

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月	食パン スープ(チンゲン菜) 鶏のトマトクリームみそ煮 ブロッコリーの黒ごまサラダ	517.2(413.6) 22.0(17.6) 9.9(7.9) 1.9(1.5)	食パン、〇米、じゃがいも、黒ごま、砂糖、ごま油	鶏もも肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、〇かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、しめじ、〇あおのり	しょうゆ、酢、食塩、酒、〇昆布だし汁、〇しょうゆ、コンソメ	麦茶 おかかおにぎり
02火	ごはん すまし汁(大根・ねぎ) 納豆和え 鮭の西京焼き りんご	550.7(417.9) 26.1(18.5) 17.5(12.7) 1.1(0.9)	米、〇さつまいも(皮付)、〇油、〇砂糖、砂糖、〇黒ごま、ごま油	〇牛乳、さけ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、〇しょうゆ、食塩	牛乳 大学芋
04木	ごはん スープ(ねぎ・わかめ) 白菜とひき肉のうま煮 パンサンスー	548.8(431.1) 18.3(14.2) 19.4(15.0) 0.8(0.6)	米、〇小麦粉、〇砂糖、はるさめ、〇油、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、〇卵、卵、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、エリンギ、〇ブルーベリージャム、わかめ(乾)、しょうが	しょうゆ、酢、酒	牛乳 ブルーベリーケーキ
05金	チャーシュー麺 コロコロサラダ	629.9(496.0) 28.0(22.0) 19.1(14.8) 3.7(2.9)	生中華めん、〇食パン、マヨネーズ、ごま油	〇牛乳、焼き豚、〇ピザ用チーズ、〇ウインナー、チーズ、〇無塩バター	きゅうり、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、コーン缶、〇たまねぎ、〇コーン缶、〇ピーマン	かつお・昆布だし汁、〇ケチャップ、しょうゆ、本みりん	牛乳 ピザトースト
06土	てりやき野菜丼 みそ汁(油揚げ・しめじ) かぼちゃのごまがらめ	479.4(377.2) 19.8(15.1) 11.6(9.0) 2.1(1.7)	米、〇干しとうもろ、油、片栗粉、黒ごま、〇ごま油	鶏もも肉、〇卵、〇ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、〇かつお節	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、〇たまねぎ、〇にんじん、〇にら、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、本みりん、〇しょうゆ	麦茶 そうめんチャンプルー
08月	ごはん かきたま汁 カレー肉じゃが キャベツとカニカマのサラダ	486.4(389.1) 20.1(16.1) 9.6(7.7) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、〇コーンフレーク、砂糖、ごま油、油	〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、かにかまぼこ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しらたき、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、カレー粉、食塩	牛乳 コーンフレーク
09火	みそ煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ バナナ	591.4(465.2) 18.6(14.5) 22.3(17.4) 3.3(2.6)	干しうどん、〇小麦粉、〇片栗粉、〇油、油、小麦粉、〇砂糖、マヨネーズ、片栗粉、〇黒ごま、〇すりごま	〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、あおのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、酒、しょうゆ、〇食塩	牛乳 ごまちゃんすこう
10水	ごはん みそ汁(麩) レンコンバーグ スパゲティサラダ オレンジ	655.9(524.6) 19.3(15.4) 16.0(12.8) 1.8(1.5)	米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、パン粉、片栗粉、焼酎(板ふ)	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、牛乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、れんこん、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	麦茶 ゼリー 乳児 アンパンマンせんべい 幼児 星たべよ
11木	食パン スープ(じゃが芋・玉ねぎ) カジキのトマトソース コーンチーズサラダ	575.7(449.3) 27.7(20.6) 13.9(10.5) 2.4(1.9)	食パン、〇米、じゃがいも、〇砂糖、砂糖、〇ごま、油	かじぎ、〇油揚げ、チーズ、無塩バター	ブロッコリー、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん	〇かつお・昆布だし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、〇本みりん、酢、〇酒、コンソメ、食塩	麦茶 こぎつねおにぎり
12金	わかめごはん 貝だくさんみそ汁 鶏のレモン焼き 白和え	501.9(382.3) 29.5(21.3) 14.1(10.3) 2.0(1.6)	米、さつまいも、〇ぎょうざの皮、〇マヨネーズ、すりごま、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、〇しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、レモン果汁、わかめ(乾)、〇あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、昆布だし汁	牛乳 バリバリじゃこチップ
13土	二色丼 みそ汁(カブ) 磯和え	496.9(389.6) 20.6(16.0) 18.0(13.9) 1.6(1.3)	米、〇ホットケーキ粉、〇油、〇砂糖、砂糖、ごま油、マヨネーズ	〇牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、〇卵、牛乳	キャベツ、かぶ・葉、もやし、にんじん、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳 カップケーキ
15月	マーボー丼 中華コーンスープ 三色ナムル	572.4(450.0) 21.9(17.1) 18.7(14.5) 1.4(1.1)	米、〇食パン、片栗粉、〇砂糖、ごま油、砂糖、すりごま、ごま	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、〇きな粉、〇無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、こまつな、クリームコーン缶、ねぎ、しめじ、しょうが	しょうゆ、酢	牛乳 きなこクリームサンド
