

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 火	ごはん そうめん汁 鮭のみみじ焼き ほうれんそうの納豆和え	533.1(408.6) 29.6(21.5) 15.9(11.9) 1.3(1.0)	米、○マカロニ、干しそ うめん、マヨネーズ、こ ま油、砂糖、○きな粉	○牛乳、さけ、挽きわり 納豆、米みそ(淡色辛み そ)	にんじん、ほうれんそ う、ねぎ、しめじ、焼き のり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、食 塩	牛乳 マカロニきなこ
02 水	ごはん みそ汁(麴) はくさいとひき肉のうま煮 かぼちゃの天ぷら オレンジ	649.8(511.9) 23.3(18.2) 23.7(18.5) 2.0(1.6)	米、○食パン、油、米 粉、片栗粉、焼☆(板 ☆)、砂糖、ごま油、○ ブルーベリージャム	○牛乳、豚ひき肉、○ク リームチーズ、米みそ (淡色辛みそ)	かぼちゃ、はくさい、オ レンジ、にんじん、たま ねぎ、エリンギ、しょ うが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒	牛乳 ブルーベリーチーズサンド
04 金	チャーシューめん ブロッコリーのこまマヨ和え	556.5(445.1) 22.6(18.0) 12.1(9.7) 2.5(2.0)	生中華めん、○米、マヨ ネーズ、すりごま、ごま 油、砂糖、○ごま油	焼き豚、○ツナ油漬缶	ブロッコリー、キャベ ツ、もやし、きゅうり、 にんじん、コーン缶、○ 塩こんぶ、○こんぶ(だ し用)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酢、○しょうゆ	麦茶 ツナと塩こんぶのおにぎり
05 土	てりやきやさい丼 みそ汁(油揚げ・わかめ) 鉄骨サラダ	535.6(420.5) 24.2(19.0) 17.3(13.4) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、○砂糖、 マヨネーズ、片栗粉、砂 糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、しら す干し、○卵、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、 ○粉チーズ、○無塩パ ター、無塩バター	もやし、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、コーン 缶、ひじき、わかめ (乾)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酢、酒	牛乳 チーズクッキー
07 月	ごはん かきたま汁 カレー肉じゃが りんごサラダ	468.2(366.7) 18.9(14.7) 14.4(11.1) 1.0(0.8)	米、じゃがいも、○焼☆ (板☆)、○グラニュー 糖、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、卵、○無塩パ ター	キャベツ、たまねぎ、り んご、にんじん、かぶ・ 葉、しらたき、きゅうり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、酢、カレー粉、○食 塩、食塩	牛乳 キャラメルおふろスク
08 火	チャーハン はるさめスープ からあげ ごまみそナムル	578.4(451.3) 23.5(16.9) 18.0(13.9) 1.2(1.0)	米、油、片栗粉、はるさ め、ねりごま、すりご ま、ごま油、砂糖	鶏もも肉、卵、かにかま ぼこ、ハム、米みそ(淡 色辛みそ)	もやし、はくさい、きゅ うり、にんじん、たまね ぎ、万能ねぎ、ピーマ ン、しょうが	しょうゆ、酒、本みり ん、酢	麦茶 ゼリー 乳児 アンパンマンせんべい 幼児 星たべよ
09 水	食パン スープ(じゃがいも・玉ねぎ) カジキのトマトソース チーズサラダ	559.9(436.6) 25.1(18.5) 16.0(12.2) 1.8(1.4)	食パン、○米、じゃがい も、米粉、マヨネーズ、 ○砂糖、砂糖、○ごま、 オリーブ油	かじき、○油揚げ、チー ズ、無塩バター	キャベツ、ホールトマト 缶詰、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、にんにく	○かつお・昆布だし汁、 ○しょうゆ、○本みり ん、○酒、コンソメ、食 塩、しょうゆ	麦茶 こぎつねおにぎり
10 木	やきそば わかめスープ キュービックサラダ 柿	460.1(368.1) 18.2(14.6) 10.5(8.4) 1.7(1.3)	焼きそばめん、ごま油、 ごま、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)	かき、きゅうり、だいこ ん、キャベツ、にんじ ん、もやし、たまねぎ、 コーン缶、わかめ (乾)、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、 酢	牛乳 コーンフレーク
