

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )は未測定	材 料 名				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水	わかめごはん スープ(ねぎ・豆腐) 味噌漬けポークソテー ポテトサラダ	521.9(409.6) 20.1(15.7) 20.0(15.5) 1.1(0.9)	米、じゃがいも、○ホ ットケーキ粉、○白玉粉、 ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、○油	○牛乳、豚肉(ロース)、 絹ごし豆腐、○ピザ用 チーズ、米みそ(淡色辛 みそ)	きゅうり、ねぎ、にんじ ん、たまねぎ、コーン 缶、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、○食塩、 鶏がら	牛乳 もちもちチーズパン
02木 ゆりくみ リクエスト献立	カレーライス abcスープ のりおからあげ 納豆和え	644.1(515.1) 19.1(15.3) 18.2(14.5) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、油、マ カロニ、片栗粉、小麦 粉、砂糖、○ゼリー、○ せんべい	鶏もも肉、挽きわり納 豆、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ほ うれんそう、キャベツ、 あおのり、しょうが	カレールー、酒、コンソ メ、めんつゆ、食塩、鶏 がら	麦茶 いちごゼリー 乳児 アンパンマンせんべい 幼児 星たべよ
03金 ひばし ひ	ちらし寿司 麩のすまし汁 鮭の塩焼き 切り干し大根のごま和え	496.8(387.4) 23.3(16.8) 8.2(6.2) 1.1(0.9)	米、○米粉、○砂糖、○ 油、焼☆(板☆)、砂糖、 すりごま、ごま、ごま油	さけ、○巨峰カルピス、 ○無調製豆乳、鶏ひき 肉、○豆乳、さくらでん ぶ、米みそ(淡色辛み そ)	にんじん、きゅうり、切 り干しだいごん、たまね ぎ、コーン缶、エリン ギ、焼きのり、○いち ご、○ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、本みり ん、酢、食塩、すし酢	カルピス 三色蒸しパン
04土	マーボー丼 スープ(カブ) もやしとツナの中中華サラダ	488.7(383.0) 19.1(14.9) 14.8(11.3) 1.0(0.8)	米、○ホットケーキ粉、 片栗粉、砂糖、ごま油、 ○メープルシロップ	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、ツナ油漬缶、○ 卵、米みそ(淡色辛み そ)、○無塩バター	もやし、きゅうり、か ぶ・葉、にんじん、ね ぎ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、鶏が ら	牛乳 ホットケーキ
06月	食パン スープ(玉ねぎ・チンゲン菜) ポークビーンズ プロッコリーとチーズのサラダ	517.8(414.1) 23.1(18.5) 9.6(7.7) 2.1(1.7)	食パン、○米、砂糖、油	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、大豆(ゆで)、チー ズ、無塩バター、○かつ お節	ホールトマト缶詰、たま ねぎ、プロッコリー、に んじん、キャベツ、チン ゲンサイ、黄ピーマン、 ピーマン、○塩こんぶ	ケチャップ、しょうゆ、 ウスターソース、コンソ メ、酢、食塩、○昆布だ し汁、○しょうゆ	麦茶 塩こんぶとおかかのおにぎり
07火	ごはん けんちん汁 カレイの西京焼き ひじきの五目煮 オレンジ	524.5(404.6) 29.0(21.2) 12.8(9.7) 1.7(1.3)	米、○ペンネ、さとい も、砂糖、○小麦粉、片 栗粉	○牛乳、かだい、○鶏も も肉、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、○無塩 バター	オレンジ、にんじん、だ いごん、○たまねぎ、ほ うれんそう、○しめじ、 ねぎ、○コーン缶、ひじ き、ごぼう	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、本みり ん、○コンソメ、○食塩	麦茶 チキンときのこのクリームペンネ
08水 めつふし ハニ ー	チャーハン わかめのすまし汁 春巻き 三色和え いちご	583.4(458.8) 20.2(15.8) 22.2(17.2) 1.0(0.8)	米、○小麦粉、春巻きの 皮、油、○砂糖、はるさ め、小麦粉、すりごま、 ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○無塩バ ター、卵、ハム、○卵	もやし、いちご、にんじ ん、ほうれんそう、ね ぎ、たまねぎ、だいのこ (水煮缶)、ピーマン、 わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、鶏がら	牛乳 クッキー
09木	二色丼 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) だいごんのしらす和え	566.3(445.1) 22.3(17.4) 13.7(10.5) 2.2(1.7)	米、○コーンフレーク、 砂糖、ノンエッグマヨ ネーズ、ごま油、油	○牛乳、鶏ひき肉、卵、 しらす干し、米みそ(淡 色辛みそ)、牛乳	○バナナ、だいごん、 きゅうり、かぼちゃ、た まねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、本みり ん、酒	牛乳 コーンフレーク バナナ
