

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	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 金	焼きうどん スープ(玉ねぎ・小松菜) 鉄骨サラダ	523.3(410.7) 24.4(19.1) 18.0(13.9) 3.4(2.7)	○食パン、干しうどん、 マヨネーズ、○砂糖、砂 糖、ごま油、○粉糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○卵、しらす 干し、○無塩バター、か つお節	たまねぎ、キャベツ、に んじん、もやし、コーン 缶、こまつな、ひじき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、酢、食塩	牛乳 フレンチトースト
02 土	中華丼 みそ汁(豆腐・ねぎ) はるさめサラダ	570.2(448.2) 17.9(13.9) 23.1(18.0) 1.3(1.0)	米、○小麦粉、はるさ め、○グラニュー糖、片 栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、絹ご し豆腐、○無塩バター、 ○卵(黄)、かにかまぼこ、 米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、に んじん、きゅうり、ね ぎ、えのきたけ、○いち ごジャム	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん、 酢	牛乳 ジャムクッキー
04 月	わかめごはん みそ汁(大根) 豆腐チャンプルー さつまいもの甘煮	506.6(405.1) 17.1(13.7) 9.6(7.6) 1.7(1.4)	米、さつまいも(皮 付)、砂糖、○グラ ニュー糖、ごま油	木綿豆腐、○ヨーグルト (無糖)、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、卵、米みそ (淡色辛みそ)、かつお 節	○バナナ、たまねぎ、だ いこん、キャベツ、にん じん、にら、○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、食 塩、酒、昆布だし汁	麦茶 ブルーベリーバナナヨーグルト クラッカー
05 火	ごはん すまし汁(カブ・えのき) カジキのバーベキュー焼き ごまヨマカロニサラダ	566.6(434.2) 25.2(18.2) 23.3(17.5) 1.1(0.9)	米、マカロニ、マヨネー ズ、○焼☆(板☆)、○グ ラニュー糖、すりごま、 砂糖、片栗粉	○牛乳、かじき、○無塩 バター、ハム、○きな粉	きゅうり、にんじん、た まねぎ、かぶ・栗、りん ご、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、酢、食塩、めんつゆ	牛乳 きなこお麩ラスク
06 水	豚肉の甘みそ丼 かきたまスープ ツナわかめサラダ オレンジ	529.2(415.4) 20.0(15.5) 19.1(14.8) 1.1(0.9)	米、○じゃがいも、○ 油、○片栗粉、ごま油、 砂糖、○砂糖、ごま、片 栗粉	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、卵、ツナ油漬 缶、○ピザ用チーズ、米 みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、オレンジ、だ いこん、きゅうり、チ ンゲンサイ、赤ピーマン、 黄ピーマン、ねぎ、わか め(乾)、しょうが	しょうゆ、本みりん、 酒、酢、○食塩、食塩	牛乳 ポテトチーズもち
07 木	食パン スープ(人参・キャベツ) タンドリーチキン 大豆チーズサラダ	528.6(411.5) 30.5(22.5) 12.9(9.9) 2.4(1.9)	食パン、○米、○砂糖、 油、砂糖	鶏もも肉、大豆(ゆ で)、ヨーグルト(無糖)、 ○油揚げ、チーズ	にんじん、きゅうり、 キャベツ、○にんじん、 ○だけのこ(水煮缶)、 ○万能ねぎ、しょうが	○かつお・昆布だし汁、 ケチャップ、しょうゆ、 ○しょうゆ、○本みり ん、○酒、酢、コンソ メ、カレー粉、食塩、○	麦茶 炊き込みおにぎり
08 金	みそラーメン ブロッコリーとカニカマのサラダ	541.7(433.3) 19.4(15.5) 11.3(9.0) 3.3(2.7)	生中華めん、マヨネー ズ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)、かにかまぼこ	ブロッコリー、もやし、 にんじん、ねぎ、キャベ ツ、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ	麦茶 ゼリー 乳児 アンパンマンせんべい 幼児 星たべよ
09 土	すき焼き丼 みそ汁(じゃが芋) ごまヨサダ	486.8(381.5) 18.0(13.9) 17.5(13.5) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○小麦 粉、マヨネーズ、○粉 糖、黒ごま、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、焼き豆腐、○ 無塩バター、ちくわ、米 みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、はくさい、 きゅうり、にんじん、し らたき、えのきたけ、ね ぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 ビスケット
