

| 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 |
|-----------------|--|--|---|---|--|---|------------------------------|
| | | | ◎は10時おやつ ○は午後おやつ | | | | |
| | | | 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 木 | ごはん みそ汁(非常食) 鶏と冬瓜のさっぱり煮 マカロニサラダ | 512.1(384.4) 19.2(14.7) 17.9(13.7) 1.5(1.2) | 米、マカロニ、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、焼酎(板ふ)、砂糖 | ○牛乳、鶏もも肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、チーズ | とうがん、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、いんげん、にんにく | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒 | 牛乳 マドレーヌ |
| 02 金 | ごま豆乳担々麺 中華ナムル バナナ | 562.0(449.5) 19.9(16.0) 8.8(7.1) 2.0(1.6) | 生中華めん、○米、ねりごま、○ごま、砂糖、○ごま油、ごま油 | 豚ひき肉、無調製豆乳、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ) | バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ(水煮)、エリンギ、チンゲンサイ、○こまつな | かつお・昆布だし汁、本みりん、酒、○しょうゆ、しょうゆ、酢、○昆布だし汁、鶏がら | 麦茶 しらすと青菜のおにぎり |
| 03 土 | トンテキ丼 みそ汁(たまねぎ・なす) ごまマヨサラダ | 513.7(403.0) 20.7(16.1) 18.8(14.6) 1.2(0.9) | 米、○小麦粉、○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)、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、○卵 | ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、なす、にんじん、にんにく | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、中濃ソース、酒 | 牛乳 クッキー |
| 05 月 | かやくごはん みそ汁(非常食) まぐろカツ 三色磯和え オレンジ | 542.5(415.0) 27.0(19.6) 15.0(10.9) 1.1(0.8) | 米、パン粉、○片栗粉、小麦粉、○砂糖、焼酎(板ふ)、砂糖、ごま油 | ○牛乳、かじぎ、○無調製豆乳、○つぶしあん(砂糖添加)、卵、油揚げ、○きな粉 | もやし、オレンジ、にんじん、だいこん、こまつな、しめじ、ごぼう、あおのり | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、酢、中濃ソース、食塩 | 牛乳 きなこくすもち |
| 06 火 | ロールパン ジュリアンスープ てりやきチキン レモンドレッシングサラダ | 534.2(408.2) 30.6(22.1) 17.7(13.2) 2.0(1.6) | ロールパン、○ピーマン、砂糖、油、○砂糖、○ごま油 | 鶏もも肉 | ブロッコリー、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、レモン、○たまねぎ、○にんじん、○にら | しょうゆ、○しょうゆ、本みりん、酒、コンソメ、○カレー粉、食塩、○鶏がら | 麦茶 カレービーフン |
| 07 水 | 豚肉の甘みそ丼 スープ(豆腐・ねぎ) わかめトマトサラダ | 585.7(480.6) 17.3(13.4) 12.5(9.5) 0.8(0.6) | 米、○さつまいも、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま、○黒ごま | ○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、絹ごし豆腐、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ) | たまねぎ、トマト、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、わかめ(乾) | しょうゆ、本みりん、酢、酒、鶏がら | 牛乳 スイートポテト |
| 08 木 | ごはん みそ汁(小松菜・大根) ひじきつくね おかか和え | 502.8(394.3) 20.2(15.7) 17.9(13.8) 1.3(1.0) | 米、○ホットケーキ粉、○油、片栗粉、○砂糖、ごま油、砂糖 | ○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ひじき、しょうが、だいこん | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒 | 牛乳 カップケーキ |
