

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 土	しらすとツナの Pasta スープ (じゃがいも) たまごサラダ	569.4(447.6) 20.8(16.2) 19.9(15.4) 2.2(1.7)	じゃがいも、マヨネーズ、油、○パウムクーヘン、○せんべい	○牛乳、卵、ツナ油漬缶、しらす干し	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、焼きのり	しょうゆ、コンソメ、本みりん	牛乳 バナナパウムクーヘン 乳児 アンパンマンせんべい 幼児 星たべよ
03 月	ごはん みそ汁 (麩) 肉じゃが 納豆和え	502.5(394.1) 22.6(17.7) 14.8(11.4) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、焼☆(板☆)、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、挽きわり納豆、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	にんじん、チンゲンサイ、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
04 火	ごはん すまし汁 (カブ・えのき) カジキのバーベキューソース 三色ごまみそ和え	490.7(381.3) 20.3(14.7) 14.9(11.3) 1.5(1.2)	米、すりごま、砂糖、ごま油、片栗粉	かじき、○生クリーム、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、かぶ・葉、たまねぎ、こまつな、りんご、えのきたけ、○いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、酢、食塩	麦茶 いちごのムース クラッカー
05 水	食パン スープ (チンゲンサイ・コーン) チキンのトマト煮 レーズンサラダ	516.2(412.9) 19.3(15.4) 9.4(7.5) 2.0(1.6)	食パン、○米、○天かす、○ごま、油、○砂糖、砂糖、オリーブ油	鶏もも肉	ホールトマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、かぼちゃ、しめじ、干しぶどう、コーン	○しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	麦茶 たぬきおにぎり
06 木	中華丼 たまごスープ わかめサラダ 梨	507.9(398.4) 14.6(11.2) 19.6(15.2) 1.0(0.8)	米、○さつまいも(皮付)、○油、○砂糖、片栗粉、砂糖、○黒ごま、ごま油、ごま	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵	なし、はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、わかめ(乾)	しょうゆ、○本みりん、酢、○しょうゆ、本みりん、食塩、酒、鶏がら	牛乳 大学芋
07 金	みそラーメン ブロッコリーとカニカマのサラダ オレンジ	588.3(469.8) 19.5(15.5) 11.0(8.8) 2.3(1.8)	生中華めん、マヨネーズ、ごま油、砂糖、○ビーチゼリー、○せんべい	豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ブロッコリー、もやし、にんじん、ねぎ、キャベツ、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、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
08 土	二色丼 みそ汁 (かぼちゃ・たまねぎ) 磯和え	578.9(449.7) 33.7(26.5) 26.6(20.8) 1.7(1.4)	米、○砂糖、砂糖、ごま油、マヨネーズ	○牛乳、鶏ひき肉、○凍り豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	もやし、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒	牛乳 高野豆腐のラスク
11 火	しおやきそば スープ (ねぎ・豆腐) きゅうりとトマトのこんぶ和え バナナ	506.3(397.1) 19.9(15.5) 10.8(8.2) 1.2(0.9)	焼きそばめん、○米、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、絹ごし豆腐、○しらす干し	バナナ、トマト、きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、○あおのり、○こんぶ(だし用)	○しょうゆ、しょうゆ、酢、食塩、鶏がら	麦茶 しらすとあおのりのおにぎり
12 水	ごはん みそ汁 (なす・油揚げ) 和風ハンバーグ キャベツのおかか和え オレンジ	493.0(394.3) 18.7(15.0) 13.7(10.9) 1.5(1.2)	米、パン粉、○グラニュー糖、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、かつお節	キャベツ、オレンジ、○バナナ、たまねぎ、にんじん、○パイン缶、なす、○のみかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、酢、食塩	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー
13 木	フルコギ丼 中華コンスープ ハリハリサラダ	564.8(443.9) 24.0(18.8) 16.4(12.7) 1.5(1.2)	米、○食パン、○マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○ツナ油漬缶、卵	たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、切り干しだいこん、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ、本みりん、酢、酒、鶏がら	牛乳 ツナサンド
14 金	ごはん 豚汁 鮭の塩焼き ひじきの五目煮	517.3(396.0) 30.4(22.1) 13.1(9.6) 1.3(1.0)	米、○マカロニ、さといも、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、大豆(ゆで)、油揚げ、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	にんじん、だいこん、ひじき、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、○食塩、食塩	牛乳 マカロニきなこ
15 土	ごま豆乳担々うどん ちくわフレンチ	504.0(395.3) 17.9(13.9) 12.4(9.4) 3.2(2.5)	干しうどん、○米、○砂糖、ねりごま、砂糖、○ごま、オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、エリンギ、チンゲンサイ	かつお・昆布だし汁、本みりん、酒、○酒、酢、食塩、鶏がら	牛乳 五平餅
