

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	
02月	ビビンバ丼 中華コンソープ じゃこサラダ	532.2(417.2) 20.5(15.9) 20.1(15.6) 1.3(1.0)	米、○ホットケーキ粉、 ○砂糖、○油、砂糖、片 栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、しら す干し、○卵、卵、○無 塩バター、米みそ(淡色 辛みそ)	クリームコーン缶、キャ ベツ、もやし、にんじ ん、こまつな、きゅう り、○マーメイド	しょうゆ、本みりん、 酒、酢、食塩、鶏がら	牛乳 マーメイドマフィン
06金	わかめうどん ゆで豚のこまだれサラダ オレンジ	515.3(390.8) 18.6(14.1) 11.4(8.6) 3.0(2.3)	○米、干しうどん、ねり ごま、○砂糖、マヨネ ーズ、すりごま、砂糖、ご ま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○油揚げ	オレンジ、だいこん、も やし、にんじん、きゅう り、ねぎ、○にんじん、 ○たけのこ(水煮缶)、 ○万能ねぎ、わかめ	かつお・昆布だし汁、○ かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○しょうゆ、 ○本みりん、本みりん、 ○酒、酒、○昆布だし	牛乳 炊き込みおにぎり
07土	中華丼 はるさめスープ トマトときゅうりのおかか和え	515.9(403.6) 18.5(14.4) 13.9(10.5) 1.3(1.1)	米、片栗粉、はるさめ、 ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○ヨーグルト (無糖)、○ハム、○ク リームチーズ、かつお節	トマト、たまねぎ、きゅ うり、キャベツ、もや し、○バナナ、にんじ ん、えのきたけ、○いち ごジャム、にら、塩こん	しょうゆ、みりん、酒、 鶏がら	牛乳 カナッペ
09月	そらまめごはん みそ汁(さつまいも) 豚肉と新ごぼうの煮物 マカロニサラダ	591.1(465.0) 24.7(19.4) 19.1(14.8) 2.2(1.7)	米、○食パン、さつまい も(皮付)、マカロニ、 マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○ピザ用チ ーズ、ツナ油漬缶、○ウ ィンナー、米みそ(淡色辛 みそ)	たまねぎ、ごぼう、にん じん、そらまめ、きゅう り、しらたき、○たまね ぎ、○コーン缶、えのき たけ、○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、食塩、昆 布だし汁、めんつゆ	牛乳 ピザトースト
10火 幼児 お弁当の日	ごはん けんちん汁 カジキのさっぱり甘酢あんかけ じゃがいもの青のり和え	486.6(377.8) 20.5(14.9) 6.1(4.3) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、片栗 粉、油、砂糖、○オレ ンジゼリー、○おせんべい	かじき	たまねぎ、だいこん、に んじん、赤ピーマン、 ピーマン、コーン缶、ね ぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、コンソ メ、食塩、酒	麦茶 ゼリー おせんべい
11水	ハヤシライス スープ(チンゲン菜・玉ねぎ) コールスロー オレンジ	536.1(420.9) 17.8(13.8) 20.3(15.7) 1.4(1.1)	米、○油、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○ゆであずき 缶、無塩バター	たまねぎ、オレンジ、キャ ベツ、きゅうり、○かぼ ちや、 ホールのマト缶詰、にん じん、チンゲンサイ、しめ じ、 コーン缶、にんにく	酢、コンソメ、食塩	牛乳 かぼちやと餃子の包み揚げ
12木	コッペパン スープ(えのき・人参) チキンチャップ ブロッコリーのツナサラダ	554.9(432.5) 30.1(22.2) 13.9(10.6) 2.7(2.1)	コッペパン、○グラ ニュー糖、砂糖、油、ご ま油	鶏もも肉、○ヨーグルト (無糖)、ツナ油漬缶	ブロッコリー、○パナ ナ、○パイナップル、た まねぎ、にんじん、きゅ うり、○みかん缶、えの きたけ	ケチャップ、しょうゆ、 コンソメ、酢、食塩	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー
13金	マーボーめん 中華ナムル バナナ	576.5(461.2) 22.1(17.7) 9.3(7.4) 1.8(1.4)	生中華めん、○米、片栗 粉、すりごま、砂糖、ご ま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○ さけ、米みそ(淡色辛 みそ)、○かつお節	バナナ、もやし、にんじ ん、ねぎ、こまつな、 しょうが	しょうゆ、酒、○しょう ゆ、酢、○食塩、○昆布 だし汁、鶏がら	麦茶 鮭おにかおにぎり
