

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
				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	牛乳	しらすとツナの和風パスタ スープ(玉ねぎ・じゃがいも) ごまマヨ和え	428.6(342.9) 15.8(12.6) 8.0(6.4) 1.1(0.9)	スパゲティ、〇米、 じゃがいも、ノンエッグ マヨネーズ、すりごま、 油、砂糖、〇ごま油、ご ま油	ツナ油漬缶、しらす干 し、〇卵、〇豚ひき肉、 ちくわ	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、きゅう り、キャベツ、〇たまね ぎ、〇ピーマン、〇にん じん、にんにく、焼きの り	しょうゆ、本みりん、コ ンソメ、酢、〇食塩、食 塩、〇しょうゆ、〇鶏が ら	麦茶 そぼろチャーハン
03 月	牛乳	夏野菜マーボー丼 たまごスープ 中華ナムル	535.5(410.2) 21.0(16.2) 15.3(11.5) 1.0(0.8)	米、〇砂糖、〇片栗粉、 砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、〇無調製豆乳、 木綿豆腐、豚ひき肉、〇 つぶしあん、卵、かにか まぼこ、米みそ(淡色辛 みそ)、〇きな粉	もやし、トマト、たまね ぎ、きゅうり、にんじ ん、なす、ピーマン、に んにく、しょうが	酢、しょうゆ、酒、〇食 塩、食塩、鶏がら	牛乳 きなこくすもち
04 火	牛乳	ごはん みそ汁(豆腐・たまねぎ) 肉じゃが じゃこサラダ バナナ	532.5(413.8) 22.3(17.2) 12.1(8.9) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、〇マカ ロニ、〇ノンエッグマヨ ネーズ、砂糖、油、ごま 油	〇牛乳、豚肉、絹ごし豆 腐、しらす干し、米みそ (淡色辛みそ)、〇かつ お節	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、しらた き、きゅうり、〇あおの り	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、〇中濃ソー ス、本みりん、酢、酒	牛乳 お好みマカロニ
05 水	牛乳	食パン コンスープ ラタトゥイユ さっぱりサラダ	579.9(463.7) 23.0(18.4) 12.8(10.3) 2.4(1.9)	食パン、〇米、〇天か す、小麦粉、砂糖、油、 オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、無塩バ ター	たまねぎ、ホールのマト 缶詰、クリームコーン 缶、ブロッコリー、にが うり・ゴーヤ、キャベ ツ、にんじん、赤ピーマ ン	コンソメ、しょうゆ、 酢、食塩、酒、〇めんつ ゆ、パセリ粉、〇しょう ゆ	麦茶 たぬきおにぎり
06 木	牛乳	ごはん 冬瓜汁 鮭の塩焼き ひじきの五目煮	509.8(385.7) 27.3(19.4) 16.8(12.3) 1.2(0.9)	米、〇ホットケーキ粉、 〇油、〇砂糖、片栗粉、 砂糖	〇牛乳、さけ、〇無調製 豆乳、油揚げ、〇卵、鶏 むね肉、〇無塩バター	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 豆乳バナナマフィン	
07 金 ★七夕集会	牛乳	七夕そうめん かぼちゃの磯部揚げ とうもろこし スイカ	547.0(437.6) 17.1(13.7) 3.7(2.9) 2.5(2.0)	干しとうめん、米粉、〇 せんべい、〇ゼリー	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、〇カルピス	すいか、とうもろこし、 かぼちゃ、オクラ、にん じん、あおのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、食塩	カルピス お星さまゼリー せんべい
08 土	牛乳	二色丼 みそ汁(なす・たまねぎ) オクラのおかか和え	508.6(394.6) 22.2(17.1) 17.9(13.6) 1.4(1.1)	米、〇米粉、〇砂糖、〇 油、砂糖、ごま油、〇粉 糖	〇牛乳、鶏ひき肉、卵、 〇卵(白)、〇卵(黄)、米み そ(淡色辛みそ)、かつ お節	オクラ、たまねぎ、キャ ベツ、なす、にんじん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酢、酒	牛乳 カップケーキ
10 月	牛乳	わかめごはん みそ汁(麩) 豚肉とごぼうのうま煮 かぼちゃサラダ	461.3(368.9) 18.0(14.4) 10.3(8.2) 1.4(1.1)	米、〇スパゲティ、ノ ンエッグマヨネーズ、焼 込(板ふ)、砂糖、〇オ リーブ油	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、〇ベーコン、米みそ (淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、ご ぼう、きゅうり、にんじ ん、しらたき、〇たまね ぎ、ごまつな、えのきた け、〇ズッキーニ〇な	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、〇食塩、〇コンソ メ、〇こしょう	麦茶 夏野菜スパゲティ
