

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	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	肉みそほろ丼 はるさめスープ 中華ナムル	522.7(409.3) 18.2(14.0) 17.8(13.7) 1.2(0.9)	米、○米粉、○砂糖、○油、はるさめ、砂糖、すりごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、卵、かにかまぼこ、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、エリンギ、○干しぶどう、わかめ(乾)	しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩、鶏がら	牛乳 米粉レーズン蒸しパン
02 木	食パン スープ(玉ねぎ・チンゲンサイ) チキンのトマト煮 コーンサラダ	531.5(417.3) 22.6(17.7) 18.3(14.1) 2.2(1.8)	食パン、○じゃがいも、○油、○パン粉、○小麦粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、無塩バター	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、チンゲンサイ、グリーンアスパラガス、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、ウスターソース、酢、○食塩、食塩	牛乳 新じゃがフライ
03 金	ごはん みそ汁(さつまいも) カレイの西京焼き 納豆ふりかけ和え	492.5(378.9) 26.4(19.1) 13.4(10.2) 1.5(1.2)	米、さつまいも(皮付)、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、かかれい、挽きわり納豆、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ	牛乳 マドレーヌ
04 土	クリームパスタ たまごスープ いんげんのツナ和え	542.7(426.3) 19.6(15.3) 19.0(14.7) 1.0(0.8)	スパゲティ、○米、○もち米、小麦粉、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま油	○牛乳、牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン、卵、無塩バター、○豚肉(膚・皮下脂肪なし)	たまねぎ、いんげん、にんじん、ほうれんそう、○にんじん、○たけのこ、しめじ、万能ねぎ	しょうゆ、酢、○しょうゆ、コンソメ、食塩、○鶏がら	麦茶 中華炊き込みごはん
06 月	わかめごはん スープ(ねぎ・えのき) 鶏のマーマレード焼き ブロッコリーごまマヨサラダ	570.7(437.3) 25.8(18.3) 22.0(16.6) 0.9(0.7)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、すりごま、砂糖	○牛乳、鶏もも肉	ブロッコリー、きゅうり、マーマレード、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきだけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、○食塩、食塩、酒、鶏がら	牛乳 ちんすこう
07 火	ごはん かきたま汁 豚肉と厚揚げのみそ炒め マゼドアンサラダ メロン	492.9(386.4) 21.4(16.7) 17.0(13.1) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、○ぎょうざの皮、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、焼き豆腐、卵、○ベーコン、○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、○たまねぎ、○コーン缶、○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	牛乳 ぎょうざの皮ピザ
08 水	食パン ミネストローネスープ 白身魚のパン粉焼き コールスロー	571.4(451.3) 25.4(18.9) 15.1(12.0) 2.2(1.7)	食パン、○米、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、○天かす、○ごま、油、○砂糖、砂糖	たら、卵、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、○あおのり	ケチャップ、○しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	麦茶 たぬきおにぎり
09 木	ごはん みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) ひじきつくね 三色和え オレンジ	542.6(425.4) 20.8(16.2) 20.9(16.2) 1.3(1.0)	米、○ホットケーキ粉、○油、片栗粉、すりごま、○グラニュー糖、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、キャベツ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒	牛乳 ホールドーナツ
10 金	ジャージャーめん スープ(豆腐・わかめ) トマトときゅうりのおかか和え	543.3(426.7) 23.6(18.4) 17.4(13.4) 1.9(1.5)	生中華めん、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	○かぼちゃ、トマト、たまねぎ、きゅうり、なす、キャベツ、たけのこ(水煮缶)、にんじん、わかめ(乾)、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩、鶏がら	牛乳 スイートかぼちゃ
11 土	豚丼 すまし汁(えのき・ねぎ) じゃこサラダ	479.2(371.3) 22.4(16.8) 14.2(10.7) 1.7(1.4)	米、○ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油、油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○卵、○ピザ用チーズ、○ベーコン、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきだけ、○ほうれんそう、ねぎ、ごまつな、○コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、○コンソメ、○食塩	牛乳 ケーキサレ
13 月	ごはん みそ汁(鮭) 肉豆腐 マカロニサラダ オレンジ	555.1(443.2) 18.6(14.8) 20.6(16.4) 1.4(1.1)	米、○小麦粉、マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、焼☆(板☆)、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、マヨネーズ、ツナ油漬缶、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、しらたき、にんじん、えのきだけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	麦茶 チーズまんじゅう
14 火	コッペパン ウインナースープ 鮭のコーンクリーム焼き レーズンサラダ	562.6(440.0) 26.3(19.3) 17.7(13.8) 2.2(1.7)	コッペパン、○米、マヨネーズ、じゃがいも、油、砂糖、○砂糖	さけ、○豚ひき肉、ウインナー、○米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、干しぶどう、○ねぎ	酢、○本みりん、○酒、○しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	麦茶 豚みそおにぎり
15 水	ソースやきそば スープ(ねぎ・豆腐) 冷やしトマト バナナ	484.7(387.6) 15.2(12.1) 12.1(9.7) 1.2(1.0)	焼きそばめん、ごま油、○クラッカー	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○生クリーム、絹ごし豆腐、○牛乳	バナナ、トマト、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、○いちごジャム	中濃ソース、鶏がら	麦茶 いちごムース クラッカー
