

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			(〇は午後おやつ)	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		
01 金	焼きうどん たまごスープ わかめと大根サラダ	493.2(386.6) 18.4(14.3) 13.7(10.5) 3.2(2.5)	干しうどん、〇砂糖、ごま油、ごま、砂糖、クラッカー	〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、かにかまぼこ、〇無塩バター、かつお節	〇かぼちゃ、だいこん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、わかめ(乾)	本みりん、しょうゆ、めんつゆ、酢、鶏がら	牛乳 スイートかぼちゃ クラッカー
02 土	二色丼 みそ汁(豆腐・ねぎ) ごまマヨサラダ	535.9(420.8) 21.8(17.0) 22.6(17.6) 1.4(1.1)	米、〇ホットケーキ粉、マヨネーズ、〇油、〇砂糖、砂糖、すりごま、ごま	〇牛乳、鶏ひき肉、卵、絹ごし豆腐、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	ブロッコリー、〇にんじん、キャベツ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、めんつゆ	牛乳 キャラコップケーキ
04 月	食パン スープ(玉ねぎ・しめじ) てりやきチキン フレンチサラダ	530.8(413.2) 28.4(20.8) 12.3(9.3) 2.5(2.0)	食パン、〇米、〇パン粉、砂糖、油	鶏もも肉、〇ベーコン、〇ピザ用チーズ、〇無塩バター	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、〇たまねぎ、しめじ、コーン缶、〇にんじん、しょうが	〇ケチャップ、しょうゆ、酢、本みりん、酒、〇コンソメ、コンソメ、食塩	麦茶 ライスコロッケ
05 火	カレーライス スープ(小松菜・コーン) ミモザサラダ オレンジ	586.4(461.2) 18.9(14.7) 24.5(19.1) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、〇小麦粉、マヨネーズ、〇砂糖、〇黒ごま、油	〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、〇無塩バター、ツナ油漬缶	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、コーン缶、こまつな	しょうゆ、コンソメ、食塩、カレールウ	牛乳 ごまクッキー
06 水	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 納豆のり和え	559.0(429.4) 31.3(22.8) 12.6(9.3) 1.2(0.9)	米、〇スパゲティ、砂糖、ごま油	さけ、挽きわり納豆、〇ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、にんじん、だいこん、〇キャベツ、〇たまねぎ、ねぎ、〇ヤングコーン、〇スナップえんどう、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、〇本みりん、〇酒、〇コンソメ、〇食塩	麦茶 春野菜のスパゲティ
07 木	中華丼 スープ(ねぎ・豆腐) キャベツとトマトのごまだれサラダ	514.9(404.0) 20.4(15.9) 16.4(12.6) 1.1(0.9)	米、〇メープルパン、片栗粉、〇砂糖、マヨネーズ、すりごま、ごま油、砂糖、〇粉糖	〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、〇卵、木綿豆腐、〇無塩バター	はくさい、トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ、本みりん、酒、鶏がら	牛乳 メープルフレンチトースト
08 金	みそラーメン 鉄骨サラダ バナナ	635.4(500.4) 25.1(19.7) 15.5(11.9) 3.2(2.6)	生中華めん、〇コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	牛乳 コーンフレーク
09 土	ミートドリア スープ(玉ねぎ・チンゲン菜) ココロサラダ	570.0(448.1) 20.8(16.2) 25.1(19.5) 1.5(1.2)	米、〇ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、油	〇牛乳、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、無塩バター、〇つぶしあん(砂糖添加)、〇卵	たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、チンゲンサイ、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、〇本みりん、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	牛乳 どらやき
