

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	
02月	牛乳	食パン スープ(チンゲン菜・コーン) 豚肉のトマト煮 レーズンサラダ	528.9(423.1) 23.1(18.5) 7.6(6.0) 1.7(1.4)	食パン、〇米、じゃがいも、 〇もち米、油、砂糖、 オリーブ油	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 〇ささげ(乾)	ホールトマト缶詰、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 きゅうり、なす、 チンゲンサイ、干しぶどう、 コーン缶、にんにく	コンソメ、酢、〇食塩、 食塩	麦茶 お赤飯
03火	牛乳	ごはん みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) カジキのバーベキュー焼き キャベツとベーコンの中華和え	557.9(423.0) 24.7(17.6) 18.1(13.1) 1.5(1.2)	米、〇焼豆(板豆)、 〇グラニュー糖、米粉、 砂糖、ごま油	〇牛乳、かじき、 〇無塩バター、 ベーコン、 米みそ(淡色辛みそ)、 卵	〇バナナ、 キャベツ、 たまねぎ、 きゅうり、 かぼちゃ、 りんご、 にんじん、 コーン缶	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 酢、 酒、 本みりん、 食塩、 こしょう、 鶏がら	牛乳 お麩ラスク バナナ
04水	牛乳	ごはん みそ汁(ほうれんそう・たまねぎ) レバーのかりん揚げ ブロッコリーとちくわのマヨ和え	590.3(472.2) 17.5(14.0) 11.2(9.0) 1.7(1.4)	米、片栗粉、油、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ、 〇ゼリー、 〇せんべい	豚レバー、 ちくわ、 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、 ブロッコリー、 たまねぎ、 キャベツ、 ほうれんそう、 にんじん、 コーン缶、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 中濃ソース、 ケチャップ、 しょうゆ、 酒、 酢	麦茶 ゼリー 乳児 アンパンマンせんべい 幼児 星食べよ
05木	牛乳	マーボー丼 はるさめスープ ナムル	483.4(374.5) 20.7(15.9) 13.5(10.0) 1.1(0.9)	米、 〇マカロニ、 〇砂糖、 片栗粉、 はるさめ、 砂糖、 ごま油	〇牛乳、 木綿豆腐、 豚ひき肉、 かにかまぼこ、 〇きな粉、 米みそ(赤色辛みそ)	もやし、 にんじん、 きゅうり、 はくさい、 ねぎ、 万能ねぎ、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 酢、 本みりん、 酒、 〇食塩、 食塩、 鶏がら	牛乳 マカロニきなこ
06金	牛乳	ちゃんぽん麺 切り干し大根のツナ和え バナナ	615.4(480.1) 28.1(21.8) 15.1(11.3) 2.1(1.7)	生中華めん、 〇ホットケーキ粉、 〇白玉粉、 ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、 ごま油、 〇オリーブ油	〇牛乳、 豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 牛乳、 ツナ水煮缶、 〇粉チーズ、 かまぼこ、 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、 キャベツ、 きゅうり、 にんじん、 もやし、 切り干しだいこん、 コーン缶、 ねぎ、 しょうが	しょうゆ、 酢、 鶏がら	牛乳 もちもちパン
07土		ピピン丼 みそ汁(豆腐・わかめ) コロコロサラダ	525.6(408.2) 22.0(16.9) 23.4(18.0) 1.5(1.2)	米、 〇米粉、 ノンエッグマヨネーズ、 〇油、 〇砂糖、 砂糖、 ごま油、 ごま、 〇粉糖	〇牛乳、 豚ひき肉、 絹ごし豆腐、 〇卵(白)、 〇卵(黄)、 米みそ(淡色辛みそ)、 チーズ	きゅうり、 にんじん、 もやし、 だいこん、 こまつな、 コーン缶、 わかめ(乾)、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 本みりん、 酒、 鶏がら	牛乳 カップケーキ
