

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				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火	ごはん スープ(しめじ・キャベツ) ジャージャン豆腐 かぼちゃの甘煮	556.2(437.0) 18.6(14.5) 19.6(15.2) 0.8(0.6)	米、○ホットケーキ粉、 ○油、○砂糖、片栗粉、 砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、焼き 豆腐、○卵、米みそ(淡 色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、○ バナナ、キャベツ、にん じん、にら、だけのこ、 しめじ	しょうゆ、本みりん、 酒、鶏がら	牛乳 バナナドーナツ
02水	食パン スープ(チンゲン菜・人参) カジキのバターてりやき ブロッコリーとチーズのサラダ	536.8(418.3) 25.4(18.8) 16.7(12.7) 2.0(1.6)	食パン、○米、マヨネー ズ、小麦粉、○砂糖、砂 糖	かじき、○油揚げ、チー ズ、無塩バター	ブロッコリー、きゅう り、にんじん、チンゲン サイ	○かつお・昆布だし汁、 ○しょうゆ、○本みり ん、○酒、しょうゆ、本 みりん、コンソメ、食 塩、酒	麦茶 こぎつねおにぎり
03木	幼児 恵方巻き 乳児 まぜごはん 豚汁 キャベツのおかか和え いちご	491.0(385.5) 17.0(13.2) 13.6(10.4) 1.1(0.9)	米、○さつまいも、○小 麦粉、○砂糖、さとい も、マヨネーズ、ごま 油、砂糖	○牛乳、卵、木綿豆腐、 ツナ油漬缶、豚肉(もも・ 皮下脂肪なし)、米みそ (淡色辛みそ)、かつお 節	キャベツ、にんじん、 きゅうり、だいこん、い ちご、ごぼう、焼きのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○食塩、昆布 だし汁、めんつゆ、すし 酢	牛乳 おにまんじゅう
04金	チャーシューめん ちくわのごまマヨサラダ	515.8(404.7) 23.5(18.3) 14.4(11.0) 2.9(2.3)	生中華めん、○じゃがい も、○片栗粉、マヨネー ズ、すりごま、○砂糖、 ごま油	○牛乳、焼き豚、ちくわ	ブロッコリー、キャベ ツ、もやし、きゅうり、 にんじん、○ほうれんそ う、コーン缶、○にんじ ん	しょうゆ、本みりん、○ しょうゆ、○コンソメ、 かつお・昆布だし汁、鶏 がら	牛乳 ポテトおやき
05土	チキンソリア スープ(玉ねぎ・じゃが芋) フレンチサラダ	500.6(388.0) 19.2(14.5) 21.6(16.5) 1.0(0.8)	米、じゃがいも、○焼☆ (板☆)、○グラニュー 糖、小麦粉、砂糖、油	○牛乳、牛乳、鶏もも 肉、○無塩バター、ピザ 用チーズ、無塩バター、 ○きな粉	キャベツ、たまねぎ、に んじん、きゅうり、しめ じ、コーン缶	ケチャップ、酢、コンソ メ、食塩、パセリ粉	牛乳 きなこお麩ラスク
07月	食パン スープ(えのき・チンゲン菜) ポークビーンズ ツナサラダ	487.2(389.6) 22.0(17.6) 15.1(12.1) 2.4(1.9)	食パン、○ビーフン、マ ヨネーズ、砂糖、○砂 糖、○ごま油	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、大豆(ゆで)、ツナ 油漬缶、無塩バター	キャベツ、ホールマト缶 詰、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、チンゲンサイ、黄 ピーマン、ピーマン、○たま ねぎ、えのきたけ、○にんじ ん、○にら	ケチャップ、コンソメ、 ウスターソース、○しょ うゆ、○カレー粉、食 塩、しょうゆ、○鶏がら	麦茶 カレービーフン
08火	ゆかりごはん 卵わかめスープ おでん コーンサラダ	462.8(370.1) 16.5(13.2) 10.2(8.2) 1.6(1.3)	米、さつまいも(皮 付)、○グラニュー糖、 砂糖、片栗粉、ごま、ご ま油	○ヨーグルト(無糖)、鶏 もも肉、焼き豆腐、ウイ ンナー、ちくわ、卵	はくさい、だいこん、○ バナナ、きゅうり、○パ イン缶、にんじん、コー ン缶、○みかん缶、しら たき、○いちご、わかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、酢、鶏がら	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー
09水	ごはん けんちん汁 カレイの西京焼き ほうれん草の納豆和え	512.8(395.2) 27.2(19.8) 15.4(11.7) 1.3(1.0)	米、○ホットケーキ粉、 さといも、○油、○砂 糖、砂糖、ごま油	○牛乳、かれい、挽きわ り納豆、木綿豆腐、○ 卵、米みそ(淡色辛み そ)	ほうれん草、にんじ ん、だいこん、ごぼう、 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
10木	ソースやきそば スープ(カブ・ねぎ) ココロサラダ りんご	426.9(341.4) 17.4(13.9) 6.8(5.5) 1.3(1.1)	焼きそばめん、○米、○ ごま、油、砂糖、ごま 油、○ごま油	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、○しらす干し、チー ズ、○かつお節	りんご、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、だいこ ん、かぶ、もやし、たま ねぎ、ねぎ、○あおの り、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、 酢、○食塩、○しょう ゆ、鶏がら	麦茶 ふりかけおにぎり
12土	二色丼 みそ汁(玉ねぎ・かぼちゃ) 磯和え	544.3(427.5) 24.7(19.3) 19.8(15.3) 2.1(1.6)	米、○ホットケーキ粉、 砂糖、マヨネーズ、ごま 油、○油	○牛乳、鶏ひき肉、卵、 ○ピザ用チーズ、○卵、 ○ベーコン、米みそ(淡 色辛みそ)、牛乳	もやし、ごまつな、かほ ちや、にんじん、たまね ぎ、○ほうれん草、○ コーン缶、焼きのり、あ おのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、本みり ん、酒、○コンソメ、○ 食塩	牛乳 ケーキサレ
14月	コーンピラフ わかめスープ ハートハンバーグ 粉ふき芋	563.2(442.6) 21.8(17.0) 18.0(13.9) 1.6(1.3)	米、○食パン、じゃがい も、パン粉、ごま、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、ベーコン、牛乳、 無塩バター	たまねぎ、○いちごジャ ム、にんじん、コーン 缶、ピーマン、わかめ (乾)、あおのり	ケチャップ、ウスター ソース、酒、コンソメ、 食塩、しょうゆ、鶏がら	牛乳 ジャムサンド
15火	ごはん みそ汁(大根・ほうれん草) サバのごまみそ焼き マカロニサラダ バナナ	604.5(438.8) 26.7(19.3) 28.6(21.0) 1.7(1.3)	米、○米粉、マカロニ、 ○黒砂糖、マヨネーズ、 すりごま、○油、砂糖	○牛乳、さば、○卵、米 みそ(淡色辛みそ)、○ 無塩バター	バナナ、だいこん、きゅ うり、にんじん、ほうれ ん草、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、 酒、本みりん、しょう ゆ、めんつゆ・	牛乳 黒糖米粉蒸しパン
16水	中華丼 スープ(ねぎ・豆腐) 三色ナムル	445.2(348.2) 19.2(14.9) 14.6(11.1) 1.0(0.8)	米、○さといも、○パン 粉、片栗粉、ごま油、砂 糖、○油、すりごま、ご ま、○砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、絹ごし豆腐、 ○ベーコン、○チーズ	もやし、はくさい、にん じん、たまねぎ、ごまつ な、○たまねぎ、ねぎ、 えのきたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん、 酒、○コンソメ、酢、○ 食塩、鶏がら	牛乳 里芋の焼きチーズコロッケ
17木	ミートソーススパゲティ ポトフスープ キュービックサラダ ゼリー	660.0(520.1) 23.5(18.4) 30.0(23.5) 1.5(1.2)	スパゲティ、○ホット ケーキ粉、じゃがいも、 ○グラニュー糖、○油、 マヨネーズ、砂糖、○粉 糖	○牛乳、豚ひき肉、○ 卵、○生クリーム、ウイ ンナー、チーズ、無塩バ ター	たまねぎ、にんじん、 ホールマト缶詰、きゅ うり、○バナナ、だいこ ん、キャベツ、○みかん 缶、○もも缶、○いちご	ケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、食 塩、しょうゆ	牛乳 フルーツケーキ
