

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 木	ごはん スープ(えのき・たまねぎ) 鶏とさといものトマト煮 ブロッコリーのツナサラダ	512.4(401.9) 23.7(18.5) 12.2(9.2) 1.2(1.0)	米、○食パン、さといも、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、○ブルーベリージャム、えのきだけ	しょうゆ、酢、本みりん、酒、パセリ粉、コンソメ	牛乳 ジャムサンド
02 金	みそラーメン だいこんとちくわのごまマヨ和え バナナ	599.5(479.4) 22.4(17.9) 11.4(9.1) 2.2(1.8)	生中華めん、○米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、すりごま、ごま油	豚ひき肉、○さけ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、しょうが、○焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○酒、○食塩、○しょうゆ、鶏がら	麦茶 鮭おにぎり
03 土	他人丼 みそ汁(こまつな・油揚げ) きんぴらじゃがいも	526.9(413.6) 21.3(16.6) 17.0(13.1) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、○油、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、本みりん	牛乳 マーラーカオ
05 月	ナポリタン スープ(チンゲンサイ・しめじ) コールスロー	501.7(393.4) 15.1(11.6) 18.2(14.0) 1.1(0.9)	○小麦粉、○油、○砂糖、○黒砂糖、砂糖、油	○牛乳、ウインナー、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、ピーマン、しめじ、チンゲンサイ、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、酢、○食塩、食塩	牛乳 黒糖ちんすこう
06 火	コッペパン コーンスープ 白身魚のフライ りんごサラダ	613.7(485.0) 27.3(20.5) 16.1(12.8) 2.2(1.8)	コッペパン、○米、油、小麦粉、パン粉、○砂糖、○油、砂糖	牛乳、メルルーサ、○鶏もも肉、無塩バター	クリームコーン缶、たまねぎ、○にんじん、○たまねぎ、○万能ねぎ、○レモン果汁、○しょうが、りんご、にんじん、きゅうり、キャベツ	○しょうゆ、りんご酢、コンソメ、○食塩、○コンソメ、中濃ソース、食塩、酒	麦茶 カオマンガイ風
07 水	焼肉丼 すまし汁(まいだけ・豆腐) レンコンのごまマヨ和え	540.9(424.8) 22.4(17.5) 16.5(12.7) 1.2(1.0)	米、○マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、ごま油、ごま、砂糖、○砂糖、○オリーブ油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、○ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、まいだけ、ピーマン、○たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、○コーン缶、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、めんつゆ、○コンソメ、○カレー粉、食塩	牛乳 カレマカロニ
08 木	わかめごはん スープ(カブ) 鶏のレモン醤油焼き おかか和え	491.8(374.2) 26.2(18.6) 15.7(11.6) 1.0(0.8)	米、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○卵、○無塩バター、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、かぶ・葉、○マーマレード、にんじん、レモン	しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩	牛乳 マーマレードマフィン
09 金	ごはん みそ汁(麩) 白菜と春雨のとろとろ煮 納豆しらす和え	560.3(440.3) 22.3(17.4) 14.7(11.2) 1.9(1.5)	米、○コーンフレーク、片栗粉、焼豆(板豆)、はるさめ、ごま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	○バナナ、はくさい、ほうれんそう、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、本みりん	牛乳 コーンフレーク バナナ
10 土	親子うどん わかめサラダ	514.7(403.8) 19.5(15.2) 12.1(9.2) 3.7(3.0)	干しうどん、○米、○パン粉、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油、○油	○牛乳、鶏もも肉、卵、○ベーコン、○ピザ用チーズ、○無塩バター	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、○たまねぎ、○にんじん、わかめ(乾)	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	牛乳 ライスコロッケ
12 月	ごはん みそ汁(豆腐・ねぎ) のりしおからあげ ナムル りんご	512.4(402.0) 23.1(18.1) 19.3(15.0) 1.6(1.3)	米、○ぎょうざの皮、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ねりごま、すりごま、ごま油、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○ベーコン	りんご、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、○たまねぎ、○コーン缶、○ピーマン、あおのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、食塩、鶏がら	牛乳 ぎょうざの皮ピザ
13 火	ハヤシライス スープ(チンゲンサイ・人参) フレンチサラダ	554.0(435.3) 20.6(16.1) 16.7(12.8) 1.7(1.3)	米、○食パン、○砂糖、オリーブ油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○無塩バター、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、○かぼちゃ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、にんにく	酢、コンソメ、食塩	牛乳 かぼちゃクリームサンド
14 水 ★誕生会	☆りかけごはん abcスープ ハンバーグ キュービックサラダ みかん	582.6(458.1) 20.0(15.6) 24.8(19.4) 1.1(0.9)	米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、マカロニ、パン粉、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、チーズ、○無塩バター、牛乳	○りんご、みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、キャベツ	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 アップルパイ