10火	牛乳	やきそば スープ(豆腐・ねぎ) トマトときゅうりのごんぶ和え バナナ	458.0(366.2) 16.8(13.4) 6.0(4.8) 1.1(0.9)	焼きそばめん、 〇米、 ごま油、 砂糖	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 絹ごし豆腐、 ツナ水煮缶、 〇チーズ、 〇かつお節	バナナ、 トマト、 キャベツ、 きゅうり、 もやし、 たまねぎ、 ねぎ、 にんじん、 コーン缶、 塩こんぶ	中濃ソース、 しょうゆ、 酢、 食塩、 〇めんつゆ、 鶏がら	麦茶 おかかチーズおにぎり
11水	牛乳	ごはん みそ汁(油揚げ・ほうれん草) 根菜入りハンバーグ スパゲティ-サラダ	639.6(499.5) 22.3(17.2) 27.2(21.0) 1.5(1.2)	米、 〇さつまいも(皮付)、 サラダ用スパゲティ-、 〇油、 ノンエッグマヨネーズ、 〇砂糖、 パン粉、 片栗粉、 〇黒ごま	〇牛乳、 豚ひき肉、 木綿豆腐、 油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、 牛乳、 ハム	たまねぎ、 きゅうり、 キャベツ、 れんこん、 ほうれんそう、 ごぼう、 にんじん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 〇本みりん、 本みりん、 酒、 〇しょうゆ、 酢、 カレー粉、 食塩	牛乳 大学芋
12木	牛乳	中華丼 たまごスープ わかめサラダ	503.4(390.5) 20.0(15.3) 13.1(9.7) 1.7(1.3)	米、 〇食パン、 片栗粉、 〇グラニュー糖、 砂糖、 ごま油、 ごま	〇牛乳、 豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 卵、 かにかまぼこ、 〇米みそ(甘みそ)、 〇無塩バター	キャベツ、 だいこん、 きゅうり、 たまねぎ、 にんじん、 チンゲンサイ、 えのきたけ、 わかめ(乾)	しょうゆ、 酢、 本みりん、 食塩、 酒、 オイスターソース、 鶏がら	牛乳 みそパタートースト
13金	牛乳	ごはん ワンタンスープ カレーのごまみそ焼き マゼドアンサラダ	500.9(393.6) 23.7(17.4) 13.6(10.8) 1.2(0.9)	米、 じゃがいも、 〇ペンネ、 ワンタンの皮、 ノンエッグマヨネーズ、 すりごま、 〇小麦粉、 砂糖、 ごま油	かれい、 〇牛乳、 豚ひき肉、 〇ベーコン、 〇無塩バター、 米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、 たまねぎ、 にんじん、 〇たまねぎ、 もやし、 コーン缶、 にら、 〇しめじ、 〇コーン缶	しょうゆ、 本みりん、 酒、 〇コンソメ、 酢、 〇食塩、 食塩、 〇パセリ粉、 鶏がら	麦茶 クリームパンネ
14土		豆乳坦々うどん 鉄骨サラダ	540.2(431.9) 19.9(15.9) 9.2(7.4) 5.4(4.3)	干しうどん、 〇米、 ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、 ごま油	豚ひき肉、 無調製豆乳、 〇さけ、 しらす干し、 〇卵、 米みそ(淡色辛みそ)	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、 ひじき	かつお・昆布だし汁、 〇かつお・ 昆布だし汁、 本みりん、 酒、 しょうゆ、 酢、 〇食塩、 〇酒、 鶏がら	麦茶 鮭とたまごの雑炊
16月	牛乳	ごはん みそ汁(麩) カレー肉じゃが じゃこサラダ	520.5(404.2) 22.9(17.7) 17.7(13.4) 1.9(1.5)	米、 じゃがいも、 〇しゅうまいの皮、 〇油、 砂糖、 油、 焼豆(板豆)	〇牛乳、 豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 釜揚げしらす、 〇ピザ用チーズ、 米みそ(淡色辛みそ)、 かつお節	たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん、 しらたき、 キャベツ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 〇ケチャップ、 本みりん、 酢、 酒、 カレー粉	牛乳 三角チーズ揚げ ★新メニュー