11 火	牛乳	ごはん 五目汁 カレイのごまみそ焼き はるさめサラダ	550.1(420.8) 25.3(18.0) 10.2(7.3) 1.8(1.4)	米、〇コーンフレーク、 はるさめ、すりごま、砂 糖、ごま油	〇牛乳、かだい、ハム、 米みそ(淡色辛みそ)	〇バナナ、だいこん、 きゅうり、にんじん、も やし、しめじ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、酢、鶏がら	牛乳 コーンフレーク バナナ
12 水	牛乳	ジャージャー風肉みそ丼 わかめスープ トマトとオクラのおかか和え	466.1(360.7) 18.4(14.1) 15.2(11.4) 1.2(0.9)	米、〇ホットケーキ粉、 〇白玉粉、片栗粉、砂 糖、ごま油、〇油	〇牛乳、豚ひき肉、〇ピ ザ用チーズ、米みそ(淡 色辛みそ)、かつお節	トマト、たまねぎ、キャ ベツ、なす、オクラ、に んじん、たけのこ(水煮 缶)、しょうが、わかめ (乾)	しょうゆ、酒、酢、〇食 塩、食塩、鶏がら	牛乳 もちもちチーズパン
13 木	牛乳	やきそば 中華コンスープ コロコロサラダ	512.4(351.5) 16.8(13.5) 8.3(6.6) 1.4(1.1)	焼きそばめん、〇米、ノ ンエッグマヨネーズ、片 栗粉、砂糖、ごま油、〇 油	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、〇しらす干し、卵、 ヨーグルト(無糖)、チー ズ	キャベツ、にんじん、ク リームコーン缶、きゅう り、だいこん、もやし、 たまねぎ、〇ごまつな、 コーン缶	中濃ソース、しょうゆ、 酢、食塩、〇昆布だし 汁、〇しょうゆ、鶏がら	麦茶 しらすと青菜のおにぎり
14 金 ★ゆりぐみ お楽しみ会	牛乳	乳児 パン・ハンバーグ 幼児 ハンバーガー スープ(玉ねぎ・チンゲン菜) フライドポテト オレンジ	623.4(498.5) 20.8(16.7) 20.3(16.3) 1.9(1.5)	じゃがいも、油、パン 粉、砂糖、バーガーパン	豚ひき肉、牛乳、〇カル ピス	たまねぎ、オレンジ、〇 バナナ、〇パイン缶、ト マト、キャベツ、〇みか ん缶、チンゲンサイ、〇 もも缶、にんじん	ケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、食 塩、こしょう	麦茶 フルーツポンチゼリー
15 土	牛乳	豚肉の甘みそ丼 スープ(豆腐・ねぎ) キャベツのクリームサラダ	408.8(326.9) 16.2(12.9) 8.4(6.8) 1.0(0.8)	米、〇ビーフン、ノン エッグマヨネーズ、砂 糖、油、片栗粉、〇ごま 油、〇砂糖	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、絹ごし豆腐、かにか まぼこ、〇豚ひき肉、米 みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、赤 ピーマン、ピーマン、ね ぎ、〇たまねぎ、〇にん じん、〇にら	しょうゆ、〇しょうゆ、 本みりん、酒、酢、食 塩、〇鶏がら	麦茶 中華ビーフン
18 火	牛乳	冷やしわかめうどん 厚揚げのそぼろ煮 バナナ	519.5(367.1) 13.5(11.6) 5.4(4.8) 3.3(2.6)	干しうどん、〇米、砂 糖、片栗粉	焼き豆腐、豚ひき肉、か まぼこ、〇かつお節	バナナ、たまねぎ、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、〇めんつゆ	麦茶 乳児 おかかおにぎり 幼児 ゆかりおにぎり
19 水	牛乳	ごはん みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのツナサラダ	616.4(480.9) 29.5(22.9) 20.2(15.4) 2.3(1.8)	米、〇食パン、さつまい も(皮付)、砂糖、油、 〇砂糖	〇牛乳、豚肉(ロース・皮 下脂肪なし)、〇ピザ用 チーズ、ツナ油漬缶、〇 ベーコン、米みそ(淡色 辛みそ)	ブロッコリー、たまね ぎ、キャベツ、にんじ ん、〇たまねぎ、〇コー ン缶、〇赤ピーマン、〇 ピーマン、にんにく、	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、〇ケチャッ プ、酒、本みりん、酢、 〇カレー粉	牛乳 カレーピザトースト ★新メニュー
20 木 ★誕生会	牛乳	とうもろこしごはん ジュリアンスープ からあげ レモンドレッシングサラダ スイカ	562.0(454.0) 22.2(18.6) 17.2(14.0) 1.4(1.1)	米、油、片栗粉、砂糖、 〇クラッカー	鶏もも肉、〇アイスク リーム、無塩バター	すいか、キャベツ、きゅ うり、にんじん、とうも ろこし、たまねぎ、レモ ン、しょうが	しょうゆ、酒、本みり ん、コンソメ、食塩、鶏 がら	麦茶 アイスクリーム クラッカー
21 金	牛乳	中華丼 みそ汁(なす・油揚げ) 鉄骨サラダ	534.9(307.3) 18.9(13.4) 19.6(9.4) 1.7(1.2)	米、〇小麦粉、〇油、〇 砂糖、〇黒砂糖、ノン エッグマヨネーズ、片栗 粉、ごま油、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、しらす干し、 油揚げ、米みそ(淡色辛 みそ)	キャベツ、にんじん、な す、たまねぎ、もやし、 コーン缶、えのきたけ、 ひじき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、本みり ん、酒、〇食塩、鶏がら	牛乳 黒糖ちんすこう