11 月	ロールパン シチュー スペイン風オムレツ りんご	612.3(489.7) 24.9(19.9) 21.9(17.5) 2.5(2.0)	ロールパン、〇米、じゃがいも、小麦粉、〇砂糖、〇ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、卵、〇豚ひき肉、ハム、無塩バター、ピザ用チーズ	りんご、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、〇きゅうり、〇にんじん、〇しょうが	〇しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、〇酒、食塩	麦茶 韓国風まぜごはん
12 火	ごはん むらくも汁 サバのカレー焼き かぼちゃサラダ	594.0(450.4) 25.1(18.0) 26.1(19.0) 1.1(0.8)	米、〇ホットケーキ粉、マヨネーズ、〇油、〇砂糖、小麦粉、片栗粉	〇牛乳、さば、絹ごし豆腐、卵、〇卵、チーズ	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、カレー粉、食塩	牛乳 カップケーキ
13 水	わかめごはん みそ汁(大根・なす) からあげ ブロッコリーのカニカマ揚げ	568.4(433.3) 31.8(22.7) 17.4(12.8) 1.5(1.2)	米、〇マカロニ、油、片栗粉、〇砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉	ブロッコリー、クリームコーン缶、だいこん、なす、しょうが、炊き込みわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、〇食塩	牛乳 マカロニきなこ
14 木	焼肉丼 はるさめスープ もやしとツナの中中華サラダ オレンジ	504.3(395.5) 22.0(17.1) 12.3(9.3) 1.2(1.0)	米、〇食パン、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、オレンジ、きゅうり、はくさい、にんじん、〇いちごジャム、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、	しょうゆ、酒、酢、食塩、鶏がら	牛乳 ジャムサンド
15 金	ソースやきそば かきたまスープ レンコンサラダ	489.8(383.9) 17.6(13.6) 24.4(19.0) 1.1(0.9)	焼きそばめん、〇じゃがいも、〇油、マヨネーズ、すりごま、ごま、ごま油、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、かつお節	れんこん、キャベツ、もやし、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、〇あおのり	中濃ソース、しょうゆ、〇食塩、酒、鶏がら	牛乳 のりのりポテト
16 土	肉みそそば スープ(玉ねぎ・小松菜) りんごサラダ	481.9(377.6) 16.1(12.5) 17.2(13.3) 0.7(0.5)	米、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、〇油、砂糖、油、ベーキングパウダー	〇牛乳、豚ひき肉、〇無調製豆乳、〇卵、〇無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たけのこ、こまつな、エリンギ	本みりん、酢、酒、しょうゆ、食塩、鶏がら	牛乳 豆乳マフィン
18 月	チャーハン スープ(豆腐・チンゲン菜) シューマイ 三色ナムル	501.0(400.8) 18.0(14.4) 11.4(9.1) 0.7(0.6)	米、しゅうまいの皮、片栗粉、すりごま、ごま油、砂糖、〇ぶどうゼリー、〇おせんべい	豚ひき肉、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、卵、ハム	もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、酢、鶏がら	麦茶 ゼリー 乳児 アンパンマンせんべい 幼児 星たべよ
19 火	鶏けんちんうどん ちくわの磯部揚げ バナナ	493.8(394.9) 16.2(12.9) 13.4(10.7) 3.1(2.5)	干しうどん、〇米、油、さといも、てんぷら粉、片栗粉	鶏もも肉、ちくわ、〇さけ、〇無塩バター	バナナ、だいこん、〇たまねぎ、〇コーン缶、にんじん、ねぎ、こまつな、〇いんげん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、〇コンソメ、〇食塩、食塩、〇酒、〇しょうゆ	麦茶 鮭ピラフ
20 水	ごはん みそ汁(キャベツ・もやし) カジキのバターてりやき ひじきの五目煮	506.1(393.7) 22.8(16.7) 13.0(9.8) 1.7(1.4)	米、小麦粉、〇グラニュー糖、砂糖、クラッカー	かじき、〇ヨーグルト(無糖)、大豆(ゆで)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	〇バナナ、〇パイナップル砂糖漬、にんじん、キャベツ、〇みかん缶、ひじき、もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー
21 木 ★誕生会	コッパン コーンスープ ミートローフ キュービクサラダ りんご	641.1(512.7) 23.4(18.7) 27.3(21.9) 2.8(2.3)	コッパン、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、〇グラニュー糖、砂糖、ビスケット	牛乳、豚ひき肉、〇生クリーム、〇牛乳、チーズ、無塩バター	クリームコーン缶、りんご、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	麦茶 ビスケットケーキ
22 金	マーボー丼 わかめスープ パンサンスー	502.9(394.4) 20.1(15.6) 15.6(12.0) 1.1(0.9)	米、〇小麦粉、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、〇マヨネーズ、ごま	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇卵、〇豚肉(もも・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)、〇かつお節	〇キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、〇ねぎ、〇あおのり、わかめ(乾)、しょうが	〇中濃ソース、しょうゆ、酢、〇ほんだし、鶏がら	牛乳 お好み焼き
23 土	マカロニグラタン スープ(人参・玉ねぎ) コールスロー	484.0(379.2) 20.5(15.9) 16.6(12.8) 1.2(0.9)	マカロニ、小麦粉、油、砂糖、パン粉、〇ビスケット	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶、〇バナナ	コンソメ、酢、食塩、パセリ粉	麦茶 バナナ ビスケット
25 月	ごはん みそ汁(鮭) すきやき風煮 さつまいものてんぷら オレンジ	627.3(493.9) 22.8(17.8) 21.2(16.4) 1.6(1.3)	米、さつまいも(皮付)、〇小麦粉、油、〇黒砂糖、てんぷら粉、〇油、〇砂糖、焼酎(板ふ)、砂糖、〇ベーキング	〇牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、〇無塩バター	オレンジ、たまねぎ、しらたき、えのきたけ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、〇しょうゆ、酒	牛乳 マラーカオ
26 火	食パン スープ(玉ねぎ・人参) 鮭のクリームソース レーズンサラダ	660.0(510.2) 39.3(29.3) 24.8(19.0) 2.2(1.8)	食パン、〇もち米、小麦粉、〇パン粉、油、砂糖、〇ごま油	〇牛乳、さけ、牛乳、〇豚ひき肉、ピザ用チーズ、〇卵、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、〇たまねぎ、干しぶどう、ほうれんそう、しめじ、コーン缶	〇しょうゆ、酢、コンソメ、〇食塩、食塩、酒、パセリ粉	麦茶 いが蒸し
27 水	ナポリタン スープ(チンゲン菜・玉ねぎ) ブロッコリーのおかか和え	466.3(359.6) 16.7(13.0) 18.1(14.0) 1.6(1.2)	スパゲティ、〇じゃがいも、〇片栗粉、砂糖、〇油、〇砂糖、ごま油	〇牛乳、ウインナー、〇ピザ用チーズ、無塩バター、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶、にんじん、キャベツ、ピーマン、チンゲンサイ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、酢、〇食塩、食塩	牛乳 ポテトチーズ焼き
28 木 端午の節句 集会	筍おこわ スープ(ねぎ・わかめ) 和風ハンバーグ ハリハリサラダ いちご	546.3(429.1) 21.8(17.0) 17.1(13.2) 1.0(0.8)	もち米、米、〇砂糖、〇片栗粉、パン粉、ごま油、砂糖、片栗粉	〇牛乳、〇無調製豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、〇つぶしあん(砂糖添加)、牛乳、〇きな粉	たまねぎ、いちご、にんじん、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、しめじ、たけのこ(水煮)、わかめ(乾)、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、〇食塩、食塩、鶏がら、酒	牛乳 きなこくずもち
30 土	きつねうどん チキンサラダ バナナ	556.7(431.9) 21.6(16.8) 19.5(15.1) 3.2(2.6)	干しうどん、マヨネーズ、砂糖、すりごま、ごま油、〇バームクーヘン、〇おせんべい	〇牛乳、油揚げ、鶏ささ身	バナナ、にんじん、きゅうり、だいこん、もやし、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 バームクーヘン アンパンマンせんべい