16火	ナポリタン スープ(チンゲン菜) コールスローサラダ	446.0(348.9) 16.1(12.4) 12.9(9.9) 1.3(1.0)	スパゲティ、〇米、砂糖、油、〇ごま油	〇牛乳、ウインナー、〇挽きわり納豆、〇卵、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ、きゅうり、ピーマン、コーン缶、しめじ、〇ねぎ、〇	ケチャップ、コンソメ、酢、〇しょうゆ、〇食塩、食塩	麦茶 納豆チャーハン
17水	ごはん すまし汁(豆腐・カブ) サバのごまみそ焼き さつまいもサラダ	563.7(433.9) 21.8(15.8) 20.0(14.7) 1.4(1.1)	米、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、すりごま、〇グラニュー糖、砂糖	さば、〇ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	〇バナナ、きゅうり、かぶ・葉、〇りんご、〇パイナップル、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー
18木	ごはん みそ汁(油揚げ・キャベツ) 鶏のからあげ わかめサラダ	550.9(420.8) 28.1(20.1) 19.9(14.9) 1.8(1.4)	米、〇マカロニ、油、片栗粉、〇マヨネーズ、ごま油、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇かつお節	だいこん、きゅうり、キャベツ、わかめ(乾)、〇あおのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、〇中濃ソース、酒、本みりん、酢	牛乳 お好みマカロニ
19金	ホットドック ジュリアンスープ かぼちゃのミートグラタン みかん	626.8(493.5) 19.4(15.1) 31.3(24.6) 2.1(1.6)	ロールパン、〇グラニュー糖、〇小麦粉、〇油、小麦粉、油、〇砂糖	〇牛乳、豚ひき肉、〇卵、ウインナー、〇無塩バター、ピザ用チーズ、〇生クリーム、無塩バター	かぼちゃ、たまねぎ、みかん、〇りんご、にんじん、きゅうり、キャベツ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 バターケーキ 〜りんごソースがけ〜
20土	鶏げんちゃんうどん 鉄骨サラダ	478.4(374.8) 20.8(16.2) 11.8(8.9) 3.2(2.5)	〇米、干しうどん、さといも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、〇さけ、しらす干し、〇油揚げ	だいこん、にんじん、コーン缶、ごぼう、ねぎ、〇にんじん、〇しめじ、〇えのきたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、〇しょうゆ、酢、〇本みりん、〇酒、〇食塩、〇かつお・昆布だし	牛乳 秋鮭ときのこの炊き込みごはん
22月	中華丼 卵スープ 大根のツナサラダ	543.6(426.9) 23.4(18.3) 18.3(14.1) 1.0(0.7)	米、〇ホットケーキ粉、〇白玉粉、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶、〇ピザ用チーズ、卵	はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、万能ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳 もちもちチーズパン
24水	もみじごはん スープ(玉ねぎ・しめじ) レバーの竜田揚げ もやしのごま酢和え	567.9(446.4) 22.6(17.6) 21.4(16.6) 1.1(0.9)	米、〇ホットケーキ粉、油、片栗粉、〇砂糖、〇油、ごま、ごま油、砂糖	〇牛乳、豚レバー、〇卵、〇無塩バター、しらす干し	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、〇かぼちゃ、赤ピーマン、ピーマン、しめじ、しょうが	しょうゆ、酒、酢、かつお・昆布だし汁	牛乳 かぼちゃマフィン
25木	ごはん みそ汁(大根) 鶏つくねの照り焼き ポパイサラダ オレンジ	505.9(396.8) 20.9(16.3) 18.6(14.4) 1.5(1.2)	米、〇焼酎(板ふ)、〇グラニュー糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、〇無塩バター、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、オレンジ、にんじん、だいこん、ねぎ、コーン缶、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 お麩ラスク
26金	やきそば わかめスープ 大豆サラダ	519.8(407.9) 23.1(18.0) 12.9(9.8) 1.4(1.1)	焼きそばめん、〇米、〇砂糖、ごま、油、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、大豆(ゆで)、〇油揚げ	キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、もやし、たまねぎ、〇にんじん、あおのり、〇ひじき、わかめ(乾)	〇かつお・昆布だし汁、中濃ソース、〇しょうゆ、しょうゆ、〇本みりん、〇酒、酢	牛乳 ひじきおにぎり
27土	野菜のそぼろ丼 スープ(ねぎ・豆腐) さっぱりサラダ	519.2(407.4) 16.7(13.0) 13.6(10.4) 1.2(1.0)	米、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、こまつな、ねぎ	しょうゆ、酢、本みりん	牛乳 マンナビスケット おせんべい
29月	カレーうどん ブロッコリーおかか和え バナナ	482.2(377.9) 18.0(14.0) 14.1(10.8) 2.7(2.1)	〇さつまいも、干しうどん、〇砂糖、砂糖、〇黒ごま、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、油揚げ、〇無塩バター、かつお節	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 スイートポテト
30火	コッペパン スープ(じゃが芋) 白身魚のフライ レズンサラダ	575.0(411.6) 26.0(19.4) 17.4(9.1) 2.1(1.6)	コッペパン、じゃがいも、〇ピーファン、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、〇ごま油	たら、卵、〇豚肉(もも・皮下脂肪なし)	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、〇もやし、にんじん、〇キャベツ、干しぶどう、〇にんじん、〇エリンギ、〇万能ねぎ、〇しょうが	酢、〇しょうゆ、コンソメ、ケチャップ、食塩、酒	麦茶 汁ピーファン