

日付	午前おやつ (乳児のみ)	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名				3時おやつ	
				◎は10時おやつ ○は午後おやつ					
				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		中華丼 みそ汁(油揚げ・大根) アスパラサラダ	512.7(397.9) 19.5(14.9) 19.9(15.1) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉、 ノンエッグマヨネーズ、 片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、油揚げ、○ピ ザ用チーズ、米みそ(淡 色辛みそ)、○ペー コン、○卵、○無塩バター	キャベツ、はくさい、だい こん、にんじん、たまねぎ、 グリーンアスパラガス、○た まねぎ、チンゲンサイ、え のきだけ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、本みり ん、○食塩	牛乳 オニオンチーズマフィン	
03 月	牛乳	とりちゃんごうどん ちくわの磯辺揚げ バナナ	559.5(447.6) 17.5(14.0) 18.2(14.6) 3.8(3.0)	干しうどん、油、米粉、 片栗粉	鶏もも肉、ちくわ、○生 クリーム、○牛乳、焼き 豆腐、米みそ(淡色辛み そ)	バナナ、はくさい、○い ちごジャム、ほうれんそ う、にんじん、ねぎ、こ ぼろ、あおのり、しょう が	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒	麦茶 いちごのムース クラッカー	
04 火	牛乳	クロワッサン スープ(たまねぎ・人参) ポテトグラタン コールスロー	650.0(520.0) 20.5(16.4) 25.5(20.4) 2.1(1.7)	クロワッサン、○米、 じゃがいも、小麦粉、パ ン粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、○しら す干し、ピザ用チーズ、 無塩バター	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、ほ うれんそう、しめじ、 コーン缶、○あおのり	コンソメ、酢、食塩、○ 昆布だし汁、パセリ粉、 ○しょうゆ	麦茶 しらすとあおのりのおにぎり	
05 水	牛乳	カレーライス スープ(小松菜・えのき) ブロッコリーのおかか和え オレンジ	555.4(432.1) 18.3(14.0) 19.4(14.7) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、○小麦 粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○無塩バ ター、○卵、かつお節	オレンジ、ブロッコ リー、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、こまつ な、えのきだけ	カレールー、しょうゆ、 酢、コンソメ、食塩	牛乳 クッキー	
06 木	牛乳	マーボー丼 はるさめスープ わかめサラダ	421.4(337.1) 16.4(13.1) 9.8(7.8) 1.3(1.0)	米、○スパゲティ、片 栗粉、はるさめ、ごま 油、砂糖、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、○ ツナ油漬缶、かにかまぼ こ、米みそ(淡色辛み そ)	だいこん、はくさい、きゅう り、にんじん、ねぎ、○キャ ベツ、○たまねぎ、○ヤング コーン、○スナップえんど う、わかめ(乾)、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○しょうゆ、 酢、○本みりん、本みり ん、○酒、酒、○食塩、 ○コンソメ、鶏ガラ	麦茶 春野菜のスパゲティ	
07 金	牛乳	ごはん 豚汁 鮭の西京焼き マカロニサラダ	632.7(484.0) 30.3(21.8) 18.7(13.9) 2.0(1.6)	米、○食パン、さつまい も(皮付)、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ、 ○黒砂糖、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ (淡色辛みそ)、豚肉(も も・皮下脂肪なし)、○無 塩バター	だいこん、きゅうり、に んじん、ほうれんそう、 たまねぎ、コーン缶、ね ぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、 酒、本みりん、しょうゆ	牛乳 黒糖ラスク	
08 土		ドリア スープ(玉ねぎ・チンゲン菜) ココロサラダ	427.9(342.3) 14.5(11.6) 12.6(10.0) 1.1(0.9)	米、○ピーマン、パン 粉、砂糖、○ごま油、ご ま油、○砂糖	豚ひき肉、牛乳、ピザ用 チーズ、○ツナ油漬缶、 無塩バター	たまねぎ、きゅうり、に んじん、だいこん、チン ゲンサイ、○たまねぎ、 コーン缶、○にんじん、 ○にら	ケチャップ、○しょう ゆ、しょうゆ、コンソ メ、酢、食塩、パセリ 粉、○鶏ガラ	麦茶 ツナピーマン	
