

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	焼肉丼 わかめスープ ハリハリサラダ りんご	460.6(368.3) 17.2(13.8) 13.1(10.5) 1.2(1.0)	米、○じゃがいも、○小麦粉、ごま、ごま油、砂糖	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○牛乳、○チーズ、○ベーコン、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、ピーマン、○コーン缶、きゅうり、切り干しだいこん、赤ピーマン、黄ピーマン、わかめ(乾)、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、酒、鶏がら、○コンソメ、食塩、○パセリ粉	麦茶 ポテトグラタン
02 木	ごはん スープ(えのき・玉ねぎ) 鶏と里芋のトマト煮 ブロッコリーのツナサラダ	546.8(429.5) 23.6(18.5) 15.4(11.8) 1.4(1.1)	米、○食パン、さといも、○グラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○無塩バター、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、えのきたけ	しょうゆ、酢、コンソメ、本みりん、食塩、酒、パセリ粉	牛乳 シュガーラスク
03 金	みそラーメン 大根とちくわのサラダ	557.1(445.6) 22.3(17.9) 12.7(10.1) 2.7(2.1)	生中華めん、○米、マヨネーズ、すりごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉、ちくわ、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、○チーズ、かつお節	だいこん、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、○あおのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏がら、○しょうゆ、○食塩	麦茶 しらすチーズおにぎり
04 土	他人丼 みそ汁(小松菜・油揚げ) かぼちゃの甘辛焼き	571.9(449.6) 22.4(17.5) 18.6(14.4) 1.3(1.0)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、片栗粉、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こまつな、○干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 レーズン蒸しパン
06 月	ごはん すまし汁(大根・豆腐) 豚肉のごまみそ焼き マセドアンサラダ	484.6(387.6) 20.6(16.5) 14.9(11.9) 1.1(0.8)	米、じゃがいも、○ピーマン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、黒ごま、油、○砂糖、○ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、絹ごし豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、○たまねぎ、○にんじん、○にら	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○鶏がら	麦茶 カレービーフン
07 火	ミートソーススパゲティ スープ(しめじ・チンゲン菜) コールスローサラダ オレンジ	527.4(414.0) 25.1(19.6) 21.9(17.1) 2.4(1.9)	スパゲティ、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○ちくわ、○ウィンナー、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、オレノジ、ホールトマト缶詰、○だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、○にんじん、チンゲン	○かつお・昆布だし汁、ケチャップ、○しょうゆ、ウスターソース、○本みりん、酢、○酒、コンソメ、○食塩、食塩	麦茶 おでん
08 水	食パン コーンスープ カジキのフライ ブロッコリーサラダ	709.9(556.7) 30.8(23.1) 24.9(19.3) 2.2(1.7)	食パン、○米、油、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、黒ごま	牛乳、かじき、粉チーズ、無塩バター	ブロッコリー、クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん	コンソメ、中濃ソース、食塩、めんつゆ	麦茶 ふりかけおにぎり
09 木	ピラフ スープ(カブ) 鶏のマーマレード焼き キャベツのおかか和え	556.9(426.3) 26.4(18.8) 11.7(8.3) 2.0(1.6)	米、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、かつお節	○バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、マーマレード、ピーマン、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酒、食塩、鶏がら	牛乳 コーンフレーク バナナ
10 金	ごはん みそ汁(ねぎ・わかめ) 肉じゃが ほうれん草の納豆和え	531.1(416.0) 21.0(16.3) 17.1(13.1) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、しらたき、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、○食塩	牛乳 ちんすこう
11 土	親子うどん じゃこサラダ	457.3(357.9) 22.2(17.3) 15.3(11.8) 3.4(2.7)	干しうどん、○米、○小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、しらす干し、○ベーコン、○ピザ用チーズ、○無塩バター	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、ほうれん草、○コーン缶、○しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、鶏がら、○コンソメ、○パセリ粉	麦茶 ドリア
13 月	わかめごはん みそ汁(鮎) 鶏と大根のうま煮 かぼちゃサラダ	514.6(403.3) 18.5(14.3) 16.0(12.3) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、焼☆(板☆)、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	だいこん、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、れんこん、たまねぎ、こまつな、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 マドレーヌ
14 火	コーンパン マカロニスープ ミートローフ キュービックサラダ みかん	635.8(508.5) 21.8(17.5) 32.5(26.0) 2.3(1.8)	コーンパン、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、○グラニュー糖、砂糖	豚ひき肉、牛乳、ベーコン、○生クリーム、○無塩バター、チーズ、○卵、無塩バター○牛乳	○りんご、みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、しょうゆ	牛乳 アップルパイ
