

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 金	ごはん 冬瓜汁 カレイの西京焼き 切り干し大根のごま和え	526.3(406.0) 27.0(19.6) 11.7(8.7) 1.9(1.5)	米、○食パン、砂糖、マ ヨネーズ、すりごま、片 栗粉、ごま油	○牛乳、かれい、鶏むね 肉、米みそ(淡色辛み そ)	とうがん、きゅうり、○ いちごジャム、切り干し だいこん、にんじん、え のきたけ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、酢	牛乳 ジャムサンド
02 土	ちゃんぽんうどん いんげんのツナマヨ和え	488.4(382.8) 19.7(15.3) 9.7(7.3) 3.1(2.5)	干しうどん、○米、砂 糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○鶏もも肉、 ツナ油漬缶、牛乳、かま ぼこ、○無塩バター	いんげん、にんじん、 キャベツ、もやし、たま ねぎ、○たまねぎ、○に んじん、○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、酢、酒、○コ ンソメ、○食塩	牛乳 チキンケチャップライス
04 月	夏野菜マーボー丼 たまごスープ 中華ナムル	517.6(406.1) 20.3(15.8) 15.3(11.7) 1.2(0.9)	米、○片栗粉、○砂糖、 片栗粉、砂糖、ごま油、 ごま	○無調製豆乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、○つぶし あん(砂糖添加)、卵、 かにかまぼこ、米みそ (淡色辛みそ)、○きな	もやし、トマト、たまね ぎ、きゅうり、にんじ ん、なす、ピーマン、に んにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、○食 塩、鶏がら	麦茶 豆乳くずもち
05 火	ごはん みそ汁(油揚げ・ほうれん草) 豚肉とごぼうのうま煮 かぼちゃサラダ	577.2(453.8) 20.6(16.1) 14.4(11.0) 1.9(1.5)	米、○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)、油揚げ、米み そ(淡色辛みそ)	○バナナ、かぼちゃ、た まねぎ、ごぼう、きゅう り、ほうれん草、にん じん、しらたき、コーン 缶、えのきたけ、干しぶ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 コーンフレーク バナナ
06 水	食パン スープ(玉ねぎ・人参) タンダーチキン ブロッコリーとチーズのサラダ	561.3(437.6) 31.4(23.2) 13.6(10.4) 2.4(1.9)	食パン、○米、油、砂 糖、○すりごま、○ごま 油	鶏もも肉、○ツナ油漬 缶、ヨーグルト(無糖)、 チーズ	ブロッコリー、たまね ぎ、にんじん、きゅう り、○塩こんぶ、にんに く、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、 酢、コンソメ、カレー 粉、食塩、○昆布だし 汁、○しょうゆ	麦茶 ツナと塩こんぶのおにぎり
07 木 ★七夕集会★	七夕そうめん さつまいもてんぷら とうもろこし スイカ	655.9(524.7) 17.4(13.9) 9.8(7.9) 2.9(2.4)	干しそうめん、さつまい も(皮付)、油、米粉、 ○ゼリー、○おせんべい	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、○カルピス	すいか、とうもろこし、 オクラ、にんじん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、食塩	カルピス お星さまゼリー 乳児 アンパンマンせんべい 幼児 星たべよ
08 金	ごはん 貝だくさんみそ汁 鮭の塩焼き ひじきの五目煮	528.5(405.0) 27.7(20.0) 16.8(12.6) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○黒砂 糖、○油、○砂糖、砂 糖、ごま油	○牛乳、さけ、○卵、大 豆(ゆで)、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)	にんじん、だいこん、こ まつな、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○しょうゆ、 本みりん、酒、食塩	牛乳 マールカオ
09 土	中華丼 スープ(豆腐・ねぎ) パンサンデー	462.1(361.8) 16.7(13.0) 12.4(9.4) 1.3(1.0)	米、○ホットケーキ粉、 はるさめ、片栗粉、砂 糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、絹ごし豆腐、 ○ウインナー	キャベツ、きゅうり、に んじん、たまねぎ、もや し、ねぎ、チンゲンサイ	○ケチャップ、しょう ゆ、酢、本みりん、鶏が ら	牛乳 ウインナーロール