22 土	牛乳	焼きうどん スープ(わかめ・ねぎ) トマトフレンチサラダ	510.6(408.5) 14.7(11.7) 6.2(4.9) 3.1(2.5)	干しうどん、砂糖、ごま 油、オリーブ油、 〇せんべい 〇ビスケット	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、かつお節、〇りんご ジュース	トマト、キャベツ、きゅ うり、たまねぎ、ねぎ、 もやし、にんじん、わか め(乾)	しょうゆ、酢、酒、本み りん、食塩、ほんだし ジュース	りんごジュース せんべい ビスケット
24 月	牛乳	ごはん かきたま汁 鶏と冬瓜のさっぱり煮 ポテトサラダ	499.7(387.5) 20.8(16.0) 14.9(11.2) 1.1(0.8)	米、じゃがいも、〇マカ ロニ、ノンエッグマヨ ネーズ、〇砂糖、片栗 粉、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、卵、 チーズ、〇きな粉	とうがん、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、 コーン缶、いんげん、に んにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、本みり ん、酒、〇食塩、食塩	牛乳 マカロニきなこ
25 火	牛乳	ロールパン ウイナスープ カジキのトマトソースがけ レーズンサラダ	653.8(511.7) 28.4(21.2) 21.1(16.3) 1.8(1.4)	ロールパン、〇米、じゃ がいも、ノンエッグマヨ ネーズ、〇ごま油、砂 糖、米粉、オリーブ油	かじき、〇豚肉(もも・皮 下脂肪なし)、ウイン ナー、ヨーグルト(無糖)	キャベツ、ホールのマト 缶詰、たまねぎ、きゅう り、にんじん、干しぶど う、〇万能ねぎ、〇にん にく、にんにく	コンソメ、酢、〇食塩、 食塩、こしょう	麦茶 ねぎみそ豚おにぎり
26 水	牛乳	ごはん すまし汁(わかめ・ねぎ) 豚肉と厚揚げのみそ炒め ネバナ和え バナナ	476.7(381.3) 22.3(17.9) 7.7(6.1) 2.3(1.8)	米、〇干しとうめん、砂 糖、ごま油、油	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、挽きわり納豆、焼き 豆腐、〇鶏もも肉、米み そ(淡色辛みそ)、かつ お節	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、オク ラ、ねぎ、〇にんじん、 〇万能ねぎ、わかめ (乾)、しょうが、〇も	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、しょうゆ、本 みりん、〇本みりん、〇 酒、食塩	麦茶 さっぱりそうめん
27 木	牛乳	ふりかけごはん みそ汁(豆腐・大根) 鶏肉の磯部焼き 三色和え	523.5(399.9) 27.3(17.7) 18.3(8.6) 1.5(1.0)	米、〇ホットケーキ粉、 〇油、〇砂糖、すりご ま、ノンエッグマヨネー ズ、砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、絹ご し豆腐、〇卵、米みそ (淡色辛みそ)、〇無塩 バター	もやし、だいこん、ごま つな、にんじん、〇マー マレード、あおのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、みり ん	牛乳 マーマレードマフィン
28 金	牛乳	ミートソーススパゲティ スープ(チンゲン菜・しめじ) ブロッコリーのりんご酢サラダ	561.0(391.5) 23.6(12.9) 22.2(16.0) 1.1(0.8)	スパゲティ、〇米粉、 〇油、〇片栗粉、砂糖、 油	〇牛乳、豚ひき肉、〇絹 ごし豆腐、無塩バター	ホールのマト缶詰、たま ねぎ、ブロッコリー、に んじん、キャベツ、しめ じ、チンゲンサイ	ケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、りん ご酢、食塩	牛乳 豆腐のガトーショコラ
29 土	牛乳	やきとり丼 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 切り干し大根のツナ和え	582.4(453.7) 21.2(16.3) 19.2(14.6) 1.5(1.2)	米、ノンエッグマヨネー ズ、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、ツナ 油漬缶、米みそ(淡色辛 みそ)	かぼちゃ、きゅうり、ね ぎ、たまねぎ、にんじ ん、切り干しだいこん、 焼きのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、酢	牛乳 パン
31 月	牛乳	夏野菜カレーライス スープ(しめじ・チンゲン菜) フルーツヨーグルト和え	597.8(478.1) 12.5(10.0) 11.1(8.9) 1.8(1.4)	米、グラニュー糖、油〇 ゼリー、〇せんべい	ヨーグルト(無糖)、豚ひ き肉	たまねぎ、バナナ、パイ ン缶、にんじん、なす、 トマト、かぼちゃ、みか ん缶、チンゲンサイ、し めじ	コンソメ、食塩、カレ ールウ	麦茶 カラフルゼリー せんべい