10 月	牛乳	ごはん みそ汁(麩) 肉じゃが 納豆のり和え	547.4(425.7) 23.2(17.9) 11.4(8.4) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、○コー ンフレーク、砂糖、焼豆 (板豆)、油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、挽きわり納 豆、米みそ(淡色辛み そ)	○バナナ、にんじん、チ ンゲンサイ、たまねぎ、 しらたき、焼きのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 コーンフレーク バナナ	
11 火	牛乳	ごはん けんちん汁 さばのごまみそ焼き 春キャベツのさっぱり和え オレンジ	565.7(423.5) 27.0(19.3) 19.1(13.2) 1.1(0.9)	米、○マカロニ、○砂 糖、すりごま、砂糖、 油、片栗粉	○牛乳、さば、米みそ (淡色辛みそ)、○きな 粉	キャベツ、だいこん、 きゅうり、にんじん、 コーン缶、ねぎ、ごぼ ろ、しょうが、オレンジ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、本みり ん、酢、○食塩	牛乳 マカロニきなこ	
12 水	牛乳	ジャージャー風肉みそ丼 スープ(わかめ・豆腐) ほうれん草のツナマヨ和え	617.6(481.9) 25.7(19.9) 25.2(19.4) 1.9(1.5)	米、○食パン、ノンエッ グマヨネーズ、片栗粉、 ごま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、絹ご し豆腐、○ピザ用チー ズ、ツナ油漬缶、○ペー コン、米みそ(淡色辛み そ)	ほうれんそう、たまねぎ、に んじん、たけのこ(水煮 缶)、エリンギ、○たまね ぎ、○コーン缶、○赤ビー マン、○ピーマン、わかめ (乾)、しょうが	○ケチャップ、しょう ゆ、酒、鶏ガラ	牛乳 ピザトースト	
13 木	牛乳	コッペパン コンソメ てりやきチキン フレンチサラダ	545.3(436.2) 24.3(19.4) 12.4(9.9) 2.3(1.8)	コッペパン、○米、○砂 糖、小麦粉、砂糖、オ リーブ油	牛乳、鶏もも肉、○油揚 げ、無塩バター	クリームコーン缶、キャ ベツ、たまねぎ、きゅう り、にんじん	○かつお・昆布だし汁、 ○しょうゆ、しょうゆ、 ○本みりん、酢、本みり ん、○酒、酒、コンソ メ、食塩	麦茶 きつねおにぎり	
14 金	牛乳	サンマーめん 鉄骨サラダ バナナ	536.7(429.4) 18.5(14.8) 6.0(4.8) 2.8(2.2)	生中華めん、ノンエッ グマヨネーズ、片栗粉、 油、砂糖、ごま油	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、しらす干し	バナナ、はくさい、にん じん、もやし、たまね ぎ、こまつな、コーン 缶、ひじき	しょうゆ、酢、本みり ん、酒、鶏ガラ	麦茶 ゼリー せんべい	
15 土		焼肉丼 すまし汁(カブ) おかかナムル	458.1(354.2) 21.7(16.7) 12.4(9.1) 1.7(1.4)	米、○ホットケーキ粉、 ○白玉粉、砂糖、ごま 油、ごま、○油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○ピザ用チー ズ、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	もやし、たまねぎ、か ぶ・葉、きゅうり、にん じん、ピーマン、赤ビー マン、黄ピーマン、にん じく、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、酢、○食 塩	牛乳 もちもちチーズパン	
17 月	牛乳	食パン スープ(しめじ・たまねぎ) チリコンカン ブロッコリーのツナサラダ	583.6(466.9) 24.3(19.4) 16.8(13.5) 2.2(1.7)	食パン、○米、○天か す、砂糖、油、オリーブ 油	豚ひき肉、大豆(ゆ で)、ツナ油漬缶	たまねぎ、ブロッコ リー、ホールトマト缶 詰、にんじん、キャベ ツ、しめじ、ピーマン、 ○あおのり	ケチャップ、しょうゆ、 コンソメ、ウスターソー ス、酢、○しょうゆ、○ めんつゆ、パセリ粉	麦茶 たぬきおにぎり	
18 火	牛乳	ごはん みそ汁(ほうれん草・大根) カジキのてりやき ごまマヨサラダ オレンジ	554.9(420.6) 25.0(17.8) 22.2(16.4) 1.4(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、 ノンエッグマヨネーズ、 米粉、すりごま、砂糖	○牛乳、かじき、○卵、 ハム、米みそ(淡色辛み そ)、○無塩バター、無 塩バター	オレンジ、キャベツ、だ いこん、きゅうり、ほう れんそう、にんじん、 コーン缶	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、食 塩、こしょう	牛乳 マドレーヌ	