14土	豚肉の甘みそ丼 スープ(玉ねぎ・人参) ひじきのコーンマヨサラダ	478.8(375.1) 18.2(14.2) 15.9(12.2) 1.5(1.2)	米、○ホットケーキ粉、 マヨネーズ、砂糖、ごま 油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○ウ ィンナー、米みそ(淡色辛 みそ)	たまねぎ、きゅうり、に んじん、コーン缶、赤 ピーマン、黄ピーマン、 ひじき	○ケチャップ、しょう ゆ、本みりん、コンソ メ、酢、食塩、酒	牛乳 ウィンナーロール
16月	ごはん みそ汁(麩) 肉じゃが 納豆ふりかけ和え	578.2(482.4) 20.5(16.4) 6.5(5.2) 1.3(1.1)	米、○フォー、じゃがい も、砂糖、焼☆(板☆)、 油、ごま油、○砂糖	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、挽きわり納豆、○鶏 むね肉、米みそ(淡色辛 みそ)	にんじん、チンゲンサ イ、たまねぎ、しらた き、○もやし、○赤たま ねぎ、○万能ねぎ	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	麦茶 フォー
17火 ★誕生会	カレーチキンピラフ わかめスープ タコさんウィンナー スパゲティサラダ オレンジ	546.3(429.1) 15.2(11.7) 26.1(20.4) 1.0(0.8)	米、サラダ用スパゲ ティー、○小麦粉、マヨ ネーズ、○グラニュー 糖、ごま	○牛乳、ウィンナー、○ 卵、鶏もも肉、○無塩バ ター、○生クリーム、無 塩バター	オレンジ、きゅうり、○ バナナ、コーン缶、にん じん、たまねぎ、ピー マン、わかめ(乾)	しょうゆ、カレー粉、食 塩、鶏がら	牛乳 パウンドケーキ
18水	食パン ミルクスープ 鮭のパン粉焼き レーズンサラダ	565.7(452.5) 25.8(20.6) 13.0(10.4) 1.9(1.5)	食パン、○米、パン粉、 小麦粉、油、○砂糖、砂 糖	牛乳、さけ、○豚肉(も も・皮下脂肪なし)、無塩 バター	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、干 しぶどう、コーン缶	○しょうゆ、○本みり ん、○酒、コンソメ、 酢、中濃ソース、食塩、 酒、パセリ粉、しょうゆ	麦茶 豚しぐれおにぎり
19木	ごはん みそ汁(大根・ほうれん草) やみつきちキン 春野菜のおかか和え	516.5(393.2) 26.5(18.8) 19.0(14.2) 1.5(1.1)	米、○ホットケーキ粉、 ○油、○グラニュー糖、 ○黒ごま、砂糖、マヨ ネーズ、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○絹 ごし豆腐、○卵、米みそ (淡色辛みそ)、かつお 節	キャベツ、だいこん、グ リーンアスパラガス、ほ うれんそう、にんじん、 ヤングコーン、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、本 みりん	牛乳 おとうらの黒ごまドーナツ
20金	ミートソーススパゲティ スープ(しめじ・玉ねぎ) さっぱりサラダ	560.2(440.2) 22.4(17.5) 15.3(11.7) 1.4(1.1)	スパゲティー、○米、○ 砂糖、砂糖、○ごま、油	○牛乳、豚ひき肉、○米 みそ(淡色辛みそ)、無 塩バター	たまねぎ、ホールのマト 缶詰、ブロッコリー、に んじん、きゅうり、コー ン缶、しめじ	ケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、○ 酒、酢、食塩	牛乳 五平餅
21土	チキンライス スープ(じゃがいも) もやしとツナの中華サラダ	574.0(479.2) 13.9(11.1) 10.8(8.6) 1.1(0.9)	米、○ホットケーキ粉、 じゃがいも、砂糖、ご ま、ごま油	○牛乳、○卵、ツナ油漬 缶、無塩バター	もやし、きゅうり、たま ねぎ、にんじん、○いち ごジャム、コーン缶、 ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、 コンソメ、酢、食塩、鶏 がら	牛乳 ホットケーキ
23月	ごはん みそ汁(麩) 豆腐ハンバーグ 新じゃがとアスパラのソテー オレンジ	549.2(431.4) 19.7(15.3) 19.5(15.1) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、○ホッ トケーキ粉、○砂糖、パ ン粉、焼☆(板☆)、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、○無塩バター、○ ヨーグルト(無糖)、米み そ(淡色辛みそ)、牛 乳、無塩バター	オレンジ、たまねぎ、グ リーンアスパラガス、に んじん、コーン缶、○ マーメイドジャム、○ いちごジャム	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、ウスターソ ース、酒、コンソメ、食 塩、しょうゆ	牛乳 ヨーグルトビスケット