11 月	食パン かぼちゃスープ ラタトゥイユ ブロッコリーサラダ	586.8(469.3) 23.7(18.9) 13.6(10.8) 2.6(2.1)	食パン、○米、○天か ず、砂糖、○ごま、油、 ○砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、無塩バ ター	ホールトマト缶詰、たま ねぎ、かぼちゃ、ブロッ コリー、にんじん、にが り、ゴーヤ、きゅう り、赤ピーマン、なす、	コンソメ、○しょうゆ、 しょうゆ、酢、食塩、酒	麦茶 たぬきおにぎり
12 火	ごはん けんちん汁 サバのごまみそ焼き マカロニサラダ	610.8(463.9) 29.3(21.3) 28.8(21.2) 1.6(1.3)	米、○じゃがいも、マカ ロニ、マヨネーズ、すり ごま、砂糖、○砂糖	○牛乳、さば、○豚ひき 肉、木綿豆腐、ハム、 チーズ、米みそ(淡色辛 みそ)、○無塩バター	○たまねぎ、きゅうり、 にんじん、だいこん、○ にんじん、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、○ ケチャップ、酒、本みり ん、○ウスターソース、 しょうゆ、○コンソメ	牛乳 シェパースパイ
13 水	そぼろ丼 はるさめスープ トマトとオクラのおかか和え	543.5(426.8) 20.2(15.7) 17.4(13.5) 1.5(1.2)	米、○食パン、○グラ ニュー糖、はるさめ、砂 糖、ごま油、ごま	○牛乳、豚ひき肉、○無 塩バター、かにかまぼ こ、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	トマト、たまねぎ、キャ ベツ、オクラ、にんじ ん、なす、エリンギ、 万能ねぎ、わかめ (乾)、しょうが	しょうゆ、本みりん、 酢、酒、鶏がら	牛乳 ラスク
14 木	ごはん みそ汁(麩) 肉じゃが 納豆しらす和え	528.6(414.9) 23.7(18.5) 14.8(11.3) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○小麦 粉、○砂糖、砂糖、焼心 (板心)、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、挽きわり納 豆、○卵、しらす干し、 米みそ(淡色辛みそ)、 ○無塩バター	にんじん、チンゲンサイ イ、たまねぎ、しらた き、○レモン果汁、焼き のり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 レモンマドレーヌ
15 金 ★ゆりぐみ★ おたのしみ会	やきそば 中華コーンスープ カリカリチーズスティック パイナップル	576.8(461.4) 18.4(14.7) 18.3(14.6) 1.9(1.5)	焼きそばめん、春巻きの 皮、油、片栗粉、ごま油	○アイスクリーム、豚肉 (もも・皮下脂肪なし)、 ビザ用チーズ、卵	パイナップル、クリーム コーン缶、キャベツ、も やし、たまねぎ、にんじ ん	中濃ソース、しょうゆ、 食塩、酒、鶏がら	麦茶 アイスクリーム クラッカー
16 土	豚丼 スープ(ニラ・豆腐) キャベツのクリーミーサラダ	488.7(383.0) 21.8(17.0) 16.1(12.4) 1.8(1.4)	米、○干しとうめん、マ ヨネーズ、すりごま、砂 糖、ごま油、○ごま油、 ○ごま、○砂糖	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、絹ごし豆腐、○卵、 ○ツナ油漬缶、ちくわ、 米みそ(淡色辛みそ)、 ○かつお節	たまねぎ、キャベツ、に んじん、きゅうり、に ら、○たまねぎ、えのき だけ、○にんじん、○ ピーマン	しょうゆ、本みりん、 酒、○めんつゆ、鶏がら	麦茶 そうめんチャンプルー
19 火	やきとり丼(非常食) みそ汁(小松菜・油揚げ) ポテトサラダ	509.2(394.0) 20.8(16.2) 14.8(11.4) 1.0(0.8)	米、じゃがいも、○マカ ロニ、マヨネーズ、砂 糖、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、油揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)、チーズ、○きな粉	きゅうり、ねぎ、たまね ぎ、にんじん、こまつ な、コーン缶	かつお・昆布だし汁、本 みりん、○食塩、酒、 しょうゆ	牛乳 マカロニきなこ
20 水	ごはん わかめスープ ジャージャン豆腐 トマトときゅうりのじゃこ和え	511.9(409.5) 17.8(14.2) 15.9(12.7) 0.8(0.7)	米、○さつまいも、○砂 糖、片栗粉、砂糖、ごま 油、ごま、○黒ごま	○牛乳、豚ひき肉、焼き 豆腐、しらす干し、○無 塩バター、米みそ(甘み そ)	トマト、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、だけ のこ(水煮缶)、にら、わ かめ(乾)	しょうゆ、酢、酒、鶏が ら	牛乳 スイートポテト