16 木	ごはん 中華コーンスープ 酢鶏 わかめサラダ	539.2(423.5) 22.5(17.6) 18.1(14.0) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、片栗粉、油、砂糖、○マヨネーズ、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○卵、○豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、かにかまぼこ、○かつお節	たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、○キャベツ、にんじん、だいこん、赤ピーマン、ピーマン、○ねぎ、わかめ、○あおのり、しょうが	○中濃ソース、しょうゆ、酢、酒、ケチャップ、○ほんだし、鶏がら	牛乳 お好み焼き
17 金	カレーライス スープ(チンゲンサイ・玉ねぎ) ツナサラダ	491.3(392.9) 11.4(9.1) 15.2(12.2) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、○ゼリー	豚ひき肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、○パイン缶、にんじん、きゅうり、○みかん缶、○バナナ、○もも缶、チンゲンサイ	カレールー、コンソメ、食塩、しょうゆ	麦茶 フルーツボンゼリー
18 土	焼きうどん スープ(ニラ・もやし) かぼちゃとさつまいものサラダ	447.1(349.7) 16.7(12.9) 17.4(13.5) 2.4(1.9)	干しうどん、さつまいも(皮付)、○焼☆(板☆)、マヨネーズ、○グラニュー糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○無塩バター、チーズ、○きな粉、かつお節	キャベツ、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら	しょうゆ、本みりん、酒、鶏がら	牛乳 きなこお麩ラスク
20 月	ロールパン スープ(たまねぎ・しめじ) チリコンカン ブロッコリーとチーズのサラダ	566.2(452.8) 24.9(19.9) 18.0(14.4) 2.4(1.9)	ロールパン、○米、砂糖、油	豚ひき肉、大豆(ゆで)、○しらす干し、チーズ、無塩バター、○かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、ピーマン、しめじ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、ウスターソース、酢、○食塩、食塩、○酒、○昆布だし汁	麦茶 しらすおかおにぎり
21 火	ごはん みそ汁(大根・ほうれん草) カジキのてりやき 高野豆腐とひじきの煮物 オレンジ	559.9(417.3) 28.0(20.4) 20.6(14.1) 1.9(1.5)	米、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、小麦粉、砂糖	○牛乳、かじき、凍り豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	オレンジ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ひじき	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
22 水	チャーハン スープ(もやし・ニラ) からあげ パンサンデー	535.0(416.6) 23.3(16.8) 15.4(11.8) 1.1(0.9)	米、油、はるさめ、片栗粉、○グラニュー糖、ごま油、砂糖、○クラッカー	鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、卵、ハム	もやし、○バナナ、きゅうり、○パイン缶、にんじん、たまねぎ、○もも缶、にら、ピーマン、しょうが	酢、しょうゆ、酒、本みりん、鶏がら	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー
23 木	スタミナ丼 わかたまスープ さつまいもの甘煮	524.2(411.4) 18.9(14.7) 10.5(7.9) 1.5(1.2)	米、○食パン、さつまいも(皮付)、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)、○卵、○無塩バター、赤みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、にら、わかめ(乾)、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、鶏がら	牛乳 小倉サンド
24 金	冷やしきつねうどん チキンサラダ バナナ	514.1(403.3) 21.8(17.0) 17.9(13.8) 3.5(2.8)	干しうどん、○じゃがいも、○パン粉、マヨネーズ、砂糖、すりごま、ごま油、○砂糖	○牛乳、○豚ひき肉、鶏ささ身、油揚げ、○ピザ用チーズ、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、きゅうり、○たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、○にんじん、ごまつな、○干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○ケチャップ、本みりん、酒、○ウスターソース、○コンソメ、食塩、○パセリ粉	牛乳 じゃがいものミートチーズ焼き
25 土	やきとり丼 みそ汁(なす・豆腐) おかか和え	459.6(359.8) 20.3(15.8) 9.6(7.2) 1.9(1.5)	米、○コーンフレーク、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、なす、グリーンアスパラガス、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、酒	牛乳 コーンフレーク
27 月	タコライス コーンスープ たまごサラダ	531.1(424.8) 20.0(16.0) 14.7(11.7) 1.8(1.5)	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、○おせんべい、○ゼリー	牛乳、豚ひき肉、卵、無塩バター	クリームコーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、サニーレタス、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、酢、カレールー、食塩	麦茶 ぶどうゼリー 乳児 アンパンマンせんべい 幼児 量たべよ
28 火	ごはん けんちん汁 豚肉のごまみそ焼き かぼちゃサラダ	510.0(400.1) 21.8(17.0) 15.3(11.8) 1.1(0.9)	米、○マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、蒸ごま、油、○砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、絹ごし豆腐、○ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、○コーン缶、○ピーマン、ねぎ、○たまねぎ	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 マカロニボリタン
29 水 誕生会	ふりかけおにぎり abcスープ ハンバーグ キュービックサラダ メロン	613.8(483.1) 21.1(16.5) 27.1(21.2) 1.3(1.0)	米、○ホットケーキ粉、abcスープ、マカロニ、パン粉、○油、○砂糖、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○卵、○生クリーム、ベーコン、○無塩バター、チーズ、牛乳	メロン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、○ブルーベリージャム、○バナナ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、酒、食塩、しょうゆ	牛乳 ブルーベリーバナナマフィン
30 木	鶏ときのこの和風パスタ スープ(玉ねぎ・じゃがいも) トマトとオクラのこんぶ和え バナナ	511.4(400.7) 20.8(16.2) 10.3(7.7) 1.1(0.9)	スパゲティ、○米、じゃがいも、油、砂糖、○ごま油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○挽きわり納豆、○卵	バナナ、トマト、たまねぎ、オクラ、キャベツ、しめじ、ほうれんそう、○ねぎ、○にんじん、塩こんぶ、焼きのり	酢、しょうゆ、コンソメ、本みりん、○しょうゆ、○食塩、食塩、酒、○鶏がら	麦茶 納豆チャーハン