15 木	あんかけやきそば たまごスープ じゃこ和え	512.2(401.8) 22.8(17.8) 12.8(9.8) 1.6(1.3)	焼きそばめん、○米、片栗粉、○砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、しらす干し、油揚げ	はくさい、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、えのきだけ	○かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、○本みりん、酢、○酒、○食塩、酒、鶏がら	麦茶 こぎつねおにぎり
16 金	ごはん 具だくさんみそ汁 鮭の塩こじ焼き 高野豆腐とひじきのうま煮	512.0(390.6) 32.3(23.6) 15.9(11.8) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、さといも、○ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、○卵、凍り豆腐、○豚肉(もも・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	○キャベツ、にんじん、だいこん、○ねぎ、ひじき、ねぎ、ごぼう、あおのり	かつお・昆布だし汁、○中濃ソース、しょうゆ、酒、みりん、○ほんだし、食塩	牛乳 お好み焼き
17 土	マーボー丼 スープ(こまつな・しめじ) ハリハリサラダ	533.7(419.0) 20.0(15.5) 17.8(13.8) 1.0(0.8)	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、○粉チーズ、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、しめじ、こまつな、しょうが	しょうゆ、酢、鶏がら	牛乳 チーズクッキー
19 月	ごま豆腐担々うどん ちくわフレンチ バナナ	478.3(382.5) 15.7(12.6) 7.6(6.1) 3.1(2.5)	干しうどん、○米、ねりごま、砂糖、オリーブ油	豚ひき肉、調整豆乳、○しらす干し、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、エリンギ、チンゲンサイ、あおのり、○こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、本みりん、酒、酢、○食塩、食塩、○しょうゆ、鶏がら	麦茶 しらすとあおのりのおにぎり
20 火	ごはん はるさめスープ 味噌漬けポークソテー ポパイサラダ りんご	584.2(459.4) 19.6(15.3) 23.9(18.6) 0.9(0.7)	米、○さつまいも、○ぎょうざの皮、○油、はるさめ、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、豚肉(ロース)、ベーコン、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、りんご、はくさい、にんじん、コーン缶、たまねぎ、レモン果汁、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、本みりん、○食塩、食塩、鶏がら	牛乳 スイートポテト春巻き
21 水	ごはん かきたま汁 鶏とレンコンの甘酢てりやき かぼちゃのいとこ煮	489.5(383.7) 20.8(16.2) 11.1(8.4) 1.2(0.9)	米、○片栗粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	○牛乳、○無調整豆乳、鶏もも肉、つぶしあん(砂糖添加)、卵、○きな粉	かぼちゃ、れんこん、にんじん、万能ねぎ、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、○食塩	牛乳 きなこくずもち
22 木 ★クリスマス会	冬野菜カレーライス マカロニスープ たまごサラダ オレンジ	666.8(533.4) 17.2(13.8) 29.8(23.8) 2.1(1.7)	米、さといも、○ホットケーキ粉、○グラニュー糖、○小麦粉、○油、ノンエッグマヨネーズ、マカロニ、油	豚ひき肉、卵、○卵、○生クリーム、ツナ油漬缶、○無塩バター、チーズ、○牛乳	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、れんこん、○バナナ、きゅうり、キャベツ、○いちご、○もも缶、ほうれんそう、コーン缶	コンソメ、食塩、パセリ粉	麦茶 デコレーションケーキ クリスマスクッキー
23 金	ロールパン スープ(じゃがいも・たまねぎ) カジキのバターてりやき レーズンサラダ	538.7(419.7) 28.3(21.1) 21.0(16.2) 1.8(1.4)	ロールパン、じゃがいも、○もち米、米粉、○パン粉、油、砂糖、○ごま油	かじき、○豚ひき肉、○卵、無塩バター、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、○たまねぎ、干ししぶどう、にんじん	しょうゆ、本みりん、○しょうゆ、酢、コンソメ、○食塩、食塩、酒	麦茶 いが蒸し
24 土	ツナとしらすの和風パスタ スープ(豆腐・えのき) トマトのたまねぎドレッシング	449.8(351.9) 18.0(13.9) 15.2(11.7) 1.7(1.3)	砂糖、ごま油、油、○パウムクーヘン、○せんべい	○牛乳、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、しらす干し	トマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、にんじん、焼きのり	しょうゆ、本みりん、酢、コンソメ、酒	牛乳 パウムクーヘン
26 月	ごはん みそ汁(麩) 筑前煮 マカロニサラダ	586.7(469.3) 15.6(12.4) 7.5(6.0) 1.8(1.4)	米、さといも、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、焼豆(板豆)、砂糖、○ゼリー、○せんべい	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	だいこん、にんじん、れんこん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	麦茶 ゼリー 乳児 アンパンマンせんべい 幼児 星たべよ
27 火	そぼろ丼 みそ汁(だいこん・油揚げ) パンサンデー	533.6(417.8) 20.3(15.8) 16.8(12.9) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、エリンギ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、鶏がら	牛乳 チーズパン
28 水	年越しうどん かぼちゃの甘辛焼き みかん	486.0(380.9) 18.7(14.5) 10.9(8.2) 3.4(2.7)	干しうどん、○米、油、砂糖、○ごま油、ごま	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○ツナ油漬缶、○卵、かまぼこ	かぼちゃ、みかん、だいこん、ねぎ、にんじん、○たまねぎ、○にんじん、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、○しょうゆ、○鶏がら	牛乳 ツナチャーハン