17火	牛乳	塩ひじきごはん みそ汁(さつまいも・たまねぎ) 鶏のレモン焼き にんじんしりしり	553.9(431.8) 22.9(16.4) 5.1(3.6) 1.6(1.3)	米、 さつまいも(皮付)、 油、 〇ゼリー、 〇せんべい	鶏もも肉、 ツナ水煮缶、 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、 もやし、 〇バナナ、 〇パイナップル、 〇もも缶、 〇みかん、 にら、 たまねぎ、 レモン、 レモン果汁、 ひじき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 本みりん、 食塩、 酒	麦茶 フルーツポンチゼリー 乳児 アンパンマンせんべい 幼児 星食べよ
18水	牛乳	食パン コーンスープ カジキのパン粉焼き ハムとキャベツのりんご酢サラダ	654.7(512.6) 30.2(22.6) 17.5(13.4) 2.4(1.9)	食パン、 〇米、 パン粉、 小麦粉、 油、 〇砂糖、 砂糖	牛乳、 かじき、 〇油揚げ、 ハム、 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、 コーン缶	〇かつお・ 昆布だし汁、 〇しょうゆ、 〇本みりん、 りんご酢、 〇酒、 コンソメ、 中濃ソース、 食塩、 パセリ粉、 こしょう	麦茶 こぎつねおにぎり
19木	牛乳	和風パスタ わかめスープ れんこんのごまマヨサラダ	523.6(406.7) 19.4(14.8) 19.8(15.0) 0.8(0.6)	スパゲティ-、 〇小麦粉、 〇砂糖、 〇油、 ノンエッグマヨネーズ、 すりごま、 油、 砂糖、 ごま油	〇牛乳、 豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 ちくわ	れんこん、 たまねぎ、 きゅうり、 キャベツ、 にんじん、 万能ねぎ、 わかめ(乾)、 にんにく、 焼きのり	しょうゆ、 本みりん、 酒、 酢、 〇食塩、 食塩、 ほんだし	牛乳 ちんすこう
20金	牛乳	ごはん かきたま汁 筑前煮 納豆しらす和え	543.2(422.3) 25.9(20.1) 17.8(13.5) 1.6(1.3)	米、 さといも、 〇小麦粉、 〇片栗粉、 〇油、 砂糖、 片栗粉、 〇砂糖、 〇ごま油、 油、 ごま油、 〇ごま	〇牛乳、 鶏もも肉、 挽きわり納豆、 〇絹ごし豆腐、 〇無調製豆乳、 卵、 〇ピザ用チーズ、 しらす干し	だいこん、 にんじん、 チンゲンサイ、 れんこん、 〇にら、 ごぼう、 〇にんじん、 〇こまつな、 焼きのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 酒、 本みりん、 〇しょうゆ、 食塩、 〇鶏がら	牛乳 チーズチヂミ
21土		肉みそぼろ丼 スープ(豆腐・ねぎ) 磯和え	522.2(405.5) 21.2(16.3) 18.4(14.0) 1.4(1.1)	米、 〇ホットケーキ粉、 〇さつまいも、 砂糖、 ごま油、 〇油、 油	〇牛乳、 豚ひき肉、 絹ごし豆腐、 〇卵、 〇ピザ用チーズ、 〇ベーコン、 米みそ(淡色辛みそ)	もやし、 たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 ほうれんそう、 〇たまねぎ、 〇コーン缶、 エリンギ、 〇ほうれんそう、 ねぎ	しょうゆ、 本みりん、 酢、 酒、 〇コンソメ、 〇食塩、 食塩	牛乳 ケーキサレ
23月	牛乳	チキンカレーライス ジュリアンスープ さっぱりサラダ	546.2(424.8) 18.3(13.9) 18.6(14.1) 2.4(1.9)	米、 じゃがいも、 〇ホットケーキ粉、 〇グラニュー糖、 油、 砂糖	〇牛乳、 鶏もも肉、 〇無塩バター、 〇ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん、 きゅうり、 キャベツ、 なす、 コーン缶	カレールー、 しょうゆ、 酢、 コンソメ、 食塩	牛乳 ソフトクッキー
