

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	
04 水	ツナナポリタン わかめスープ 冬野菜のサラダ	443.1(346.5) 18.2(14.1) 10.4(7.9) 1.5(1.2)	スパゲティ、○米、砂糖、ごま油	○牛乳、○鶏もも肉、ツナ油漬缶、無塩バター	たまねぎ、ブロッコリー、れんこん、ホールトマト缶詰、にんじん、○しらたき、カリフラワー、ピーマン、コーン缶、○にんじん、○ねぎ、○こぼろ、○しめじ、わかめ(乾)	○昆布だし汁、ケチャップ、○しょうゆ、○本みりん、○酒、しょうゆ、酢、コンソメ	麦茶 だまこ汁
05 木	ビビンバ丼 ふぶき汁 さつまいもの甘煮	529.9(416.0) 20.8(16.2) 16.3(12.6) 1.5(1.2)	米、さつまいも(皮付)、○マカロニ、砂糖、○マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、○かつお節	もやし、にんじん、ごまつな、ねぎ、○あおのり	かつお・昆布だし汁、○中濃ソース、しょうゆ、本みりん、酒、鶏がら	牛乳 お好みマカロニ
06 金 ★七草集会	ちゃんぽん麺 だいごんのごまマヨサラダ みかん	543.3(434.5) 20.8(16.7) 10.7(8.5) 2.1(1.7)	生中華めん、○米、マヨネーズ、すりごま、ごま油、砂糖	豚肉(肩・皮下脂肪なし)、牛乳、ちくわ、かまぼこ、○米みそ(淡色辛みそ)	みかん、だいごん、キャベツ、きゅうり、にんじん、○七草、もやし、コーン缶、ねぎ、しょうが	○かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏がら	麦茶 七草粥
07 土	親子丼 みそ汁(小松菜・えのき) れんこんのきんぴら	483.6(378.9) 22.8(17.8) 15.9(12.2) 1.8(1.4)	米、○さといも、砂糖、ごま、油	○牛乳、鶏もも肉、卵、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○ベーコン、○無塩バター	れんこん、たまねぎ、○たまねぎ、にんじん、ごまつな、○コーン缶、えのきたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、○コンソメ、○パセリ粉	麦茶 さといものチーズグラタン ★新メニュー
10 火	わかめごはん みそ汁(白菜・豆腐) 鶏肉のマーマレード煮 マゼドアンサラダ	565.3(432.1) 28.0(20.0) 19.0(14.2) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○卵、絹ごし豆腐、○ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、チーズ	○りんご、はくさい、きゅうり、マーマレード、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 りんごのヨーグルトマフィン ★新メニュー
11 水 ★鏡開き	カレーうどん だいごんのゆかり和え バナナ	461.3(368.9) 13.5(10.8) 6.6(5.3) 3.1(2.5)	干しうどん、○さつまいも、○片栗粉、○砂糖	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○つぶしあん(砂糖添加)、油揚げ	バナナ、だいごん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	麦茶 さつまいもぜんざい ★新メニュー
12 木	食パン コーンスープ チリコンカン ブロッコリーのりんご酢サラダ	605.3(483.7) 24.7(19.8) 18.9(15.1) 2.2(1.8)	食パン、○米、○天かす、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、無塩バター	たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、ピーマン、○あおのり	ケチャップ、コンソメ、りんご酢、ウスターソース、○しょうゆ、食塩、○めんつゆ、パセリ粉	麦茶 たぬきおにぎり
13 金	ごはん けんちん汁 カレイの西京焼き 納豆おかか和え バナナ	481.2(377.7) 26.9(19.9) 7.2(5.7) 1.2(0.9)	米、○ペンネ、さといも、砂糖、○小麦粉	かれい、○牛乳、挽きわり納豆、○鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、かつお節	バナナ、ほうれんそう、にんじん、だいごん、○たまねぎ、○しめじ、ねぎ、○コーン缶、ごぼう、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、○コンソメ、○食塩、○パセリ粉	麦茶 チキンときのこのクリームペンネ ★新メニュー
14 土	みそ焼きうどん スープ(豆腐・ねぎ) スイートポテトサラダ	482.9(378.4) 17.4(13.5) 14.1(10.8) 2.4(1.9)	干しうどん、○米、さつまいも、マヨネーズ、○砂糖、○ごま油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、○きゅうり、もやし、ねぎ、コーン缶、○にんじん、○しょうが	○しょうゆ、○酒、食塩、めんつゆ、しょうゆ	牛乳 韓国風まぜごはん
16 月	ごはん みそ汁(麩) 肉じゃが ほうれんそうののりじゃこサラダ	446.5(357.0) 18.1(14.5) 6.1(4.8) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○ビーフン、砂糖、焼豆(板ふ)、油、○砂糖、○ごま油、ごま油	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、しらす干し、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、しらたき、○たまねぎ、○にんじん、○にら、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、○しょうゆ、酢、○鶏がら	麦茶 中華ツナビーフン
17 火	食パン ウイナースープ カジキのカレー焼き ブロッコリーのたまねぎドレッシング	465.1(410.8) 22.3(23.2) 8.8(9.2) 1.9(1.6)	食パン、○米、じゃがいも、米粉、○砂糖、砂糖、油	かじき、○豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ウイナー	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、○しょうゆ、○本みりん、○酒、コンソメ、カレー粉、食塩、酒	麦茶 豚しぐれおにぎり
18 水	マーボー丼 はるさめスープ わかめサラダ	512.5(402.1) 21.1(16.4) 17.7(13.7) 1.5(1.2)	米、○ホットケーキ粉、○白玉粉、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○ピザ用チーズ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	だいごん、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、○コーン缶、わかめ(乾)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、鶏がら	牛乳 もちもちコーンパン
