

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			調味料	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		
01 金	牛乳	豚肉の甘みそ丼 中華コーンスープ だいごんのツナ和え	488.5(390.8) 17.9(14.3) 8.5(6.8) 1.5(1.2)	米、○コーンフレーク、 ノンエッグマヨネーズ、 片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 卵、ツナ油漬缶、米 みそ(淡色辛みそ)	○バナナ、たまねぎ、だ いごん、クリームコー ン缶、きゅうり、にんじ ん、赤ピーマン、ピーマ ン、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、 酒、酢、食塩、鶏がら	牛乳 コーンフレーク バナナ
02 土		焼きうどん スープ(ねぎ・豆腐) コロコロサラダ	504.4(391.3) 20.4(15.6) 13.4(10.0) 3.2(2.6)	干しうどん、○米、○パ ン粉、砂糖、油、ごま 油、○油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、絹ごし豆腐、 ○ベーコン、○ピザ用 チーズ、○無塩バター、 かつお節	きゅうり、にんじん、だ いごん、キャベツ、たま ねぎ、もやし、ねぎ、○ たまねぎ、コーン缶、○ にんじん	○ケチャップ、しょう ゆ、酢、酒、本みりん、 ○コンソメ、食塩、ほん だし	牛乳 ライスコロッケ
04 月	牛乳	ごはん スープ(玉ねぎ・チンゲンサイ) 鶏と里芋のトマトみそ煮 ひじきサラダ	533.3(414.5) 18.9(14.4) 18.6(14.1) 1.0(0.8)	米、さといも、○小麦 粉、○砂糖、○油、ノン エッグマヨネーズ、砂 糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、米み そ(淡色辛みそ)、無塩 バター	たまねぎ、ホールトマト 缶詰、にんじん、きゅう り、コーン缶、チンゲン サイ、ひじき	しょうゆ、酢、コンソ メ、○食塩、食塩、酒、 パセリ粉	牛乳 ちんすこう
05 火	牛乳	食パン ウイナースープ 白身魚のフライ さっぱりサラダ	516.1(406.9) 25.4(18.9) 13.8(11.0) 1.9(1.5)	食パン、○米、じゃがい も、パン粉、油、小麦 粉、砂糖	たら、○卵、○鶏もも 肉、卵、ウイナー	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 コーン缶、○万能ねぎ	○かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、コンソ メ、中濃ソース、○食 塩、食塩、○しょうゆ、 こしょう	麦茶 鶏とたまごの雑炊
06 水	牛乳	マーボー丼 わかめスープ 中華ナムル オレンジ	517.1(401.4) 19.4(14.9) 18.8(14.3) 1.3(1.0)	米、○ホットケーキ粉、 ○砂糖、○油、片栗粉、 砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、○卵、かにかまぼ こ、○無塩バター、米み そ(淡色辛みそ)	もやし、オレンジ、にん じん、きゅうり、ねぎ、 わかめ(乾)、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酢、酒、食塩、鶏がら	牛乳 マフィン
07 木	牛乳	塩ひじきごはん みそ汁(さつまいも) 鶏のレモン醤油焼き おかか和え	499.3(388.2) 26.3(19.1) 11.1(8.4) 1.6(1.3)	米、○ペンネ、さつまい も(皮付)、○小麦粉、 砂糖、油	鶏もも肉、○牛乳、○ ベーコン、米みそ(淡色 辛みそ)、○無塩バ ター、かつお節	ブロッコリー、キャベ ツ、たまねぎ、○たま ねぎ、にんじん、○しめ じ、○コーン缶、レモン 果汁、ひじき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酢、○コンソメ、○食 塩、酒、○パセリ粉	麦茶 クリームペンネ
08 金	牛乳	サンマーめん だいごんとちくわのマヨ和え バナナ	561.7(437.2) 23.4(18.0) 13.3(9.9) 1.7(1.3)	生中華めん、○パン粉、 ○小麦粉、ノンエッグマ ヨネーズ、片栗粉、油、 砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、ツナ油漬 缶、ちくわ、米みそ(淡 色辛みそ)	バナナ、○かぼちゃ、は くさい、だいごん、きゅ うり、もやし、にんじ ん、たまねぎ、○たま ねぎ、ごまつな	しょうゆ、本みりん、 酒、酢、○食塩、○こ しょう、鶏がら	牛乳 焼きかぼちゃコロッケ ★新メニュー
09 土		親子丼 みそ汁(じゃがいも) キャベツのごま和え	462.8(370.2) 19.4(15.5) 8.0(6.4) 2.9(2.3)	米、○干ししょうめん、 じゃがいも、ノンエッグ マヨネーズ、砂糖、すり ごま、ごま油	鶏もも肉、卵、○なる と、米みそ(淡色辛み そ)	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、○万能ねぎ、 にんじん、○わかめ (乾)	かつお・昆布だし汁、○ かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○しょうゆ、 ○本みりん、本みりん、 酒、○食塩	麦茶 そうめん汁
11 月	牛乳	ごはん かきたま汁 筑前煮 マカロニサラダ	520.4(404.1) 21.4(16.4) 17.2(13.0) 1.4(1.1)	米、さといも、○ホッ トケーキ粉、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ、○ メープルシロップ、○砂 糖、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、鶏もも肉、○絹 ごし豆腐、卵、ツナ油漬 缶、○卵、チーズ、○無 塩バター	だいごん、にんじん、 きゅうり、れんこん、ほ うれんそう、ごぼう	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、酢、食塩	牛乳 おとうふパンケーキ
