

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 水	ごはん みそ汁(麩) カレー肉じゃが ブロッコリーのおかか和え	518.1(405.2) 23.0(17.9) 11.6(8.8) 1.8(1.3)	米、じゃがいも、○ぎょうざの皮、○マヨネーズ、砂糖、焼☆(板☆)、ごま、油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しらたき、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、めんつゆ、酢、カレー粉	牛乳 バリバリじゃこチップ
02 木	食パン スープ(しめじ・玉ねぎ) チキンピーズ レズンサラダ	535.5(428.4) 22.1(17.7) 10.3(8.2) 2.2(1.7)	食パン、○米、砂糖、○ごま、油、○ごま油	鶏もも肉、大豆(ゆで)、無塩バター、○かつお節	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、干しぶどう、しめじ、黄ピーマン、ピーマン、○わかめ	ケチャップ、酢、コンソメ、ウスターソース、○しょうゆ、食塩、○昆布だし汁	麦茶 わかめおにぎり
03 金	マーボー丼 中華コンスープ ごまナムル	521.2(408.4) 18.7(14.5) 19.4(15.0) 1.0(0.8)	米、○ホットケーキ粉、○油、片栗粉、○砂糖、ごま油、砂糖、すりごま、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、クリームコーン缶、にんじん、ねぎ、こまつな、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	牛乳 カップケーキ
04 土	親子うどん かぼちゃの甘煮	506.0(383.4) 19.7(15.0) 12.3(9.3) 2.9(2.2)	○米、干しうどん、○マヨネーズ、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、卵、○ツナ油漬缶	かぼちゃ、たまねぎ、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、○食塩、○昆布だし汁、○めんつゆ	牛乳 ツナマヨおにぎり
06 月	ごはん みそ汁(じゃがいも) 豚肉のすき焼き煮 オクラとトマトのチーズツナ和え	554.8(443.7) 19.3(15.4) 8.6(6.9) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、砂糖、すりごま	焼き豆腐、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	オクラ、トマト、はくさい、たまねぎ、しらたき、ねぎ、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	麦茶 ゼリー 幼児 星たべよ 乳児 アンパンマンせんべい
07 火	ロールパン スープ(しめじ・小松菜) カジキのバターてりやき ポテトサラダ オレンジ	553.6(431.6) 24.3(17.9) 19.1(14.7) 1.7(1.3)	ロールパン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、○砂糖、○ごま、砂糖	かじき、○油揚げ、ハム、無塩バター	オレンジ、きゅうり、にんじん、しめじ、こまつな、たまねぎ	○かつお・昆布だし汁、○本みりん、○しょうゆ、しょうゆ、本みりん、○酒、コンソメ、食塩、酒	麦茶 こぎつねおにぎり
08 水	豚みそ丼 卵スープ わかめサラダ	511.7(409.4) 19.9(15.8) 10.6(8.5) 1.5(1.1)	米、○コーンフレーク、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、きゅうり、とうがん、赤ピーマン、黄ピーマン、えのきたけ、わかめ(乾)、しょうが	酢、しょうゆ、本みりん、食塩、酒	牛乳 コーンフレーク
09 木	ごはん みそ汁(カブ) 鶏のからあげ はるさめサラダ	533.0(415.0) 22.8(16.4) 15.0(11.5) 1.6(1.3)	米、油、はるさめ、片栗粉、○グラニュー糖、砂糖、ごま油、ごま	鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)	○バナナ、きゅうり、かぶ・葉、○パイン缶、○みかん缶、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、本みりん	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー
10 金	幼児 ソース焼きそば 乳児 焼きうどん スープ(玉ねぎ・しめじ) 大豆サラダ	506.3(386.3) 23.2(17.5) 17.2(12.1) 1.7(2.3)	焼きそばめん、○食パン、マヨネーズ、ごま油、干しうどん	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、大豆(ゆで)、○つぶしあん(砂糖添加)、○無塩バター、かつお節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、もやし、しめじ、コーン缶、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、めんつゆ、かつお・昆布だし汁	牛乳 小倉サンド
11 土	二色丼 みそ汁(かぼちゃ) ブロッコリーのごまマヨ和え	602.5(474.0) 24.6(19.2) 21.4(16.6) 2.1(1.7)	米、○食パン、マヨネーズ、○グラニュー糖、砂糖、黒ごま	○牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、○無塩バター、牛乳	ブロッコリー、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、めんつゆ	牛乳 ラスク
13 月	ごはん すまし汁(麩) 豚肉のトマトみそ煮 鉄骨サラダ	495.6(388.6) 21.6(16.9) 11.8(8.9) 1.5(1.2)	米、○マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、焼☆(板☆)、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、無塩バター	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、なす、しめじ、コーン缶、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	牛乳、 マカロニきなこ
14 火	鶏けんちんうどん 卵サラダ バナナ	542.4(419.3) 21.3(16.5) 14.2(10.8) 2.9(2.2)	○米、干しうどん、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、○チーズ、○かつお節	バナナ、ブロッコリー、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、たまねぎ、こまつな、○こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、○食塩、○めんつゆ	牛乳 おかかチーズおにぎり