| 09 金 | サンマーうどん ちくわの磯辺揚げ バナナ | 548.5(438.7) 15.5(12.4) 13.3(10.6) 2.8(2.3) | 干しうどん、○米、油、○もち米、○くり、てんぷら粉、片栗粉 | 豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ちくわ | バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、あおのり | しょうゆ、本みりん、酒、○食塩、○昆布だし汁、鶏がら | 麦茶 栗ごはん |
| 10 土 | チキンソテー スープ(じゃがいも) キュービックサラダ | 563.1(450.3) 15.3(12.2) 16.1(12.9) 2.1(1.7) | 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油、○パウダー、○せんべい | 牛乳、鶏もも肉、無塩バター、ピザ用チーズ | たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、しめじ、コーン缶 | ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、酢、食塩 | 麦茶 パウダークッキー アンパンマンせんべい |
| 12 月 | わかめごはん スープ(豆腐・ねぎ) 味噌漬けポークソテー トマトときゅうりのマリネ | 505.6(396.6) 18.8(14.6) 15.1(11.6) 1.1(0.9) | 米、○コーンフレーク、砂糖、油、ごま油 | ○牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ) | トマト、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが | 酒、本みりん、酢、食塩、しょうゆ、かつお・昆布だし汁 | 牛乳 コーンフレーク |
| 13 火 | ナポリタン スープ(チンゲンサイ) ツナサラダ | 570.9(568.8) 18.5(14.4) 15.0(11.5) 1.7(1.3) | ○ぎょうざの皮、○マヨネーズ、砂糖、ごま油 | ○牛乳、ウインナー、ツナ油漬缶、○しらす干し、無塩バター | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、○あおのり | ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、酢、食塩 | 牛乳 パリパリじゃこチップ |
| 14 水 | ごはん そうめん汁 鶏とかぼちゃの甘酢煮 納豆和え | 542.6(426.1) 23.3(18.2) 16.1(12.3) 1.5(1.2) | 米、○ホットケーキ粉、干しそうめん、○砂糖、○油、砂糖、片栗粉、ごま油 | ○牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、○無調製豆乳、○卵、○無塩バター | かぼちゃ、チンゲンサイ、○バナナ、にんじん、ねぎ、しめじ、焼きのり、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、酢、食塩 | 牛乳 バナナマフィン |
| 15 木 | カレーライス(非常食牛肉) スープ(しめじ・キャベツ) たまごサラダ | 558.3(446.5) 15.6(12.5) 16.0(12.8) 2.2(1.7) | 米、じゃがいも、マヨネーズ、油、○ゼリー、○せんべい | 牛肉(肩・皮下脂肪なし)、卵 | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、しらたき | カレールー、コンソメ、食塩、しょうゆ | 麦茶 ゼリー おせんべい |
| 16 金 | コッペパン ミネストローネスープ 鮭のチーズパン粉焼き フレンチサラダ | 529.9(413.9) 27.3(20.0) 9.5(7.2) 1.8(1.4) | コッペパン、○米、○もち米、パン粉、小麦粉、○砂糖、砂糖、○ごま油、オリーブ油 | さけ、○豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ベーコン、粉チーズ | キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○にんじん、○たけのこ | ケチャップ、酢、○しょうゆ、コンソメ、食塩 | 麦茶 中華おこわおにぎり |
| 17 土 | そば みそ汁(かぼちゃ) ハリハリサラダ | 513.4(402.8) 17.9(13.9) 17.4(13.4) 1.6(1.2) | 米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、○砂糖、砂糖、油、ごま油 | ○牛乳、豚ひき肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ) | たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、赤ピーマン | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、本みりん、酢 | 牛乳 マーラカオ |
| 20 火 | ぶりかけごはん みそ汁(油揚げ・カブ) 鶏のマーマレード焼き 塩こんぶナムル | 563.7(431.7) 31.1(22.5) 16.8(12.4) 2.5(1.9) | 米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、ごま油 | ○牛乳、鶏もも肉、○ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | キャベツ、かぶ・葉、もやし、きゅうり、マーマレード、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、にんにく、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、酒 | 牛乳 ハムサンド |
