.5) | ロールパン、○米、砂糖、油                             | ○牛乳、豚ひき肉、大豆（ゆで）、○さけ、○無塩バター                         | たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、○たまねぎ、きゅうり、○コーン缶、ピーマン、しめじ、○いんげん    | ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、しょうゆ、酢、○食塩、食塩、○しょうゆ、○コンソメ             | 牛乳<br>鮭ビラフ                            |
| 23<br>水 | ごはん<br>みそ汁（大根・わかめ）<br>豚肉の生姜焼き<br>マカロニサラダ                           | 513.7(409.9)<br>17.3(13.7)<br>11.0(8.8)<br>1.3(1.0)  | 米、マカロニ、マヨネーズ、ごま油、ごま                       | 豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、米みそ（淡色辛みそ）              | たまねぎ、○みかん、にんじん、だいこん、○もも缶、○バナナ、○パイナップル、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、わかめ(乾) | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒                                  | 麦茶<br>フルーツボンゼリー                       |
| 24<br>木 | 冷やしきつねうどん<br>パンパンジーサラダ<br>バナナ                                      | 498.5(403.0)<br>18.7(15.0)<br>16.9(13.5)<br>1.7(1.4) | ゆでうどん、○小麦粉、○油、砂糖、ねりごま、○砂糖、ごま油             | ○牛乳、鶏ささ身、油揚げ、○チーズ                                  | バナナ、もやし、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、こまつな                               | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、ほんだし                             | 牛乳<br>チーズ蒸しパン                         |
| 25<br>金 | ぶりかけごはん<br>みそ汁（さつま芋・玉ねぎ）<br>鮭の塩焼き<br>納豆和え                          | 541.1(401.2)<br>27.6(19.9)<br>12.5(9.2)<br>1.0(0.8)  | 米、さつまいも、砂糖、ごま油、○ホットケーキ粉                   | ○牛乳、さけ、挽きわり納豆、○卵、米みそ（淡色辛みそ）、○無塩バター                 | チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、○いちごジャム                                     | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩                                      | 牛乳<br>ホットケーキ                          |
| 26<br>土 | 中華丼<br>かきたまスープ<br>もやしナムル                                           | 575.1(451.3)<br>18.2(14.1)<br>14.6(11.2)<br>1.6(1.3) | 米、片栗粉、砂糖、ごま油、すりごま                         | ○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵                                | もやし、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、わかめ(乾)                        | しょうゆ、食塩、酒                                              | 牛乳<br>菓子                              |
| 28<br>月 | タコライス<br>スープ（玉ねぎ・しめじ）<br>卵サラダ                                      | 586.9(460.8)<br>22.4(17.5)<br>20.7(16.1)<br>1.4(1.1) | 米、○食パン、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉                     | ○牛乳、豚ひき肉、卵、○つぶしあん（砂糖添加）、○無塩バター、米みそ（淡色辛みそ）          | たまねぎ、サニーレタス、ブロッコリー、トマト、きゅうり、にんじん、しめじ                         | ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩                          | 牛乳<br>小倉トースト                          |
| 29<br>火 | ごはん<br>みそ汁（油揚げ・もやし）<br>豚肉のごま焼き<br>オクラとキャベツのおかか和え                   | 532.3(425.9)<br>20.6(16.5)<br>20.4(16.3)<br>1.3(1.0) | 米、○じゃがいも、○油、小麦粉、砂糖、油、黒ごま                  | ○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節              | オクラ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん                                       | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、○食塩                              | 牛乳<br>フライドポテト                         |
| 30<br>水 | 幼児 ツナしらすの和風パスタ<br>乳児 ツナしらすの和風うどん<br>スープ（チンゲン菜・人参）<br>トマトサラダ<br>メロン | 523.9(383.9)<br>21.9(15.3)<br>15.8(11.9)<br>1.7(1.6) | スパゲティー、○米、○砂糖、○ごま、砂糖、ごま油、ゆでうどん            | ○牛乳、ツナ油漬缶、○油揚げ、しらす干し                               | トマト、キャベツ、メロン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、焼きのり、刻みこんぶ                | ○かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、しょうゆ、○本みりん、○酒、○めんつゆ、コンソメ、本みりん、食塩、酒、○酢 | 牛乳<br>いなりずし                           |