

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 金	牛乳	ごはん みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 鶏と冬瓜のさっぱり煮 マカロニサラダ	519.6(403.5) 20.7(15.9) 16.9(12.8) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、マカロニ、 小麦粉、砂糖、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 卵、ツナ水煮缶、 みそ(淡色辛みそ)、 無塩バター、 チーズ	とうがん、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 いんげん、 レモン果汁、 にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、 本みりん、 酒	牛乳 レモンマドレーヌ
02 土		マーボーなす丼 たまごスープ ごまマヨサラダ	499.7(442.5) 15.8(15.0) 20.0(18.7) 0.6(0.6)	米、小麦粉、砂糖、 マヨネーズ、片栗粉、 砂糖、すりごま、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、 卵、無塩バター、 卵、みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、 なす、きゅうり、 にんじん、 たまねぎ	しょうゆ、 本みりん、 酒、酢、 食塩、 鶏がら	牛乳 クッキー
04 月	牛乳	ごはん すまし汁(えのき・ねぎ) つくねの甘酢てりやき 中華ナムル	548.9(426.9) 24.5(19.0) 16.9(12.8) 1.6(1.3)	米、食パン、 片栗粉、マヨネーズ、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、 ツナ水煮缶、 みそ(淡色辛みそ)	もやし、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 えのきたけ、 ねぎ、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、 本みりん、 酒、食塩、 鶏がら	牛乳 ツナサンド
05 火	牛乳	塩ひじきごはん みそ汁(なす・たまねぎ) まぐろカツ キャベツのおかか和え	586.9(461.8) 25.2(19.6) 20.6(15.7) 1.2(1.0)	米、片栗粉、 パン粉、油、 砂糖、小麦粉、 砂糖	牛乳、かじき、 無調製豆腐、 つぶしあん(砂糖添加)、 卵、 みそ(淡色辛みそ)、 きな粉、 かつお節	キャベツ、 たまねぎ、 きゅうり、 なす、 にんじん、 ひじき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、 中濃ソース、 食塩	牛乳 きなこくすもち
06 水	牛乳	ピピン丼 みそ汁(豆腐・たまねぎ) わかめサラダ	489.7(379.5) 20.0(15.3) 18.3(13.9) 1.6(1.3)	米、砂糖、 砂糖、ごま油、 ごま	牛乳、豚ひき肉、 絹ごし豆腐、 みそ(淡色辛みそ)、 かにかまぼこ、 無塩バター	おかぼちゃ、 だいこん、 にんじん、 たまねぎ、 きゅうり、 ごまつな、 もやし、 わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、 本みりん、 酒、 鶏がら	牛乳 スイートかぼちゃ
07 木	牛乳	ごま豆乳担々麺 鉄骨サラダ バナナ	667.8(534.1) 20.8(16.6) 19.8(15.8) 2.7(2.1)	生中華めん、 マヨネーズ、 ねりごま、 砂糖、 ごま油	豚ひき肉、 生クリーム、 調製豆腐、 牛乳、 釜揚げしらす、 みそ(淡色辛みそ)	バナナ、 にんじん、 ねぎ、 チンゲンサイ、 たけのこ(水煮缶)、 コーン缶、 きゅうり、 エリンギ、 いちごジャム、	かつお・昆布だし汁、 本みりん、 酒、酢、 鶏がら	麦茶 いちごのムース クラッカー
08 金	牛乳	食パン コンソメスープ やみつきちキン ブロッコリーのレモンドレッシング	613.4(479.4) 30.9(22.9) 13.8(10.5) 2.3(1.8)	食パン、 米、 くり、砂糖、 小麦粉、 マヨネーズ、 油	牛乳、 鶏もも肉、 無塩バター	クリームコーン缶、 ブロッコリー、 たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 レモン、 にんにく	ケチャップ、 しょうゆ、 本みりん、 コンソメ、 食塩、 食塩、 パセリ粉	麦茶 栗ごはん