| 21 水 ☆誕生会 | ピラフ abcスープ ハンバーグ フライドポテト 梨 | 556.0(444.8) 16.1(12.9) 23.8(19.1) 1.0(0.8) | 米、じゃがいも、油、マカロニ、パン粉、砂糖、○グラニュー糖 | 豚ひき肉、木綿豆腐、○生クリーム、○牛乳、ベーコン、牛乳 | たまねぎ、なし、にんじん、キャベツ、ピーマン、コーン缶 | ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、酒、食塩 | 麦茶 ビスケットケーキ |
| 22 木 | やきそば 中華コーンスープ トマトのたまねぎドレッシングサラダ | 496.4(389.2) 18.4(14.3) 10.0(7.5) 1.4(1.1) | 焼きそばめん、○米、○さつまいも(皮付)、片栗粉、ごま油、砂糖、○黒ごま | ○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵 | トマト、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、○こんぶ(だし用)、あおのり | 中濃ソース、しょうゆ、酢、○食塩、食塩、酒、鶏がら | 麦茶 さつまいもおにぎり |
| 24 土 | 親子丼 けんちん汁 鉄骨サラダ | 513.0(402.5) 21.8(17.0) 14.5(11.1) 1.9(1.5) | 米、○ロールパン、マヨネーズ、砂糖、ごま油 | ○牛乳、鶏もも肉、しらす干し、木綿豆腐 | たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン缶、ほうれんそう、ごぼう、ひじき、○コーン缶 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒 | 牛乳 パン |
| 26 月 | きつねうどん ゆで豚のごまだれサラダ バナナ | 495.9(388.8) 21.1(16.4) 17.2(13.2) 3.8(3.0) | 干しうどん、○じゃがいも、ねりごま、砂糖、マヨネーズ、すりごま、ごま油、○砂糖 | ○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、油揚げ、○ピザ用チーズ、○ベーコン | バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、こまつな、○赤ピーマン、○ピーマン、○コーン缶 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○ケチャップ、本みりん、酒、○コンソメ、○食塩、食塩 | 牛乳 ポテトピザ |
| 27 火 | ごはん かきたま汁 カレイの西京焼き 白菜とベーコンのサラダ オレンジ | 516.3(405.1) 24.8(19.4) 17.1(13.2) 1.5(1.2) | 米、砂糖、片栗粉、ごま油 | ○牛乳、かひい、○こしあん(生)、卵、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ) | はくさい、オレンジ、かぶ・葉、きゅうり、にんじん、コーン缶 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん | 牛乳 あんこスティックパイ |
| 28 水 | ごはん スープ(小松菜・えのき) のりしおからあげ はるさめサラダ | 532.9(409.1) 19.4(15.2) 14.5(11.6) 1.2(1.0) | 米、油、はるさめ、片栗粉、小麦粉、○グラニュー糖、砂糖、ごま油 | 鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、卵、かにかまぼこ | ○バナナ、○パイナップル、きゅうり、○みかん缶、こまつな、○もも缶、にんじん、えのきたけ、あおのり、しょうが | 酒、しょうゆ、酢、食塩、鶏がら | 麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー |
| 29 木 | 食パン コーンスープ ポークビーンズ さっぱりサラダ | 562.4(449.8) 26.4(21.1) 13.1(10.4) 2.0(1.6) | 食パン、○米、砂糖、小麦粉、油、○ごま油 | 牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、大豆(ゆで)、○さけ、無塩バター | たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、ピーマン、○こまつな | ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、酢、○食塩、食塩、○酒 | 麦茶 鮭飯おにぎり |
| 30 金 | ピピン丼 みそ汁(かぼちゃ) 切り干し大根のごま和え | 552.4(434.0) 20.7(16.1) 20.8(16.1) 1.7(1.3) | 米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、マヨネーズ、すりごま、砂糖、ごま油 | ○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、○卵、○無塩バター | きゅうり、かぼちゃ、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、切り干しだいこん | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、鶏がら | 牛乳 ホットケーキ |