15 水	豚汁うどん さつまいもの天ぷら りんご	514.9(411.8) 13.5(10.8) 13.2(10.5) 3.0(2.4)	○米、干しうどん、さつまいも(皮付)、さといも、油、てんぷら粉	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	りんご、だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、○食塩、酒、○しょうゆ	麦茶 ゆかりとおかかおにぎり
16 木	ハヤシライス スープ(チンゲン菜・人参) 卵サラダ	504.3(403.3) 16.5(13.2) 14.8(11.8) 1.6(1.2)	米、マヨネーズ、○グラニュー糖、油	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○ヨーグルト(無糖)、卵、無塩バター	たまねぎ、○バナナ、ブロッコリー、○パイナップル、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、○みかん缶、チンゲン菜	コンソメ、食塩	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー
17 金	ごはん むらくも汁 鮭の塩焼き ひじきの五目煮	522.6(400.2) 29.5(21.4) 13.6(10.1) 1.5(1.2)	米、○コッペパン、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、さけ、大豆(ゆで)、卵、油揚げ、○きな粉	にんじん、ほうれん草、う、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、○食塩、食塩	牛乳 きなこ揚げパン
18 土	二色丼 みそ汁(カブ・豆腐) ごまマヨサラダ	591.2(465.0) 21.5(16.8) 27.0(21.1) 1.3(1.1)	米、○小麦粉、マヨネーズ、○グラニュー糖、砂糖、すりごま、ごま	○牛乳、鶏ひき肉、卵、絹ごし豆腐、○無塩バター、○卵(黄)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	キャベツ、かぶ・葉、きゅうり、にんじん、○いちごジャム	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 ジャムクッキー
20 月	あんかけ焼きそば かきたまスープ レンコンサラダ	491.7(387.0) 19.0(15.1) 17.6(14.1) 1.0(0.8)	焼きそばめん、○さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、○砂糖、すりごま、ごま油、砂糖、○黒ごま	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、かにかまぼこ、○無塩バター	れんこん、はくさい、もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、めんつゆ、鶏がら	牛乳 スイートポテト
21 火	バターチキンカレー ジュリアンスープ ミモザサラダ りんご	622.8(498.1) 15.9(12.7) 25.9(20.7) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○グラニュー糖、○小麦粉、○油、マヨネーズ	鶏もも肉、○卵、○生クリーム、卵、ツナ油漬缶、○無塩バター、チーズ、○牛乳、無塩バター	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、にんじん、○バナナ、きゅうり、キャベツ、○いちご、○パイナップル	コンソメ、○食塩、食塩、しょうゆ	麦茶 デコレーションケーキ クッキー
22 水	ごはん スープ(ねぎ・豆腐) 八宝菜 かぼちゃのいとこ煮	476.6(381.3) 19.9(15.9) 10.9(8.7) 1.0(0.8)	米、○マカロニ、○マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、つぶしあん(砂糖添加)、絹ごし豆腐、○かつお節	かぼちゃ、はくさい、もやし、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、しめじ、○あおのり	しょうゆ、鶏がら、○中濃ソース、酢、酒	牛乳 お好みマカロニ
23 木	ロールパン スープ(玉ねぎ・じゃがいも) 白身魚のケチャップあんかけ チーズサラダ オレンジ	587.0(463.6) 25.6(19.1) 18.8(15.0) 2.5(2.0)	ロールパン、○米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、○黒砂糖、○ごま	メルルーサ、○豚ひき肉、チーズ、○米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、ピーマン、しめじ、○ねぎ、○にんにく、○しよ	ケチャップ、コンソメ、酢、○酒、しょうゆ、酒、食塩	麦茶 豚みそおにぎり
24 金	ピピン丼 みそ汁(鮎) わかめサラダ	630.7(495.8) 22.7(17.6) 27.7(21.6) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、焼☆(板☆)、ごま油、○黒砂糖、○油、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、豚ひき肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、○無塩バター	だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、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、鶏がら、○しょうゆ、酢	牛乳 マーラーカオ
25 土	クリームパスタ スープ(玉ねぎ) 白菜のツナサラダ	568.6(446.9) 18.5(14.3) 23.6(18.4) 1.5(1.2)	スパゲティ、マヨネーズ、小麦粉、ごま油	○牛乳、牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、無塩バター	たまねぎ、はくさい、ほうれん草、にんじん、しめじ、コーン缶	しょうゆ、コンソメ、食塩、めんつゆ、鶏がら	牛乳 源氏パイ おせんべい
27 月	鶏のうま煮丼 スープ(チンゲン菜・コーン) はるさめサラダ	510.7(408.5) 17.2(13.7) 14.9(11.9) 0.8(0.7)	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○砂糖、○油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	○牛乳、鶏もも肉、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、エリンギ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩、鶏がら	牛乳 ミルクマフィン
28 火	年越しうどん じゃがいものきんぴら みかん	483.4(378.8) 18.1(14.1) 9.6(7.2) 3.0(2.4)	○米、干しうどん、じゃがいも、油、砂糖、ごま、○ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○卵、○ハム、かまぼこ	みかん、にんじん、だいこん、ねぎ、○たまねぎ、○にんじん、○ピーマン、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、○食塩、○しょうゆ、○鶏がら	牛乳 チャーハン