11 月 誕生会	コッペパン ミネストローネスープ チキンカツ バリバリサラダ りんご	702.3(538.9) 27.1(19.7) 36.7(27.6) 1.6(1.3)	コッペパン、○さつまい も、○グラニュー糖、 油、小麦粉、パン粉、○ ホットケーキ粉、マヨ ネーズ、砂糖、ごま油	鶏むね肉、○牛乳、○ 卵、○無塩バター、卵、 ○生クリーム、ペー コン、牛乳	りんご、キャベツ、たま ねぎ、きゅうり、にんじ ん	ケチャップ、しょうゆ、 酢、コンソメ、中濃ソー ス、食塩、酒	麦茶 スイートポテトケーキ
12 火	ごはん みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) カレイの西京焼き 納豆ふりかけ和え バナナ	549.6(456.6) 24.9(25.0) 10.8(8.5) 1.5(1.3)	米、○マカロニ、砂糖、 ○砂糖、ごま油	○牛乳、かき、挽きわ り納豆、米みそ(淡色辛 みそ)、○ベーコン	バナナ、チンゲンサイ、 にんじん、かぼちゃ、た まねぎ、○たまねぎ、○ ピーマン、○コーン缶	かつお・昆布だし汁、○ ケチャップ、酒、本みり ん、○コンソメ、食塩	牛乳 マカロニポリタン
13 水	あんかけやきそば スープ(ねぎ・カニカマ) きゅうりとトマトの塩こんぶ和え	492.4(386.0) 21.5(16.8) 11.3(8.6) 1.3(1.0)	焼きそばめん、○米、片 栗粉、ごま油、砂糖、○ ごま、○ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○しらす干 し、かにかまぼこ、かつ お節	きゅうり、はくさい、ト マト、もやし、たまね ぎ、にんじん、ねぎ、チ ンゲンサイ、○こまつ な、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん、食 塩、酒、○しょうゆ	牛乳 しらすと青菜のおにぎり
14 木	野菜そぼろ丼 かきたま汁 ひじきの五目煮	523.8(409.6) 19.8(15.4) 20.6(16.0) 1.7(1.3)	米、○ホットケーキ粉、 ○砂糖、○油、砂糖、ご ま油	○牛乳、豚ひき肉、大豆 (ゆで)、卵、油揚げ、 ○卵、○無塩バター、米 みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、コーン缶、こ まつな、万能ねぎ、ひじ き	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、食塩	牛乳 ミルクマフィン
15 金	ごはん みそ汁(なす) 和風ハンバーグ 卵サラダ	499.9(392.0) 20.3(15.8) 16.3(12.6) 1.4(1.1)	米、○ビーフン、マヨ ネーズ、片栗粉、砂糖、 ○砂糖、○ごま油	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひ き肉、卵、米みそ(淡色 辛みそ)	ブロッコリー、にんじ ん、きゅうり、なす、た まねぎ、○にら、○たま ねぎ、○にんじん、しょ うが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○しょうゆ、 本みりん、酒、○カレ ー粉、食塩	麦茶 カレービーフン
16 土	ちゃんぽんうどん かぼちゃの甘煮	429.3(330.1) 17.1(13.3) 12.8(9.8) 2.7(2.2)	干しうどん、○ホット ケーキ粉、○油、○砂 糖、片栗粉、砂糖、ごま 油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○卵	かぼちゃ、キャベツ、も やし、コーン缶、にんじ ん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん	牛乳 カップケーキ
18 月	ごはん みそ汁(麩) 筑前煮 三色ナムル バナナ	586.3(461.1) 20.0(15.6) 18.6(14.4) 1.4(1.1)	米、○さつまいも(皮 付)、さといも、○油、 砂糖、油、焼☆(板☆)、 すりごま、ごま、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、油揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)	バナナ、こまつな、にん じん、だいこん、れんご ん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、○食塩	牛乳 おさつチップス
19 火	ロールパン スープ(玉ねぎ・しめじ) 鮭のオーロラソース ブロッコリーとチーズのサラダ	568.8(445.0) 28.7(21.2) 17.0(13.3) 1.9(1.5)	ロールパン、○米、マヨ ネーズ、小麦粉、○砂 糖、油、砂糖	さけ、○豚ひき肉、チー ズ	ブロッコリー、たまね ぎ、きゅうり、にんじ ん、しめじ	ケチャップ、○しょう ゆ、○本みりん、○酒、 しょうゆ、酢、コンソ メ、食塩、酒、○昆布だ し汁	麦茶 そぼろおにぎり
20 水	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 八宝菜 粉☆き芋	500.3(392.3) 20.4(15.9) 13.1(10.0) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、○小麦 粉、○砂糖、○油、砂 糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○ヨーグルト (無糖)、絹ごし豆腐、○ 卵、米みそ(淡色辛み そ)	はくさい、もやし、たま ねぎ、ピーマン、にんじ ん、だけのこ(水煮 缶)、コーン缶、しめ じ、○レモン果汁、わか	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、食塩、酒	牛乳 ヨーグルトケーキ