10金	ごま豆乳担々麺 キャベツとカニカマの中中華和え バナナ	592.2(465.8) 21.5(16.8) 15.0(11.5) 1.9(1.5)	生中華めん、○さつまい も、○砂糖、ねりごま、 砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、無調 製豆乳、かにかまぼこ、 ○無塩バター、米みそ (淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、もや し、にんじん、きゅう り、ねぎ、だいのこ(水 煮缶)、エリンギ、チ ンゲンサイ	本みりん、酒、しょう ゆ、酢、かつお・昆布だ し汁、鶏がら	牛乳 スイートポテト
13月	ごはん 中華コーンスープ 回鍋肉 ハンサンスー	473.5(370.9) 19.6(15.2) 10.0(7.5) 1.0(0.8)	米、○マカロニ、はるさ め、○砂糖、片栗粉、砂 糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、卵、○きな 粉、米みそ(淡色辛み そ)	クリームコーン缶、キャ ベツ、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、赤ピーマ ン、ピーマン、ねぎ、に んにく、しょうが	しょうゆ、酢、○食塩、 食塩、鶏がら	牛乳 マカロニきなこ
14火	コッペパン ポトフスープ カジキのフライ コールスロー	590.0(463.1) 23.7(17.5) 18.9(14.5) 1.6(1.3)	コッペパン、○米、じゃ がいも、油、パン粉、小 麦粉、ノンエッグマヨ ネーズ、砂糖	かじき、ウインナー	キャベツ、きゅうり、に んじん、たまねぎ、コー ン缶	コンソメ、酢、中濃ソー ス、食塩	麦茶 ふりかけおにぎり
15水	ミートソーススパゲティ スープ(玉ねぎ・小松菜) プロッコリーサラダ	423.5(338.7) 18.3(14.7) 11.8(9.4) 1.4(1.1)	スパゲティー、○グラ ニュー糖、砂糖、油	豚ひき肉、○ヨーグルト (無糖)、無塩バター	たまねぎ、ホールトマト 缶詰、プロッコリー、○ バナナ、にんじん、キャ ベツ、○もも缶、○パイ ン缶、ごまつな、○みか	ケチャップ、しょうゆ、 コンソメ、ウスターソー ス、酢、食塩、パセリ粉	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー
16木	そぼろ丼 わかめスープ おかか磯和え バナナ	532.3(417.9) 21.0(16.4) 14.0(10.7) 1.3(1.0)	米、○メープルパン、砂 糖、○メープルシロッ プ、○グラニュー糖、 油、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、○無 塩バター、かつお節	バナナ、もやし、たまね ぎ、きゅうり、にんじ ん、だいのこ(水煮 缶)、エリンギ、ほう れんそう、わかめ	しょうゆ、本みりん、 酢、酒、鶏がら	牛乳 メイプルラスク(非常食)
17金	ごはん みそ汁(麩) 肉じゃが 春キャベツとツナのこんぶ和え	612.3(481.9) 22.0(17.1) 25.8(20.1) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、ノン エッグマヨネーズ、砂 糖、焼☆(板☆)、油、ご ま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、ツナ油漬缶、 ○チーズ、米みそ(淡色 辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、に んじん、きゅうり、し らたき、コーン缶、塩こん ぶ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、酢	牛乳 チーズスティックパイ★新メ ニュー
18土	親子丼 みそ汁(さつまいも) レンコンとちくわのごま和え	538.6(422.9) 22.7(17.7) 12.1(9.2) 1.7(1.3)	米、○ビーフン、さつまい も(皮付)、砂糖、す りごま、○砂糖、○ごま 油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、 ○ツナ油漬缶、ちくわ、 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、れんこん、 きゅうり、にんじん、○ 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、○しょうゆ、 本みりん、酢、酒、○鶏 がら	麦茶 焼きビーフン
20月	あんかけ焼きそば たまごスープ 鉄骨サラダ バナナ	505.7(404.4) 17.7(14.2) 8.0(6.4) 1.3(1.0)	焼きそばめん、○米、○ もち米、ノンエッグマヨ ネーズ、片栗粉、○砂 糖、砂糖、ごま油	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、○つぶしあん(砂糖 添加)、しらす干し、 卵、○きな粉	バナナ、はくさい、にん じん、たまねぎ、もや し、コーン缶、チンゲン サイ、えのきたけ、万能 ねぎ、ひじき	しょうゆ、酢、○食塩、 鶏がら	麦茶 ぼたもち