11 金 ★さくらやままつり やみなべ	ごはん 具だくさんみそ汁 レンコンハンバーグ パゲティサラダ りんご	538.2(429.9) 18.9(15.1) 18.5(14.8) 1.5(1.1)	米、○小麦粉、サラダ用 スパゲティ、さつまい も(皮付)、マヨネー ズ、○片栗粉、パン粉、 ○油、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐、ツ ナ油漬缶、米みそ(淡色 辛みそ)、○粉チーズ、 牛乳、○牛乳	りんご、たまねぎ、れん ごん、きゅうり、○にん じん、だいこん、にんじ ん、キャベツ、ほうれん そう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、○食塩、食塩、○パ セリ粉	牛乳 おやさいブリッツ
12 土	豚肉の甘みそ丼 すまし汁(カブ・えのき) 磯和え	447.7(350.3) 18.0(13.9) 13.6(10.4) 1.1(0.9)	米、○ホットケーキ粉、 ○油、○砂糖、砂糖、ご ま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○卵、米みそ (淡色辛みそ)	キャベツ、もやし、か ぶ・葉、にんじん、たま ねぎ、赤ピーマン、ピー マン、えのきたけ、あお のり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、本みり ん、酢	牛乳 カップケーキ
14 月	ごはん みそ汁(麴・玉ねぎ) 鶏とだいこんのさっぱり煮 マカロニサラダ	592.1(465.8) 22.9(17.9) 17.5(13.5) 2.1(1.6)	米、○食パン、マカロ ニ、マヨネーズ、○砂 糖、焼☆(板☆)、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米み そ(淡色辛みそ)、チー ズ、○無塩バター	だいこん、にんじん、た まねぎ、きゅうり、コー ン缶、いんげん、しょう が	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酢、酒	牛乳 シュガーラスク
15 火	ドライカレーライス スープ(しめじ・小松菜) レモンドレッシングサラダ	546.8(429.5) 21.4(16.7) 18.7(14.5) 1.7(1.3)	米、○ぎょうざの皮、○ マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○し らす干し、無塩バター	ブロッコリー、たまね ぎ、にんじん、キャベ ツ、ホールトマト缶詰、 レモン、ピーマン、しめ じ、ごまつな、○あおの り	しょうゆ、ウスターソー ス、コンソメ、食塩	牛乳 バリバリじゃこチップ
16 水	煮込みうどん ちくわの磯部揚げ バナナ	502.4(401.8) 17.2(13.8) 10.5(8.4) 3.3(2.7)	干しうどん、○米、てん ぷら粉、油、○ごま油	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、ちくわ、○挽きわり 納豆、○卵	バナナ、だいこん、たま ねぎ、にんじん、ごまつ な、○ねぎ、○にんじ ん、あおのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、○しょうゆ	麦茶 なっとうチャーハン
17 木	ごはん 五目汁 さばのごまみそ焼き キャベツとベーコンの中華サラダ	542.1(414.4) 26.1(19.1) 20.1(14.7) 1.4(1.1)	米、○ペンネ、さとい も、すりごま、砂糖、○ 砂糖、ごま油	さば、○豚ひき肉、ペー コン、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、○無塩 バター	キャベツ、だいこん、 きゅうり、にんじん、○ たまねぎ、ねぎ、○にん じん、コーン缶、しょう が	かつお・昆布だし汁、○ ケチャップ、しょうゆ、 酒、みりん、○ウスター ソース、○コンソメ、食 塩、○パセリ粉	麦茶 トマトとひきにくのペンネ
18 金 乳児・幼児 お弁当の日	親子丼 みそ汁(ほうれん草・豆腐) わかめサラダ みかん	466.4(373.1) 20.9(16.8) 13.7(11.0) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、 砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○ 卵、卵、絹ごし豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、○ 無塩バター	みかん、たまねぎ、きゅ うり、だいこん、ほうれ んそう、にんじん、わか め(乾)、焼きのり	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
19 土	グラタン スープ(チンゲンサイ) ブロッコリーサラダ	433.6(346.8) 20.2(16.2) 11.6(9.3) 1.1(0.9)	○米、マカロニ、小麦 粉、パン粉、砂糖、ごま 油	牛乳、鶏もも肉、○さ け、ピザ用チーズ、○油 揚げ、無塩バター	ブロッコリー、たまね ぎ、きゅうり、ほうれんそ う、にんじん、チンゲンサイ、 コーン缶、○まいたけ、○にん じん、○えのきたけ	しょうゆ、コンソメ、○ しょうゆ、○本みりん、 酢、○酒、○食塩、食 塩、パセリ粉、○かつ お・昆布だし汁	麦茶 秋鮭ときのこの炊き込みごはん