24火 誕生会	牛乳	コッペパン ミネストローネスープ とんかつ パリパリサラダ オレンジ	649.3(519.2) 23.1(18.5) 30.3(24.2) 1.6(1.3)	コッペパン、 〇さつまいも、 じゃがいも、 〇ホットケーキ粉、 油、 〇油、 パン粉、 〇グラニュー糖、 ぎょうざの皮、 小麦	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、 〇卵、 〇生クリーム、 卵、 ベーコン、 〇無塩バター、 〇牛乳	キャベツ、 オレンジ、 トマトジュース缶(食塩無添加)、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 コーン缶	しょうゆ、 酢、 コンソメ、 中濃ソース、 食塩、 パセリ粉、 こしょう	麦茶 さつまいもモンブラン ★新メニュー
25水	牛乳	焼肉丼 みそ汁(大根・油揚げ) はるさめサラダ	511.2(409.0) 19.9(15.9) 11.0(8.8) 1.9(1.5)	米、 はるさめ、 〇グラニュー糖、 砂糖、 ごま油、 ごま、 〇クラッカー	〇ヨーグルト(無糖)、 豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 卵、 油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、 かにかまぼこ	たまねぎ、 〇バナナ、 だいこん、 きゅうり、 にんじん、 〇パイナップル、 〇みかん缶、 ピーマン、 〇もも缶、 赤ピーマン、 黄	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 酒、 酢、 鶏がら	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー
26木	牛乳	わかめうどん ゆで鶏のごまだれサラダ バナナ	588.7(458.7) 20.7(15.9) 12.2(9.0) 3.9(3.1)	干しうどん、 〇米、 ノンエッグマヨネーズ、 すりごま、 砂糖、 ごま油	〇牛乳、 鶏ささ身、 〇ベーコン、 〇無塩バター	バナナ、 だいこん、 にんじん、 もやし、 きゅうり、 〇たまねぎ、 ねぎ、 〇コーン缶、 〇にんじん、 〇ピーマン、 わかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 本みりん、 酒、 〇コンソメ、 酢、 〇食塩	牛乳 ピラフ
27金	牛乳	ごはん 豚汁 鮭のみそマヨ焼き ひじきの五目煮	617.8(472.1) 30.5(22.0) 23.7(17.9) 1.8(1.4)	米、 〇小麦粉、 さといも、 〇砂糖、 砂糖、 ノンエッグマヨネーズ	〇牛乳、 さけ、 〇クリームチーズ、 大豆(ゆで)、 〇無塩バター、 米みそ(淡色辛みそ)、 豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 油揚げ、 〇卵	にんじん、 だいこん、 ほうれんそう、 ねぎ、 ひじき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 本みりん、 酒	牛乳 チーズまんじゅう
30月	牛乳	ごはん みそ汁(豆腐・キャベツ) 豚肉のしょうが焼き だいこんのりマヨ和え	557.6(433.9) 23.3(18.0) 20.2(15.4) 1.3(1.0)	米、 〇ビーフン、 ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、 〇ごま油、 ごま油、 〇砂糖	〇牛乳、 豚肉(ロース)、 絹ごし豆腐、 ツナ水煮缶、 米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、 たまねぎ、 きゅうり、 キャベツ、 にんじん、 〇たまねぎ、 〇にんじん、 〇にら、 焼きのり、 にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 酒、 本みりん、 酢、 〇しょうゆ、 〇鶏がら	麦茶 中華ビーフン
31火 ハロウィン	牛乳	ロールパン スープ(しめじ・チンゲン菜) かぼちゃグラタン キュービックサラダ	575.1(447.9) 22.0(16.9) 24.8(19.1) 1.6(1.3)	ロールパン、 〇小麦粉、 〇砂糖、 小麦粉、 パン粉、 油、 砂糖	〇牛乳、 牛乳、 鶏もも肉、 ピザ用チーズ、 〇無塩バター、 〇卵、 無塩バター	かぼちゃ、 たまねぎ、 きゅうり、 だいこん、 にんじん、 チンゲンサイ、 しめじ、 コーン缶	しょうゆ、 りんご酢、 コンソメ、 食塩、 パセリ粉	牛乳 ハロウィンクッキー