22水 誕生会	ピラフ ジュリアンスープ とんかつ さっぱりサラダ オレンジ	670.1(536.0) 21.2(17.0) 29.3(23.4) 1.2(1.0)	米、パン粉、油、小麦 粉、○グラニュー糖、砂 糖	豚肉(ロース)、○生ク リーム、卵、ベーコン、 無塩バター	オレンジ、プロッコ リー、キャベツ、○いち ご、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、コーン 缶、ピーマン	しょうゆ、コンソメ、 酢、中濃ソース、食塩	麦茶 ビスケットケーキ いちご
23木	ごはん みそ汁(油揚げ・大根) サバの甘酢あんかけ かぼちゃサラダ	630.1(479.1) 26.3(18.9) 28.1(20.6) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉、 ノンエッグマヨネーズ、 ○黒砂糖、○油、片栗 粉、米粉、砂糖	○牛乳、さば、○無調製 豆乳、○卵、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、○ 無塩バター、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、だ いごん、きゅうり、にん じん、黄ピーマン、ピー マン、コーン缶	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、本みり ん、酒、食塩	牛乳 黒糖豆乳マフィン
24金	ピピン丼 すまし汁(しめじ・豆腐) わかめサラダ	526.9(413.6) 23.1(18.1) 18.8(14.5) 1.8(1.4)	米、○小麦粉、○ノン エッグマヨネーズ、砂 糖、ごま油、ごま	○牛乳、豚ひき肉、○ 卵、絹ごし豆腐、○ツナ 油漬缶、かにかまぼこ、 米みそ(淡色辛みそ)、 ○かつお節	だいごん、○キャベツ、 もやし、きゅうり、ごま つな、にんじん、しめ じ、○ねぎ、万能ねぎ、 わかめ(乾)、○あおの	かつお・昆布だし汁、○ 中濃ソース、しょうゆ、 酒、酢、本みりん、○ほ んだし、鶏がら	牛乳 ツナお好み焼き
25土	しらすとベーコンの和風パスタ スープ(玉ねぎ・人参) トマトのフレンチサラダ	534.1(419.3) 17.8(13.8) 15.2(11.6) 1.7(1.3)	スパゲティー、油、砂 糖、オリーブ油	○牛乳、しらす干し、 ベーコン	キャベツ、トマト、たま ねぎ、きゅうり、にんじ ん、ほうれんそう	しょうゆ、酢、コンソ メ、本みりん、食塩	牛乳 パウムクーヘン せんべい
27月	ロールパン クリームシチュー レースンサラダ バナナ	606.7(485.2) 23.0(18.4) 17.5(14.0) 1.6(1.3)	ロールパン、○フォー、 じゃがいも、小麦粉、 油、砂糖、○砂糖	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、にんじん、きゅう り、プロッコリー、○も やし、○赤たまねぎ、○ 万能ねぎ、干しぶどう	コンソメ、酢、○食塩、 食塩、○しょうゆ、○鶏 がら	麦茶 フォー
28火	ふりかけごはん スープ(ねぎ・豆腐) レバーのかりん揚げ おかかナムル	570.6(448.6) 21.0(16.4) 14.2(10.9) 1.2(1.0)	米、片栗粉、油、砂糖、 ごま油	○牛乳、豚レバー、絹ご し豆腐、かつお節	もやし、ごまつな、にん じん、ねぎ、しょうが	中濃ソース、ケチャッ プ、しょうゆ、酢、酒、 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
29水	きつねうどん ゆで豚のごまだれサラダ オレンジ	567.8(446.3) 22.3(17.4) 17.5(13.5) 3.7(3.0)	干しうどん、○米、ねり ごま、砂糖、ノンエッグ マヨネーズ、すりごま、 ○油、ごま油	○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	オレンジ、もやし、にん じん、きゅうり、ねぎ、 ○にんじん、○たまね ぎ、ごまつな	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○ケチャッ プ、本みりん、酒、○パ セリ粉、○カレー粉	麦茶 カレーおやき★新メニュー
30木	鮭とひじきのまぜごはん 肉団子とはるさめのスープ マセドアンサラダ りんご	534.0(419.3) 20.0(15.6) 17.8(13.8) 0.9(0.7)	米、じゃがいも、ノン エッグマヨネーズ、○片 栗粉、○砂糖、はるさ め、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、○無調製豆乳、 豚ひき肉、さけ、○つぶ しあん(砂糖添加)、○ きな粉	りんご、はくさい、きゅ うり、たまねぎ、にんじ ん、チンゲンサイ、コー ン缶、エリンギ、万能 ねぎ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、○食塩、食塩、鶏が ら	牛乳 きなこくずもち
31金	ごはん 具だくさんみそ汁 ハンバーグ スパゲティサラダ	633.0(498.5) 23.5(18.4) 27.2(21.2) 1.5(1.2)	米、○ホットケーキ粉、 サラダ用スパゲティー、 ○油、ノンエッグマヨ ネーズ、パン粉、砂糖、 ○グラニュー糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、○卵、ツナ油漬 缶、米みそ(淡色辛み そ)、チーズ、牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、 きゅうり、にんじん、 キャベツ、ほうれんそ う、しめじ	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、ウスターソー ス、酒、食塩、コンソメ	牛乳 ホールドーナツ