24火	ロールパン スープ(玉ねぎ・チンゲン菜) ポークビーンズ ブロッコリーとチーズのサラダ	552.2(433.8) 25.4(19.9) 20.6(16.0) 2.3(1.8)	ロールパン、○コーンフ レーク、マヨネーズ、砂 糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、大豆(ゆ で)、ツナ油漬缶、チ ーズ、無塩バター	たまねぎ、ホールのマト 缶詰、ブロッコリー、に んじん、きゅうり、黄 ピーマン、ピーマン、チ ンゲンサイ	ケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、食 塩、しょうゆ	牛乳 コーンフレーク
25水	二色丼 みそ汁(なす・油揚げ) わかめ春雨サラダ	522.8(404.8) 21.8(17.0) 21.0(16.3) 1.6(1.3)	米、○焼☆(板☆)、○砂 糖、砂糖、はるさめ、ご ま、油、マヨネーズ、ご ま油	○牛乳、鶏ひき肉、卵、 ○無塩バター、かにかま ぼこ、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、牛乳	だいこん、きゅうり、な す、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、本みり ん、酒、鶏がら	牛乳 キャラメルお麩ラスク
26木	ごはん すまし汁(えのき・ほうれん草) さばの竜田揚げ キャベツのごまクリーミーサラダ	568.4(437.7) 24.1(17.6) 25.1(18.8) 1.7(1.4)	米、○ペンネ、油、片栗 粉、マヨネーズ、ねりご ま、すりごま、○砂糖、 砂糖、ごま油	さば、○豚ひき肉、○無 塩バター、米みそ(淡色 辛みそ)	キャベツ、○たまねぎ、 きゅうり、ほうれんそ う、○にんじん、にんじ ん、コーン缶、えのきた け、しょうが	かつお・昆布だし汁、○ ケチャップ、しょうゆ、 本みりん、酒、○ウ スターソース、○コンソ メ、○パセリ粉	麦茶 トマトとひき肉のペンネ
27金	あんかけやきそば スープ(ねぎ・豆腐) 冷やしトマト バナナ	578.3(483.7) 15.9(12.8) 8.9(7.2) 0.9(0.7)	焼きそばめん、○米、○ マヨネーズ、片栗粉、ご ま油、砂糖	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、絹ごし豆腐、○ツナ 油漬缶	バナナ、トマト、キャベツ、 もやし、たまねぎ、にん じん、ねぎ、チンゲンサイ、○ きゅうり、○コーン缶、○に んじん、○焼☆のり	しょうゆ、食塩、酒、○ すし酢、○しょうゆ、鶏 がら	麦茶 サラダ寿司
28土	やきとり丼 かきたま汁 白和え	569.7(447.9) 23.3(18.2) 14.5(11.1) 1.5(1.2)	米、砂糖、すりごま、ご ま油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、卵、ちくわ、米み そ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、にんじ ん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、食塩	牛乳 サブ おせんべい
30月	ごはん 豆乳みそ汁 チンジャオロース かぼちゃのいとこ煮	543.7(427.0) 21.9(17.1) 13.8(10.5) 1.2(1.0)	米、○食パン、○黒砂 糖、油、砂糖、片栗粉、 ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、つぶしあん (砂糖添加)、無調製豆 乳、○無塩バター	かぼちや、にんじん、た けのこ(水煮缶)、もや し、ピーマン、たまね ぎ、赤ピーマン、にら	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、鶏がら	牛乳 黒糖ラスク
31火	カレーうどん 切り干し大根のごまマヨサラダ メロン	507.4(405.8) 17.8(14.3) 13.0(10.4) 3.8(3.0)	干しうどん、○米、マヨ ネーズ、すりごま、砂 糖、ごま油	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、○しらす干し、油揚 げ、ちくわ、○チーズ	メロン、たまねぎ、にん じん、きゅうり、切り干 しだいこん、ねぎ、○あ おのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○食塩、○昆 布だし汁、○しょうゆ	麦茶 しらすチーズおにぎり