19 木	ごはん みそ汁(まいたけ・ほうれん草) からあげ レモンドレッシングサラダ	536.5(429.1) 21.5(17.2) 15.6(12.5) 1.6(1.3)	米、油、片栗粉、砂糖、○ゼリー、○せんべい	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、まいたけ、にんじん、レモン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、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
20 金	塩焼きそば たまごスープ 鉄骨サラダ	462.4(362.0) 19.8(15.4) 13.0(9.9) 1.8(1.4)	焼きそばめん、○コーンフレーク、マヨネーズ、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、しらす干し	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ、ひじき	しょうゆ、酢、食塩、鶏がら	牛乳 コーンフレーク
21 土	さけとわかめのまぜごはん ポトフ 切り干し大根のごまマヨ和え	542.4(426.0) 20.9(16.3) 18.1(14.0) 0.9(0.7)	米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、○油、すりごま、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、さけ、○卵、ちくわ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいごん、えのきたけ、○ブルーベリージャム、こんぶ(だし用)	しょうゆ、コンソメ、食塩、酒	牛乳 ブルーベリーケーキ
23 月 ★誕生会	チャーハン スープ(ごまつな・コーン) シュウマイ パンサンサー りんご	645.2(508.2) 21.7(17.0) 22.7(17.7) 0.9(0.7)	米、しゅうまいの皮、○ホットケーキ粉、はるさめ、片栗粉、○砂糖、○油、ごま油、油、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○卵、卵、○生クリーム、ハム、○無塩バター	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○かぼちゃ、○バナナ、ごまつな、コーン缶、ピーマン、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、酒、鶏がら	牛乳 かぼちゃバナナケーキ
24 火	ごはん みそ汁(さつまいも) 和風ひじきハンバーグ キャベツのおかか和え	588.5(462.8) 23.6(18.5) 17.8(13.7) 1.8(1.4)	米、○食パン、さつまいも(皮付)、パン粉、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩	牛乳 小倉サンド
25 水	豚肉ときのこの和風パスタ スープ(じゃがいも) コロコロサラダ	523.1(410.5) 23.2(18.2) 13.1(10.0) 1.4(1.1)	スパゲティ、じゃがいも、○グラニュー糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○ヨーグルト(無糖)、無塩バター	たまねぎ、きゅうり、○バナナ、だいごん、○パイン缶、にんじん、しめじ、○みかん缶、ほうれんそう、コーン缶、にんにく、焼きのり	しょうゆ、本みりん、酢、コンソメ、酒	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー
26 木	ごはん けんちん汁 サーモンフライ 三色磯和え	570.7(438.7) 29.8(21.6) 18.0(13.6) 1.2(0.9)	米、○ぎょうざの皮、パン粉、油、小麦粉、○マヨネーズ、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、○鶏もも肉、絹ごし豆腐	ほうれんそう、にんじん、もやし、だいごん、ねぎ、あおのり、○焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、○しょうゆ、○本みりん、酢、○酒、中濃ソース、食塩	牛乳 鶏のてりマヨチップ ★新メニュー
27 金	ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ バナナ	649.4(519.4) 23.5(18.8) 19.1(15.3) 1.9(1.5)	ロールパン、○米、じゃがいも、小麦粉、オリーブ油、砂糖、○ごま油	牛乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、無塩バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、○塩こんぶ	コンソメ、酢、食塩、○昆布だし汁、○しょうゆ	麦茶 ツナとこんぶのおにぎり
28 土	二色丼 みそ汁(かぶ) 中華ナムル	526.6(413.3) 22.6(17.6) 16.8(12.9) 1.8(1.4)	米、○ぶどうパン、砂糖、マヨネーズ、ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	きゅうり、かぶ・葉、もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、鶏がら	牛乳 パン
30 月	ごはん すまし汁(豆腐・わかめ) 鶏肉と冬野菜のうま煮★新メニュー はるさめサラダ	496.0(388.9) 21.0(16.4) 14.2(10.8) 1.3(1.0)	米、さといも、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○卵、絹ごし豆腐、卵、かにかまぼこ、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、れんこん、きゅうり、だいごん、ごぼう、いんげん、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、鶏がら	牛乳 マドレーヌ
31 火	サンマーうどん ちくわの磯辺揚げ オレンジ	513.3(402.7) 20.0(15.6) 21.6(16.8) 3.4(2.7)	干しうどん、○じゃがいも、油、てんぷら粉、片栗粉、○砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ちくわ、○ピザ用チーズ、○ベーコン	オレンジ、はくさい、もやし、たまねぎ、○たまねぎ、にんじん、ごまつな、○赤ピーマン、○ピーマン、○コーン缶、あおのり	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、○食塩	牛乳 ポテトピザ