21 木	ミートソースパゲティ スープ(玉ねぎ・えのきたけ) さっぱりサラダ オレンジ	495.7(388.6) 21.7(16.9) 15.6(12.0) 1.5(1.2)	スパゲティ、○小麦 粉、○片栗粉、油、砂 糖、○ごま油、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○し らす干し、無塩バター	たまねぎ、オレンジ、 ホールトマト缶詰、キャ ベツ、にんじん、きゅう り、○たまねぎ、えのき だけ、○にんじん、○に	ケチャップ、ウスター ソース、○しょうゆ、 しょうゆ、コンソメ、○ 酢、酢、食塩	牛乳 しらすチヂミ
22 金	マーボー丼 中華コーンスープ ごまナムル	569.6(447.8) 21.6(16.9) 17.9(13.8) 1.4(1.1)	米、○食パン、片栗粉、 ○砂糖、砂糖、すりご ま、ごま油、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、卵、○無塩バ ター、米みそ(淡色辛み そ)、○生クリーム	もやし、クリームコー ン缶、にんじん、こまつ な、○かぼちゃ、ねぎ、 えのきたけ、しょうが	しょうゆ、酢	牛乳 かぼちゃクリームサンド
23 土	豚汁うどん ほうれん草のバターコーン炒め	565.3(444.3) 16.4(12.7) 8.8(6.6) 3.0(2.4)	干しうどん、さといも	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、無 塩バター	ほうれん草、にんじ ん、だいこん、コーン 缶、ごぼう	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、コンソメ、本 みりん、酒	牛乳 りんごゼリー おせんべい
25 月	ごはん みそ汁(大根・豆腐) 豚肉のごまみそ焼き じゃこサラダ	500.5(391.6) 23.9(18.6) 13.8(10.6) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、○黒砂 糖、○油、砂糖、片栗 粉、○砂糖、黒ごま、 油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、絹ごし豆腐、 ○卵、しらす干し、米み そ(淡色辛みそ)、か にかまぼこ、○無塩バ ター	こまつな、たまねぎ、に んじん、だいこん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 黒糖蒸しパン
26 火	食パン スープ(玉ねぎ・えのきたけ) チリコンカン マセドアンサラダ	616.9(493.4) 25.3(20.2) 19.5(15.6) 2.3(1.8)	食パン、○米、じゃがい も、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、大豆(ゆ で)、○さけ、○チー ズ、無塩バター	たまねぎ、ホールマト 缶詰、にんじん、きゅう り、ピーマン、えのきた け	ケチャップ、コンソメ、 ウスターソース、○食 塩、食塩、○酒、○しょ うゆ	麦茶 鮭チーズおにぎり
27 水	チャーハン わかめスープ 鶏のからあげ レモンドレッシングサラダ	572.5(438.8) 26.8(19.1) 23.7(18.0) 0.9(0.7)	米、○小麦粉、油、片栗 粉、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○無 塩バター、卵、ハム	ブロッコリー、キャベ ツ、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、レモン果 汁、カットわかめ、しょ うが	しょうゆ、酒、本みりん	牛乳 クッキー
28 木	カレーライス スープ(小松菜・コーン) コールスローサラダ 柿	563.4(442.8) 18.8(14.6) 16.6(12.8) 2.3(1.8)	米、○コーンフレーク、 じゃがいも、マヨネー ズ、油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)	たまねぎ、キャベツ、か き、にんじん、きゅう り、こまつな、コーン缶	カレールウ、しょうゆ	牛乳 コーンフレーク
29 金 乳幼児 お弁当の日	親子うどん じゃが芋のきんぴら	412.7(322.2) 17.5(13.6) 11.2(8.5) 3.0(2.4)	干しうどん、じゃがい も、○ホットケーキ粉、 砂糖、片栗粉、黒ごま、 ごま油、ごま	○牛乳、鶏もも肉、卵、 ○無塩バター、○卵	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	牛乳 ホットケーキ
30 土	和風パスタ かぼちゃのポタージュ コロコロサラダ	557.8(438.3) 23.6(18.5) 17.8(13.7) 2.0(1.6)	スパゲティ、油、砂糖	○牛乳、牛乳、ツナ油漬 缶、しらす干し、無塩バ ター	きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ、に んじん、だいこん、しめ じ、焼きのり	しょうゆ、コンソメ、 酢、本みりん、酒	麦茶 アンパンマンビスケット おせんべい