15 水	ピラフ ジュリアンスープ ハンバーグ フライドポテト 梨	669.9(528.0) 20.3(15.8) 32.2(25.2) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、パン粉、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○卵、○無塩バター、○生クリーム、○ベーコン、牛乳、無塩バター	たまねぎ、なし、キャベツ、にんじん、○バナナ、ピーマン、○いちごジャム、あおのり	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、酒、食塩	牛乳 バナナケーキ
16 木	食パン スープ(人参・チンゲン菜) てりやきチキン かぼちゃサラダ	595.5(457.2) 31.9(23.2) 18.5(13.8) 2.2(1.7)	食パン、○ビーフン、マヨネーズ、砂糖、○ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○豚肉(もも・皮下脂肪なし)、チーズ	かぼちゃ、にんじん、○たまねぎ、きゅうり、○にんじん、チンゲンサイ、○にら、干しぶどう、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、○しょうゆ、コンソメ、食塩、○酒	麦茶 中華ビーフン
17 金	ごはん みそ汁(さつまいも) 鮭の塩焼き 納豆のり和え	493.8(385.0) 25.0(18.2) 9.0(6.9) 1.4(1.1)	米、さつまいも(皮付)、ごま油	さけ、○牛乳、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	麦茶 フルーチェ クラッカー
18 土	肉みそうどん ベイクドポテト	462.3(355.2) 18.4(14.1) 10.1(7.6) 2.8(2.1)	○米、干しうどん、じゃがいも、○油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○卵、○ハム、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	○たまねぎ、だいこん、○にんじん、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、○万能ねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、本みりん、酒、コンソメ、食塩、○しょうゆ、しょうゆ	牛乳 チャーハン
21 火	ナポリタン スープ(小松菜・玉ねぎ) ツナコーンサラダ	550.5(432.5) 18.1(14.1) 16.9(13.0) 1.4(1.1)	スパゲティ、○米、○もち米、マヨネーズ、○砂糖、○黒ごま	○牛乳、○つぶしあん(砂糖添加)、ウインナー、ツナ油漬缶、○きな粉、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、きゅうり、ピーマン、にんじん、コーン缶、こまつな、し	ケチャップ、コンソメ、酢、食塩、しょうゆ	牛乳 きなこおはき 黒ごまおはき
22 水	他人丼 みそ汁(豆腐・なす) トマトのじゃこサラダ	491.7(385.4) 22.4(17.5) 14.0(10.7) 1.7(1.3)	米、○さつまいも、○砂糖、砂糖、ごま油、○黒ごま	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、絹ごし豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	トマト、たまねぎ、オクラ、なす、キャベツ、にんじん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	牛乳 スイートポテト
24 金	ごはん はるさめスープ 肉みそ野菜炒め 粉☆き芋	491.8(385.5) 18.7(14.5) 12.8(9.8) 0.7(0.6)	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、○油、はるさめ、片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、なす、しめじ、万能ねぎ、わかめ(乾)、あおのり	○しょうゆ、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 マーラーカオ
25 土	やきとり丼 みそ汁(油揚げ・大根) ごまマヨサラダ	563.8(443.1) 19.5(15.1) 20.1(15.5) 1.8(1.4)	米、マヨネーズ、砂糖、すりごま、ごま、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター	キャベツ、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 キンピラスバラガス バームクーヘン
27 月	ピピン丼 みそ汁(麩) 切り干し大根の旨煮	586.8(459.9) 21.1(16.4) 24.9(19.4) 1.7(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、焼☆(板☆)、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○クリームチーズ、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○卵	にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 チーズまんじゅう
28 火	コッペパン スープ(しめじ・人参) 鮭のパン粉焼き ブロッコリーの玉ねぎサラダ	559.0(474.0) 26.0(26.6) 17.9(15.0) 1.9(1.5)	コッペパン、○米、パン粉、油、小麦粉	○牛乳、さけ、○鶏もも肉、○無塩バター	ブロッコリー、トマト、キャベツ、にんじん、しめじ、○たまねぎ、たまねぎ、○にんじん、パセリ	○コンソメ、コンソメ、食塩、中濃ソース、酒、しょうゆ	牛乳 チキンピラフ
29 水	ドライカレーライス スープ(コーン・チンゲン菜) キャベツおかか和え バナナ	598.8(471.2) 16.8(13.0) 21.8(16.9) 1.1(0.8)	米、○小麦粉、○油、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、無塩バター、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、なす、チンゲンサイ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、	コンソメ、食塩、めんつゆ、しょうゆ	牛乳 ちんすこう
30 木	ふりかけごはん スープ(ねぎ・えのきたけ) レバーのかりん揚げ 三色ナムル	530.1(416.2) 20.6(16.0) 18.7(14.5) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、片栗粉、油、○砂糖、すりごま、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏レバー、○卵、○無塩バター	もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酒、コンソメ	牛乳 マドレーヌ