19 水	牛乳	わかめごはん みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 鶏のマーマレード焼き はるさめサラダ	581.3(441.6) 31.0(22.3) 16.0(11.5) 2.5(1.9)	米、○食パン、はるさ め、○ノンエッグマヨ ネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○し らす干し、かにかまぼ こ、米みそ(淡色辛み そ)	キャベツ、たまねぎ、も やし、きゅうり、マー マレード、にんじん、○あ おのり、にんにく、しょ うが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒	牛乳 じゃこマヨトースト	
20 木 ★誕生会	牛乳	カレーピラフ ジュリアンスープ からあげ キュービックサラダ オレンジ	532.8(426.2) 14.9(11.9) 15.4(12.3) 1.1(0.9)	米、油、片栗粉、ノン エッグマヨネーズ	鶏もも肉、ベーコン、無 塩バター	オレンジ、きゅうり、にん じん、だいこん、キャベツ、 たまねぎ、○パン缶、○も も缶、○みかん、○いちご、 コーン缶、ピーマン、しょう が	しょうゆ、酒、コンソ メ、本みりん、カレー 粉、食塩	麦茶 フルーツゼリー	
21 金	牛乳	やきそば スープ(豆腐・ねぎ) トマトのフレンチサラダ バナナ	471.2(364.8) 17.8(13.6) 16.4(12.4) 0.7(0.5)	焼きそばめん、○じゃが いも、○油、砂糖、ごま 油、オリーブ油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、絹ごし豆腐	バナナ、トマト、キャベ ツ、たまねぎ、きゅう り、もやし、にんじん、 ねぎ、あおのり	中濃ソース、酢、○食 塩、食塩、しょうゆ、鶏 ガラ	牛乳 フライドポテト	
22 土		ツナとしらすの和風パスタ スープ(玉ねぎ・じゃがいも) おからサラダ	544.7(423.5) 19.7(15.1) 19.1(14.5) 1.8(1.4)	スパゲティ、ノンエッ グマヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、おから、ツナ油 漬缶、しらす干し、ハム	ブロッコリー、キャベ ツ、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ	しょうゆ、本みりん、食 塩	牛乳 菓子	
24 月	牛乳	ごはん すまし汁(わかめ・ねぎ) 和風ハンバーグ 新じゃがとアスパラのソテー	616.3(334.0) 21.7(14.5) 25.9(11.3) 1.2(0.8)	米、じゃがいも、○小麦 粉、○砂糖、パン粉、片 栗粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、牛乳、○無塩バ ター、○卵、無塩バター	たまねぎ、グリーンア スパガス、にんじん、ね ぎ、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、コンソメ、食塩	牛乳 チーズまんじゅう	
25 火	牛乳	食パン ミネストローネスープ 鮭のパン粉焼き レーズンサラダ	604.3(473.6) 30.5(22.6) 10.9(8.4) 2.0(1.6)	食パン、○米、じゃがい も、パン粉、小麦粉、○ 砂糖、油、砂糖	さけ、○豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、ベーコン	キャベツ、トマトジュ ース缶(食塩無添加)、 きゅうり、にんじん、た まねぎ、干しひょう	○しょうゆ、○本みり ん、○酒、酢、コンソ メ、中濃ソース、食塩、 パセリ粉、こしょう	麦茶 豚しぐれおにぎり	
26 水	牛乳	ごはん みそ汁(麩) すき焼き風煮 さつまいもの天ぷら	548.6(438.9) 18.8(15.0) 14.1(11.3) 1.6(1.3)	米、さつまいも(皮 付)、油、米粉、○グラ ニュー糖、焼豆(板豆)、 片栗粉、砂糖	焼き豆腐、○ヨーグルト (無糖)、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、米みそ(淡色 辛みそ)	○バナナ、たまねぎ、○ みかん缶、○パン缶、 しらたき、えのきだけ、 ○もも缶、ねぎ、にんじ ん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、食 塩、酒	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー	
27 木	牛乳	ナポリタン スープ(えのき・人参) ブロッコリーのりんご酢サラダ	462.5(357.8) 15.9(12.1) 16.6(12.5) 1.0(0.8)	スパゲティ、○焼豆(板 豆)、○砂糖、砂糖、オ リーブ油、油	○牛乳、ウインナー、○ 無塩バター	○バナナ、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、 きゅうり、ピーマン、えの きだけ	ケチャップ、コンソメ、 りんご酢、食塩	牛乳 お麩ラスク バナナ	
28 金	牛乳	フルコギ丼 みそ汁(玉ねぎ・小松菜・かぼ ちゃ) ハリハリサラダ	517.7(401.9) 19.8(15.2) 15.9(11.9) 0.9(0.7)	米、○ホットケーキ粉、 はるさめ、○油、○砂 糖、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○卵、○無塩 バター	たまねぎ、きゅうり、かほ ちゃ、赤ピーマン、ビー マン、切り干しだいこん、こ まつな、○マーマレード、にん じん	しょうゆ、本みりん、 酢、酒、鶏ガラ	牛乳、 マーマレードマフィン	