

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 (◎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	牛乳	ごはん みそ汁(麩) 肉じゃが 納豆和え	493.1(394.3) 21.1(16.9) 11.3(9.0) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○マカロニ、○小麦粉、焼☆(板☆)、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、挽きわり納豆、○ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、しらたき、○たまねぎ、○しめじ、○コーン缶、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、○食塩、めんつゆ、○パセリ粉	麦茶 クリームパンネ
02 金	牛乳	ごはん すまし汁 鮭の塩こうじ焼き 切り干し大根のうま煮 バナナ	569.0(433.1) 25.6(18.0) 21.1(15.8) 1.0(0.8)	米、○じゃがいも、○油、砂糖、油	○牛乳、さげ、油揚げ	バナナ、にんじん、だいごん、切り干しだいごん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、○食塩、食塩	牛乳 新じゃがフライ
03 土		鶏ときのこの和風パスタ たまごスープ ブロッコリーのごまマヨサラダ	411.7(329.4) 16.7(13.4) 9.4(7.5) 1.0(0.8)	スパゲティ、○米、マヨネーズ、片栗粉、○砂糖、すりごま、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵、○油揚げ、無塩バター	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ほうれんそう、にんじん、○にんじん、○ひじき、にんにく、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○ししょうゆ、○本みりん、本みりん、○酒、酒、酢、食塩	麦茶 ひじきごはん
05 月	牛乳	そぼろ丼 みそ汁(さつまいも) ナムル オレンジ	590.9(460.5) 24.3(18.8) 18.1(13.8) 1.8(1.4)	米、○きょうざの皮、さつまいも(皮付)、○マヨネーズ、片栗粉、砂糖、すりごま、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、かにかまぼこ	もやし、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、キャベツ、エリンギ、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒	牛乳 バリバリじゃこマヨチップ
06 火	牛乳	わかめごはん みそ汁(えのき・たまねぎ) 鶏とかぼちゃの甘酢煮 マカロニサラダ	589.3(459.3) 22.1(17.0) 19.2(14.6) 1.8(1.4)	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○無塩バター、○ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、えのきだけ、にんじん、コーン缶、○いちごジャム、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢	牛乳 しっとりヨーグルトビスケット
07 水	牛乳	ごはん 中華コンソープ 豚肉と厚揚げのみそ炒め はるさめサラダ	578.9(463.1) 15.9(12.7) 6.1(4.9) 1.3(1.0)	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、○ゼリー ○せんべい	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、焼き豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、クリームコーン缶、○パイナップル、きゅうり、もやし、○バナナ、にんじん、キャベツ、○みかん缶、○もも缶、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、鶏がら	麦茶 フルーツボンチゼリー せんべい
08 木	牛乳	食パン ポトフスープ カジキのフライ コールスロー	630.0(492.9) 26.2(19.4) 18.1(13.8) 2.0(1.6)	食パン、○米、じゃがいも、パン粉、油、米粉、○砂糖、○ごま、砂糖	かじき、ウインナー、○米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	○酒、酢、コンソメ、中濃ソース、食塩、こしょう	麦茶 五平餅
09 金	牛乳	ジャージャーめん スープ(豆腐・わかめ) トマトときゅうりのこん☆和え	594.4(463.3) 26.1(20.2) 20.5(15.6) 2.0(1.6)	生中華めん、○焼☆(板☆)、○グラニュー糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、かつお節	○バナナ、トマト、たまねぎ、きゅうり、なす、キャベツ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、わかめ(乾)、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩、鶏がら	牛乳 きなこお麩ラスク バナナ
10 土		豚肉の甘みそ丼 スープ(もやし・小ねぎ) 磯和え	485.5(376.2) 19.8(15.2) 11.4(8.3) 1.0(0.8)	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○卵、米みそ(甘みそ)、○無塩バター	もやし、キャベツ、たまねぎ、万能ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、あおのり	しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩	牛乳 ホットケーキ
12 月	牛乳	ロールパン スープ(チンゲン菜) ホクピース ブロッコリーとチーズのサラダ	605.4(484.3) 25.6(20.5) 15.8(12.6) 2.4(1.9)	ロールパン、○米、○砂糖、砂糖、油	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、大豆(ゆで)、○油揚げ、チーズ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、赤ピーマン、ピーマン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、○しょうゆ、○本みりん、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、酢、○酒、食塩	麦茶 きつねおにぎり
13 火	牛乳	ごはん みそ汁(なす・油揚げ) 新玉おろしソースハンバーグ おかか和え	568.3(442.5) 23.0(17.7) 22.0(16.9) 1.6(1.2)	米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、パン粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○無調製豆乳、牛乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、なす、にんにく	かつお・昆布だし汁、めんつゆしょうゆ、酒、○しょうゆ、本みりん、酢、食塩	牛乳 マラーカオ
14 水	牛乳	塩焼きそば スープ(豆腐・ねぎ) 鉄骨サラダ バナナ	485.4(376.2) 21.6(16.6) 16.5(12.4) 1.4(1.1)	焼きそばめん、○じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、絹ごし豆腐、○ピザ用チーズ、しらす干し、○ベーコン	バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、○たまねぎ、コーン缶、ねぎ、○赤ピーマン、○ピーマン、○コーン缶、ひじき	○ケチャップ、酢、しょうゆ、○食塩、食塩、○こしょう、鶏がら	牛乳 ポテトピザ