21 木 ▲誕生会▲	コッペパン ジュリアンスープ チキンカツ パリパリサラダ スイカ	686.4(541.2) 27.2(21.4) 29.1(22.8) 1.8(1.4)	コッペパン、○ホット ケーキ粉、油、パン粉、 小麦粉、マヨネーズ、砂 糖、ごま油、○グラ ニュー糖、○油、ぎょう	○牛乳、鶏むね肉、卵、 ○生クリーム、○卵、牛 乳	すいか、キャベツ、たま ねぎ、きゅうり、○パナ ナ、にんじん、○もも 缶、○みかん、コーン缶	しょうゆ、酢、中濃ソー ス、食塩、酒、コンソメ	牛乳 フルーツケーキ
22 金	豚しゃぶうどん スパニッシュオムレツ バナナ	557.0(437.6) 24.7(19.3) 14.6(11.2) 2.9(2.3)	○米、干しうどん、じゃ がいも、油、○ごま、砂 糖、○ごま油	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、卵、○さけ、ペー コン、牛乳、ビザ用チーズ	バナナ、トマト、たまね ぎ、ほうれん草、オク ラ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、コンソメ、食塩、○ 食塩、○酒、○昆布だし 汁、ケチャップ	麦茶 鮭わかめおにぎり
23 土	二色丼 みそ汁(さつまいも) アスパラのソテー	591.4(465.2) 22.7(17.8) 20.5(15.9) 1.6(1.3)	米、さつまいも(皮 付)、砂糖、マヨネーズ	○牛乳、鶏ひき肉、卵、 ペーコン、米みそ(淡色 辛みそ)、無塩バター	グリーンアスパラガス、 にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、食塩、コンソメ	牛乳 メロンパン
25 月	和風パスタ スープ(玉ねぎ・チンゲンサイ) 大豆チーズサラダ	511.8(401.5) 22.5(17.6) 16.6(12.8) 1.4(1.1)	スパゲティー、マヨネー ズ、○グラニュー糖、油	○ヨーグルト(無糖)、豚 肉(もも・皮下脂肪な し)、大豆(ゆで)、チー ズ	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、○バナナ、 キャベツ、○パイナップ ル、○みかん缶、チンゲ ンサイ、しめじ、焼きの	しょうゆ、コンソメ、本 みりん、食塩、酒	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー
26 火	ふりかけごはん スープ(ねぎ・わかめ) レバーのかりん揚げ 白和え オレンジ	614.8(483.9) 25.6(20.0) 19.4(15.0) 2.0(1.6)	米、○食パン、片栗粉、 油、○マヨネーズ、砂 糖、すりごま、○砂糖	○牛乳、鶏レバー、木綿 豆腐、ちくわ、米みそ (淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれん草 う、にんじん、○コー ン缶、ねぎ、わかめ (乾)、しょうが	ケチャップ、かつお・昆 布だし汁、中濃ソース、 しょうゆ、酒、コンソ メ、○パセリ粉	牛乳 コーンマヨトースト
27 水	ピピン丼 みそ汁(なす・油揚げ) ハリハリサラダ	532.2(417.1) 19.8(15.4) 21.1(16.3) 1.5(1.1)	米、○ホットケーキ粉、 ○砂糖、○油、砂糖、ご ま油	○牛乳、豚ひき肉、○調 製豆乳、米みそ(淡色辛 みそ)、○卵、油揚げ、 ○無塩バター	きゅうり、にんじん、も やし、なす、こまつな、 ○マーレード、切り干 しだいこん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、本みり ん、酒、鶏がら	牛乳 マーレードマフィン
28 木	まるパン ミルクスープ カジキのトマトソース レーズンサラダ	586.3(457.8) 31.1(23.3) 23.5(18.2) 2.0(1.6)	ロールパン、○もち米、 じゃがいも、○パン粉、 砂糖、小麦粉、油、○ご ま油	牛乳、かじき、○豚ひき 肉、○卵、無塩バター、 ○牛乳	キャベツ、たまねぎ、 ホールトマト缶詰、きゅ うり、○たまねぎ、干し ぶどう、にんじん、コー ン缶	○しょうゆ、しょうゆ、 コンソメ、酢、○食塩、 食塩	麦茶 いが糍し
29 金	ドライカレーライス スープ(えのき・人参) レモンドレッシングサラダ	545.4(436.3) 17.6(14.1) 15.3(12.2) 2.1(1.7)	米、油、砂糖、○おせん べい、○ゼリー	○牛乳、豚ひき肉、無塩 バター	ブロッコリー、にんじ ん、たまねぎ、ホールト マト缶詰、キャベツ、レ モン、ピーマン、なす、 えのきたけ	ウスターソース、しょう ゆ、コンソメ、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
30 土	わかめうどん 厚揚げのそぼろ煮	485.3(380.3) 15.8(12.2) 11.0(8.3) 3.3(2.6)	干しうどん、片栗粉	○牛乳、焼き豆腐、鶏ひ き肉	○バナナ、だいこん、に んじん、たまねぎ、こま つな、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 バナナ ビスケット