09 土		二色丼 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) オクラのおかか和え	570.2(443.9) 24.1(18.6) 18.5(14.0) 1.9(1.5)	米、食パン、 黒砂糖、 砂糖、 油、 ごま油	牛乳、 鶏ひき肉、 卵、 みそ(淡色辛みそ)、 無塩バター、 かつお節	かぼちゃ、 オクラ、 たまねぎ、 キャベツ、 にんじん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 本みりん、 酢、 酒	牛乳 黒糖ラスク
11 月	牛乳	ナポリタン スープ(チンゲン菜) ツナサラダ	531.9(413.3) 18.9(14.4) 12.1(8.9) 2.0(1.6)	スパゲティー、 コーンフレーク、 砂糖、 油	牛乳、 ウインナー、 ツナ水煮缶、 無塩バター	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、 ピーマン、 チンゲンサイ	ケチャップ、 コンソメ、 しょうゆ、 酢、 食塩	牛乳 コーンフレーク バナナ
12 火	牛乳	コッペパン ポトフスープ 鮭のパン粉焼き ブロッコリーのりんご酢サラダ	549.0(429.3) 28.2(20.8) 10.6(8.2) 1.6(1.3)	コッペパン、 米、 じゃがいも、 もち米、 パン粉、 小麦粉、 油、 砂糖、 砂糖、 ごま油、 オリーブ油	さけ、 豚肉(もも・ 皮下脂肪なし)、 ベーコン	ブロッコリー、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 たけのこ(水煮缶)、 にんじん、 万能ねぎ	りんご酢、 しょうゆ、 コンソメ、 中濃ソース、 食塩	麦茶 中華おこわおにぎり
13 水	牛乳	ブルゴギ丼 中華コンソメスープ トマトときゅうりのマリネ	494.3(383.3) 22.3(17.2) 11.2(8.2) 2.1(1.7)	米、 干しとうめん、 はるさめ、 片栗粉、 ごま、 砂糖、 ごま油、 オリーブ油	牛乳、 豚肉(もも・ 皮下脂肪なし)、 鶏もも肉、 卵	たまねぎ、 トマト、 クリームコーン缶、 きゅうり、 赤ピーマン、 ピーマン、 にんじん、 万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 しょうゆ、 本みりん、 本みりん、 酢、 酒、 食塩、 酒、 鶏がら	麦茶 さっぱりそうめん汁
14 木	牛乳	わかめごはん すまし汁(豆腐・しめじ) 味噌漬けポークソテー マセドアンサラダ	576.2(448.8) 24.6(19.0) 23.0(17.6) 1.1(0.9)	米、 じゃがいも、 おぎょうざの皮、 マヨネーズ、 マヨネーズ、 砂糖	牛乳、 豚肉(ロース)、 絹ごし豆腐、 釜揚げしらす、 チーズ、 みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、 にんじん、 しめじ、 あおのり、 にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 酒、 本みりん、 しょうゆ、 酢、 食塩	牛乳 バリバリじゃこチップ
15 金	牛乳	チャーハン わかめスープ シューマイ パンサンデー オレンジ	653.6(510.7) 21.7(16.7) 23.8(18.3) 0.8(0.6)	米、 しょうまいの皮、 米粉、 油、 はるさめ、 片栗粉、 片栗粉、 ごま油、 砂糖、 グラニュー糖	牛乳、 豚ひき肉、 絹ごし豆腐、 鶏ひき肉、 卵、 生クリーム、 ハム	オレンジ、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 ピーマン、 わかめ(乾)、 しょうが	しょうゆ、 酢、 本みりん、 酒、 食塩、 鶏がら、 ココアパウダー	牛乳 ガトーショコラ
16 土		ジャージャーうどん スープ(ねぎ・豆腐) コロコロサラダ	450.6(360.5) 15.4(12.3) 11.3(9.0) 2.3(1.9)	米、 干しうどん、 おさつまいも(皮付)、 マヨネーズ、 片栗粉、 砂糖、 ごま油、 黒ごま	豚ひき肉、 絹ごし豆腐、 みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 だいこん、 なす、 たけのこ(水煮缶)、 ねぎ、 コーン缶、 しょうが	しょうゆ、 酒、 食塩、 食塩、 鶏がら	麦茶 さつまいもごはん
19 火	牛乳	カレーライス スープ(キャベツ・しめじ) フルーツヨーグルト和え	507.6(393.9) 19.1(14.6) 14.4(10.8) 1.6(1.3)	米、 じゃがいも、 ホットケーキ粉、 グラニュー糖、 砂糖、 油、 メープルシロップ	牛乳、 ヨーグルト(無糖)、 豚肉(もも・ 皮下脂肪なし)、 絹ごし豆腐、 牛乳、 卵、 無塩バター	バナナ、 たまねぎ、 パイナップル、 キャベツ、 にんじん、 なす、 みかん缶、 しめじ	カレー粉、 コンソメ、 食塩	牛乳 おとうふパンケーキ