15 木	牛乳	ごはん すまし汁(わかめ・えのき) カレイの西京焼き キャベツとベーコンの中華サラダ オレンジ	549.4(420.2) 24.6(17.4) 20.8(15.8) 1.8(1.4)	米、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、○グラニュー糖、ごま油	○牛乳、かれい、○絹ごし豆腐、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、オレンジ、きゅうり、えのきだけ、にんじん、コーン缶、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、鶏がら	牛乳 おとうふドーナツ
16 金	牛乳	チキンカレーライス スープ(小松菜・たまねぎ) ツナサラダ	557.4(445.7) 18.4(14.7) 17.1(13.7) 2.6(2.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ、○グラニュー糖、油、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、○バナナ、にんじん、○パイナップル、ごまつな、○もも缶、○みかん缶	カレールウ、コンソメ、しょうゆ、酢、食塩	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー
17 土		ドリア スープ(たまねぎ・じゃがいも) りんごサラダ	434.1(347.3) 13.7(11.0) 9.9(7.9) 0.8(0.6)	米、○ビーフン、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、○砂糖	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、無塩バター、○豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、きゅうり、○もやし、○たまねぎ、しめじ、○万能ねぎ	ケチャップ、○しょうゆ、酢、コンソメ、○食塩、食塩、パセリ粉、○鶏がら	麦茶 フォー
19 月	牛乳	食パン コンソープ てりやきチキン さっぱりサラダ	526.7(410.0) 28.3(20.7) 12.4(9.5) 2.3(1.8)	食パン、○ビーフン、小麦粉、砂糖、油、○ごま油、○砂糖	鶏もも肉、牛乳、○ツナ油漬缶、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、○たまねぎ、コーン缶、○にんじん、○にら	しょうゆ、○ししょうゆ、酢、本みりん、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉、○鶏がら	麦茶 ツナビーフン
20 火	牛乳	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) サバのカレーあんかけ コロコロサラダ オレンジ	604.6(454.6) 28.8(20.7) 23.8(16.9) 1.5(1.2)	米、○マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、米粉、砂糖、油	○牛乳、さげ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、○きな粉	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいごん、ピーマン、しめじ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、カレールウ、○食塩、食塩、こしょう	牛乳 マカロニきなこ
21 水	牛乳	ツナポリタン スープ(たまねぎ・じゃがいも) レズンサラダ バナナ	508.1(406.5) 15.2(12.2) 7.3(5.8) 0.8(0.7)	スパゲティ、○米、じゃがいも、砂糖、オリーブ油、油、○ごま油	ツナ油漬缶、○挽きわり納豆、○卵	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、干しふどう、ピーマン、○ねぎ、○にんじん	ケチャップ、コンソメ、酢、○しょうゆ、食塩、○鶏がら	麦茶 納豆チャーハン
22 木	牛乳	ごはん はるさめスープ 豚肉のごまみそ焼き*ごま レモンドレッシングサラダ	548.4(426.5) 24.5(19.0) 14.4(10.8) 1.4(1.1)	米、○食パン、はるさめ、米粉、砂糖、黒ごま、油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○つぶしあん(砂糖添加)、かにかまぼこ、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、万能ねぎ、レモン	しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 あんバターサンド
23 金	牛乳	鶏と野菜のうま煮 かきたま汁 三色ナムル	479.3(371.2) 19.7(15.1) 15.4(11.6) 1.2(0.9)	米、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、片栗粉、砂糖、すりごま、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、○無調製豆乳、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、にんじん、ごまつな、キャベツ、エリンギ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩	牛乳 カップケーキ
24 土		サンマーうどん ポテトサラダ オレンジ	549.5(427.4) 18.5(14.2) 16.0(12.0) 3.2(2.6)	干しうどん、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ごまつな、コーン缶	しょうゆ、本みりん、酒、酢、鶏がら	牛乳 菓子
26 月	牛乳	コッペパン abcスープ かぼちゃのミートグラタン フレンチサラダ メロン	607.6(473.9) 20.8(16.0) 23.0(17.7) 2.5(2.0)	コッペパン、マカロニ、小麦粉、油、砂糖、オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、無塩バター	かぼちゃ、キャベツ、メロン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○いちごジャム、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 ジャムスティックパイ
27 火	牛乳	冷やしきつねうどん チキンサラダ バナナ	481.3(385.0) 18.9(15.1) 7.4(5.9) 3.3(2.6)	干しうどん、○米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	鶏ささ身、油揚げ、○さけ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごまつな、○えだまめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、○食塩、○酒、○昆布だし汁、○しょうゆ	麦茶 鮭と枝豆のおにぎり
28 水	牛乳	ごはん スープ(ねぎ・豆腐) 酢鶏 わかめサラダ	586.6(457.1) 20.5(15.7) 16.3(12.3) 1.5(1.2)	米、○コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ	○バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいごん、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、わかめ(乾)、しょうが	しょうゆ、酢、酒、ケチャップ、鶏がら	牛乳 コーンフレーク バナナ
29 木	牛乳	ごはん そうめん汁 味噌漬ポークソテー ブロッコリーのたまねぎドレッシング	570.6(444.3) 24.3(18.8) 19.1(14.6) 1.7(1.3)	米、○ホットケーキ粉、干しそうめん、砂糖、油	○牛乳、豚肉(ロース)、○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごまつな、しめじ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩	牛乳 チーズパン
30 金	牛乳	ピピン丼 みそ汁(たまねぎ・さつまいも) キャベツとトマトのみそマヨサラダ	557.7(440.1) 14.3(11.4) 8.8(7.0) 1.4(1.1)	米、さつまいも(皮付)、砂糖、ごま油、マヨネーズ、○ゼリー ○せんべい	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、ごまつな、にんじん、トマト、しょうが、きゅうり、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、鶏がら	麦茶 ゼリー せんべい