18金	コッペパン スープ(玉ねぎ・しめじ) 鶏のマーマレード焼き コールスローサラダ	500.8(389.2) 26.3(19.1) 9.4(7.0) 2.3(1.8)	コッペパン、○米、油、 砂糖、○砂糖	鶏もも肉、○豚ひき肉、 ○米みそ(淡色辛み そ)、○かつお節	キャベツ、たまねぎ、きゅ うり、マーマレード、にん じん、しめじ、コーン缶、○ にんじん、○ねぎ、にんにく、 しょうが、○あおのり	しょうゆ、○しょうゆ、 酢、酒、コンソメ、食塩	麦茶 たこやき風おにぎり
19土	ちゃんぽんうどん 白和え	460.0(360.1) 19.6(15.3) 15.2(11.6) 2.8(2.2)	干しうどん、○小麦粉、 ○グラニュー糖、砂糖、 片栗粉、すりごま、ごま 油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉 (もも・皮下脂肪なし)、 ちくわ、○無塩バター、 ○卵、米みそ(淡色辛み そ)	キャベツ、もやし、にん じん、ほうれん草、 コーン缶	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、鶏がら	牛乳 クッキー
21月	チャーハン はるさめスープ からあげ レンコンサラダ	598.7(459.8) 30.0(21.7) 21.5(16.2) 1.3(1.0)	米、○ぎょうざの皮、 油、片栗粉、○マヨネー ズ、はるさめ、すりご ま、ごま油、ごま	○牛乳、鶏もも肉、卵、 ○しらす干し、ハム、か にかまぼこ、かつお節	れんこん、キャベツ、た まねぎ、はくさい、にん じん、きゅうり、ピーマ ン、しょうが、○あおの り	しょうゆ、酒、本みり ん、酢、食塩、鶏がら	牛乳 パリパリじゃこチップ
22火	ごはん みそ汁(お麩) 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの五目煮 オレンジ	524.6(401.9) 29.4(21.3) 13.3(9.8) 2.0(1.6)	米、○マカロニ、砂糖、 焼☆(板☆)、○砂糖	○牛乳、さけ、米みそ (淡色辛みそ)、大豆 (ゆで)、油揚げ、○ ベーコン、無塩バター	キャベツ、オレンジ、に んじん、たまねぎ、しめ じ、○コーン缶、○たま ねぎ、ひじき、○ピーマ ン	かつお・昆布だし汁、○ ケチャップ、しょうゆ、 本みりん、酒、○コンソ メ、食塩	牛乳 マカロニナポリタン
24木	ドライカレーライス スープ(玉ねぎ・エリンギ) さっぱりサラダ	501.2(393.0) 15.4(11.9) 17.8(13.8) 1.4(1.1)	米、○さつまいも、○砂 糖、油、砂糖、○黒ごま	○牛乳、豚ひき肉、○無 塩バター、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、に んじん、きゅうり、ホー ルトマト缶詰、なす、 ピーマン、エリンギ	しょうゆ、ウスターソー ス、酢、コンソメ、食塩	牛乳 スイートポテト
25金	わかめうどん チキンサラダ バナナ	451.7(353.5) 17.0(13.2) 14.9(11.4) 2.8(2.3)	干しうどん、○小麦粉、 ○砂糖、マヨネーズ、す りごま、ごま油	○牛乳、鶏ささ身、○ 卵、○無塩バター	バナナ、だいこん、もや し、にんじん、きゅう り、ねぎ、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 マドレーヌ
26土	ピピン丼 スープ(カブ) はるさめサラダ	559.0(439.3) 20.0(15.6) 16.2(12.5) 1.2(1.0)	米、はるさめ、砂糖、ご ま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、 かにかまぼこ、米みそ (淡色辛みそ)	にんじん、かぶ・葉、も やし、ごまつな、きゅう り	しょうゆ、本みりん、 酒、酢、鶏がら	牛乳 ビスケット おせんべい
28月	ロールパン かぼちゃシチュー 大根のツナサラダ バナナ	671.1(536.7) 24.8(19.8) 19.8(15.9) 2.1(1.6)	ロールパン、○米、小麦 粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油 漬缶、○豚ひき肉、無塩 バター	バナナ、だいこん、かほ ちや、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ブロッコリー、○ コーン缶、○赤ピーマン、○ いんげん、○にんにく	コンソメ、○しょうゆ、 しょうゆ、酢、○食塩、 食塩、鶏がら	麦茶 ナシゴレン