20 水	牛乳	あんかけやきそば たまごスープ トマトのたまねぎドレッシング	497.3(385.7) 19.6(15.0) 11.4(8.4) 1.6(1.3)	焼きそばめん、 米、 片栗粉、 砂糖、 砂糖、 ごま、 油、 ごま油	牛乳、 豚肉(もも・ 皮下脂肪なし)、 卵、 米みそ(淡色辛みそ)	トマト、 キャベツ、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 チンゲンサイ、 えのきたけ	しょうゆ、 酒、 酢、 オイスターソース、 食塩、 鶏がら	牛乳 五平餅
21 木	牛乳	食パン ジュリアンスープ かぼちゃグラタン さっぱりサラダ	538.9(431.1) 20.9(16.7) 15.7(12.6) 2.3(1.8)	食パン、 ビーフン、 小麦粉、 パン粉、 油、 砂糖、 ごま油、 砂糖	牛乳、 豚ひき肉、 ピザ用チーズ、 無塩バター	かぼちゃ、 たまねぎ、 ブロッコリー、 きゅうり、 にんじん、 キャベツ、 たまねぎ、 コーン缶、 にんじん、 オクラ	コンソメ、 しょうゆ、 りんご酢、 しょうゆ、 カレー粉、 食塩、 パセリ粉、 鶏がら	麦茶 カレービーフン
22 金	牛乳	ふりかけごはん みそ汁(カブ・油揚げ) 鶏のマーマレード煮 塩こんぶナムル	515.7(389.1) 29.4(21.0) 13.6(9.6) 1.4(1.1)	米、 マカロニ、 砂糖、 砂糖、 ごま油	牛乳、 鶏もも肉、 油揚げ、 みそ(淡色辛みそ)、 きな粉	もやし、 きゅうり、 かぶ、 にんじん、 マーマレード、 たまねぎ、 塩こんぶ、 にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 酢、 食塩、 酒	牛乳 マカロニきなこ
25 月	牛乳	ロールパン スープ(チンゲン菜) ポークビーンズ ひじきサラダ	543.2(434.5) 22.5(18.0) 15.2(12.2) 2.1(1.7)	ロールパン、 米、 マヨネーズ、 砂糖、 ごま油	豚肉(もも・ 皮下脂肪なし)、 大豆(ゆで)、 釜揚げしらす、 チーズ、 無塩バター	ホールトマト缶詰、 たまねぎ、 だいこん、 きゅうり、 チンゲンサイ、 黄ピーマン、 ピーマン、 コーン缶、 ひじき	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、 しょうゆ、 酢、 食塩、 昆布だし汁、 パセリ粉、 しょうゆ	麦茶 しらすチーズおにぎり
26 火	牛乳	ごはん みそ汁(麩) 肉じゃが 納豆和え	542.6(421.9) 23.5(18.1) 18.1(13.7) 1.6(1.3)	米、 じゃがいも、 ホットケーキ粉、 砂糖、 油、 砂糖、 油、 焼豆(板豆)、 ごま油	牛乳、 豚肉(もも・ 皮下脂肪なし)、 挽きわり納豆、 無調製豆腐、 卵、 みそ(淡色辛みそ)、 無塩バター	たまねぎ、 にんじん、 チンゲンサイ、 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 豆乳マフィン
27 水	牛乳	ごはん みそ汁(えのき・ねぎ) のりしおからあげ はるさめサラダ	583.4(466.8) 17.2(13.8) 10.8(8.7) 1.6(1.3)	米、 油、 はるさめ、 片栗粉、 小麦粉、 砂糖、 ごま、 ごま油、 オセロ、 せんべい	鶏もも肉、 みそ(淡色辛みそ)、 かにかまぼこ	きゅうり、 えのきたけ、 もやし、 ねぎ、 にんじん、 あおのり、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 酒、 しょうゆ、 酢、 食塩、 鶏がら	麦茶 ゼリー せんべい
28 木	牛乳	ごはん むらこ汁 鮭の西京焼き 切り干し大根のうま煮	517.9(392.2) 27.6(19.6) 17.2(12.7) 1.5(1.2)	米、 砂糖、 片栗粉、 油、 パイ皮	牛乳、 さけ、 絹ごし豆腐、 こしあん(生)、 卵、 油揚げ、 みそ(淡色辛みそ)	にんじん、 切り干しだいこん、 ほうれんそう、 いんげん	かつお・昆布だし汁、 酒、 しょうゆ、 本みりん	牛乳 あんこスティックパイ
29 金	牛乳	サンマーうどん ちくわの磯部揚げ バナナ	531.4(412.9) 18.8(14.4) 17.5(13.3) 2.7(2.1)	おさつまいも、 干しうどん、 油、 米粉、 砂糖、 片栗粉、 黒ごま	牛乳、 ちくわ、 豚肉(もも・ 皮下脂肪なし)、 無塩バター	バナナ、 はくさい、 もやし、 たまねぎ、 にんじん、 ごまつな、 あおのり	しょうゆ、 本みりん、 酒、 鶏がら	牛乳 うさちゃんポテト
30 土		そぼろ丼 みそ汁(さつまいも・たまねぎ) ハリハリサラダ	548.4(406.5) 20.7(15.9) 17.5(13.2) 2.3(1.8)	米、 さつまいも(皮付)、 砂糖、 油、 片栗粉、 ごま油	牛乳、 鶏ひき肉、 みそ(淡色辛みそ)、 釜揚げしらす	たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 キャベツ、 切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 酢、 本みりん、 酒	牛乳 菓子