17 月	わかめごはん みそ汁 (麩) 豆腐チャンプルー さつまいもの甘煮	507.6(398.2) 21.3(16.6) 13.7(10.5) 1.6(1.2)	米、さつまいも(皮付)、○ぎょうざの皮、砂糖、焼☆(板☆)、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、○ベーコン、○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、○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、酒、昆布だし汁	牛乳 ぎょうざの皮ピザ
18 火	ごはん みそ汁 (大根・小松菜) からあげ中華ソース ナムル	558.5(432.1) 24.1(17.7) 21.2(16.2) 1.7(1.4)	米、○じゃがいも、油、片栗粉、○片栗粉、○砂糖、砂糖、すりごま、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、○しょうゆ、○本みりん、酒、しょうゆ、酢、○食塩、鶏がら	牛乳 みたらしいもち
19 水	食パン スープ (たまねぎ・人参) 鮭のオーロラソース ハムとキャベツのりんご酢サラダ	553.7(432.9) 28.9(21.3) 12.8(9.9) 1.8(1.5)	食パン、○米、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	さけ、○豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○万能ねぎ、○にんにく	ケチャップ、りんご酢、コンソメ、○食塩、食塩、酒	麦茶 ねぎ塩豚おにぎり
20 木	ジャージャー風肉みそ丼 はるさめスープ 鉄骨サラダ オレンジ	547.9(430.4) 18.7(14.6) 19.4(15.0) 1.4(1.1)	米、○米粉、○黒砂糖、○油、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、はくさい、なす、コーン缶、たけのこ(水煮缶)、万能ねぎ、ひじき、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩、鶏がら	牛乳 黒糖蒸しパン
21 金	鶏ときのこの Pasta スープ (じゃがいも・たまねぎ) ブロッコリーのごま和え	555.0(456.1) 21.4(16.7) 16.6(12.8) 0.7(0.6)	スパゲティー、○片栗粉、ごま油、○砂糖、すりごま、砂糖、ねりごま	○牛乳、○調製豆乳、鶏もも肉、○きな粉、無塩バター	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、しめじ、ほうれんそう、にんにく、焼きのり	しょうゆ、本みりん、コンソメ、○食塩、食塩	牛乳 きなこくすもち
24 月	ごはん かきたま汁 すき焼き風煮 マカロニサラダ	643.0(514.2) 22.4(17.9) 13.6(10.8) 1.1(0.9)	米、○ビーフン、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、○砂糖、○ごま油	焼き豆腐、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、○豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、しらたき、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、○たまねぎ、○にんじん、○にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、○しょうゆ、酒、○鶏がら	麦茶 焼きビーフン
25 火 誕生会	コッペパン スープ (玉ねぎ・コーン・チンゲンサイ) とんかつ バリバリサラダ 柿	663.4(522.8) 26.3(20.6) 29.9(23.4) 1.6(1.3)	コッペパン、○さつまいも、パン粉、○グラニュー糖、ぎょうざの皮、小麦粉、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉(ロース)、○卵、○無塩バター、卵、○生クリーム	キャベツ、かき、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、きゅうり	しょうゆ、酢、コンソメ、中濃ソース、食塩	牛乳 スイートポテトケーキ
26 水	ごはん わかめスープ 白身魚のケチャップあんかけ あおのりポテト	520.2(401.1) 22.4(15.9) 14.9(11.3) 0.7(0.6)	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま、○黒ごま、○すりごま、油	○牛乳、かれい、無塩バター	たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、ピーマン、にんじん、コーン缶、わかめ(乾)、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、○食塩、食塩	牛乳 ごまちゃんすこう
27 木	コーンピラフ スープ (カブ) 鶏のてりやき レンコンサラダ	592.9(455.1) 27.3(19.5) 22.5(17.0) 1.3(1.0)	米、○小麦粉、○砂糖、すりごま、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○無塩バター、かにかまぼこ、○卵、ベーコン、無塩バター	れんこん、かぶ・葉、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン	しょうゆ、本みりん、酢、酒、コンソメ、食塩、鶏がら	牛乳 チーズまんじゅう
28 金	カレーうどん だいこんのツナ和え バナナ	547.1(429.8) 19.0(14.8) 17.6(13.6) 3.6(2.9)	干しうどん、○コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶、油揚げ	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 コーンフレーク
29 土	肉みそほろろ丼 スープ (ねぎ・豆腐) ハンサンスー	495.8(388.7) 18.7(14.5) 15.4(11.8) 1.1(0.9)	米、○ロールパン、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、エリンギ	しょうゆ、酢、本みりん、酒、鶏がら	牛乳 パン
31 月 ハロウィン	ロールパン スープ (しめじ・チンゲンサイ) かぼちゃのミートグラタン キュービックサラダ りんご	620.1(488.2) 20.1(15.6) 24.7(19.3) 2.1(1.7)	ロールパン、○小麦粉、○砂糖、小麦粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○無塩バター、ピザ用チーズ、○卵、無塩バター	かぼちゃ、りんご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 ハロウィンクッキー