21 月	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	548.7(428.9) 27.4(20.1) 10.5(8.1) 2.0(1.6)	コッペパン、○米、じゃ がいも、パン粉、小麦 粉、○砂糖、オリーブ 油、砂糖、油	さけ、ベーコン、○油揚 げ、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、○ にんじん、○ひじき	○かつお・昆布だし汁、 ○しょうゆ、○本みり ん、○酒、酢、コンソ メ、中濃ソース、食塩	麦茶 ひじきおにぎり
22 火	わかめごはん みそ汁(カブ) やみつきちキン レンコンサラダ	548.8(414.9) 26.5(18.9) 20.8(15.6) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉、 マヨネーズ、○黒砂糖、 ○油、砂糖、ねりごま、 すりごま、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○調 製豆乳、○卵、米みそ (淡色辛みそ)、○無塩 バター	れんごん、キャベツ、か ぶ・葉、にんじん、コー ン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、本 みりん	牛乳 黒糖豆乳マフィン
24 木	中華丼 たまごスープ だいこんサラダ	444.5(347.7) 15.3(11.8) 12.1(9.2) 0.6(0.5)	米、○さつまいも、○砂 糖、片栗粉、砂糖、ごま 油、ごま、○黒ごま、す りごま	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、卵、○無塩パ ター、かつお節	だいこん、はくさい、に んじん、たまねぎ、きゅ うり、チンゲンサイ、え のきたけ、焼きのり	しょうゆ、酢、本みり ん、酒	牛乳 スイートポテト
25 金 ★誕生会	ミートソースパゲティ ジュリアンスープ たまごサラダ みかん	563.5(445.8) 24.5(19.2) 23.7(18.5) 1.6(1.2)	○ホットケーキ粉、マヨ ネーズ、○コーンフレ ーク、砂糖、○グラニュー 糖、いちごジャム	○牛乳、豚ひき肉、卵、 ツナ油漬缶、○生クリー ム、○卵、無塩バター、 ○無塩バター	たまねぎ、みかん、ホー ルトマト缶詰、ブロッコ リー、にんじん、キャベ ツ、きゅうり、○もも 肉、○バナナ	ケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、食塩	牛乳 パフェ
26 土	きつねうどん ゆで豚のごまだれサラダ	509.7(399.8) 19.6(15.3) 18.9(14.6) 3.9(3.1)	干しうどん、ねりごま、 砂糖、マヨネーズ、すり ごま、ごま油、○カステ ラ、○せんべい	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、油揚げ	もやし、にんじん、きゅ うり、ねぎ、ごまつな	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 カステラ アンパンマンせんべい
28 月	もみじごはん みそ汁(白菜・豆腐) レバーのかりん揚げ 三色おかかナムル	512.2(409.7) 19.9(15.9) 12.8(10.2) 1.9(1.5)	米、片栗粉、油、砂糖、 ○グラニュー糖、ごま、 ごま油	豚レバー、○ヨーグルト (無糖)、絹ごし豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、し らす干し、かつお節	もやし、○りんご、○パ ナナ、にんじん、ほうれ んそう、はくさい、しょ うが	かつお・昆布だし汁、中 濃ソース、ケチャップ、 しょうゆ、酢、酒	麦茶 バナナとりんごのヨーグルト クラッカー
29 火	ロールパン かぼちゃシチュー レズンサラダ バナナ	575.4(460.2) 20.7(16.6) 17.6(14.1) 2.0(1.6)	ロールパン、○ビーフ ン、小麦粉、油、砂糖、 ○ごま油	牛乳、鶏もも肉、○豚ひ き肉、無塩バター	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、かぼ ちゃ、にんじん、きゅうり、○も やし、ブロッコリー、干しとう、○に んじん、コーン缶、○エリンギ、○ 万能ねぎ、○しょうが	コンソメ、酢、○しょう ゆ、食塩	麦茶 汁ビーフン
30 水	ごはん 中華コーンスープ じゃがいものチンジャオロース はるさめサラダ	516.6(405.4) 21.4(16.7) 12.3(9.4) 1.0(0.8)	米、じゃがいも、○ホッ トケーキ粉、はるさめ、 ○メープルシロップ、片 栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、卵、かにかま ぼこ、○卵、○無塩パ ター	クリームコーン缶、きゅ うり、ピーマン、赤ピーマン、 黄ピーマン、にんじん、たけ のこ(水煮缶)、にんにく	しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳 ホットケーキ