12 火 誕生会	牛乳	コッペパン コーンスープ チキンカツ パリパリサラダ みかん	658.0(526.4) 23.1(18.5) 33.2(26.6) 1.8(1.5)	コッペパン、パン粉、 油、小麦粉、砂糖、ぎょ うざの皮、○グラニュー 糖	牛乳、鶏むね肉、○生ク リーム、卵、無塩バター	みかん、クリームコー ン缶、キャベツ、たま ねぎ、きゅうり、にんじん	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 ハイシュー
13 水	牛乳	そぼろ丼 みそ汁(大根・油揚げ) ブロッコリーのごまマヨサラダ バナナ	641.0(500.6) 21.1(16.2) 25.6(19.7) 1.4(1.1)	米、○さつまいも(皮 付)、○油、○砂糖、 ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、すりごま、油、ご ま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、油揚 げ	バナナ、ブロッコリー、 たまねぎ、だいごん、 きゅうり、キャベツ、に んじん、れんこん、コー ン缶、エリンギ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○本みりん、 本みりん、酒、○しょう ゆ、酢	牛乳 大学芋
14 木	牛乳	ナポリタン スープ(チンゲンサイ) ツナサラダ	495.0(368.0) 13.0(10.4) 9.0(7.2) 1.3(1.0)	スパゲティ、○米、○ 天かす、砂糖、油	ウイナー、ツナ油漬 缶、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、ホールトマト 缶詰、にんじん、チンゲ ンサイ、ピーマン、○あ おのり	ケチャップ、コンソメ、 しょうゆ、酢、食塩、○ めんつゆ、○しょうゆ	麦茶 たぬきおにぎり
15 金	牛乳	ごはん 貝だくさんみそ汁 鮭の塩麹焼き はるさめサラダ	499.9(377.8) 29.0(20.7) 13.8(9.9) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、はるさ め、○ノンエッグマヨ ネーズ、ごま、砂糖、ご ま油	○牛乳、さけ、○卵、○ 豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 卵、米みそ(淡色辛 みそ)、○かつお節	○キャベツ、きゅうり、 かぼちゃ、もやし、ほう れんそう、たまねぎ、に んじん、○ねぎ、えのき だけ、○あおのり	かつお・昆布だし汁、○ 中濃ソース、しょうゆ、 酢、食塩	牛乳 お好み焼き
16 土		グラタン スープ(玉ねぎ・小松菜) フレンチサラダ	486.3(371.1) 16.9(13.5) 12.2(9.7) 0.8(0.7)	マカロニ、○ビーフン、 小麦粉、パン粉、砂糖、 ○ごま油、オリーブ油、 ○砂糖	牛乳、鶏もも肉、無塩バ ター、ピザ用チーズ、○ ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、し めじ、ごまつな、○たま ねぎ、○にんじん、○に ら	酢、○しょうゆ、コンソ メ、食塩、パセリ粉、○ 鶏がら	麦茶 ツナビーフン
18 月	牛乳	あんかけやきそば たまごスープ だいごんのしらす和え	518.4(402.5) 20.8(16.0) 13.5(10.0) 1.5(1.2)	焼きそばめん、○米、 ノンエッグマヨネーズ、 片栗粉、○砂糖、砂糖、 ごま油、○ごま	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、卵、しらす干 し、○米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	だいごん、キャベツ、た まねぎ、きゅうり、にん じん、チンゲンサイ、え のきだけ	しょうゆ、○酒、本み りん、酒、酢、食塩	牛乳 五平餅
19 火	牛乳	ごはん はるさめスープ レバーのかりん揚げ わかめサラダ	554.9(425.7) 23.0(17.7) 17.9(13.5) 1.6(1.3)	米、○ぎょうざの皮、 片栗粉、油、砂糖、はる さめ、ごま油、○砂糖、 ○油	○牛乳、豚レバー、○ ベーコン、○ピザ用チ ーズ、かにかまぼこ	だいごん、きゅうり、も やし、○たまねぎ、にん じん、万能ねぎ、○赤 ピーマン、○ピーマン、 ○コーン缶、わかめ	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、中濃ソース、 酢、○ケチャップ、しょ うゆ、酒、食塩、鶏がら	牛乳 ぎょうざの皮ピザ
20 水	牛乳	ごはん みそ汁(豆腐・ほうれん草) カジキのバターてりやき レンコンサラダ みかん	542.5(410.7) 26.0(18.6) 17.8(12.9) 1.8(1.4)	米、○ホットケーキ粉、 ○白玉粉、ノンエッグマ ヨネーズ、米粉、砂糖、 ○オリーブ油	○牛乳、かじき、絹ごし 豆腐、○ピザ用チーズ、 米みそ(淡色辛みそ)、 無塩バター	みかん、れんこん、きゅ うり、キャベツ、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、 酒、酢、○食塩、食塩、 こしょう	牛乳 もちもちパン
21 木 クリスマス会	牛乳	ツナサンド マカロニスープ タンドリーチキン ツリーポテトサラダ	657.8(514.9) 30.0(22.1) 30.6(24.0) 2.2(1.7)	食パン、じゃがいも、○ ホットケーキ粉、ノン エッグマヨネーズ、○小 麦粉、○グラニュー糖、 ○油、マカロニ、砂糖、	鶏もも肉、○卵、ツナ油 漬缶、ヨーグルト(無 糖)、○生クリーム、○無 塩バター、○牛乳、チ ーズ	ブロッコリー、にんじ ん、たまねぎ、キャベ ツ、○いちご、コー ン缶、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、 コンソメ、カレー粉、食 塩	麦茶 デコレーションケーキ クッキー
22 金 冬至	牛乳	ピピン丼 みそ汁(大根・わかめ) かぼちゃのいとこ煮	504.2(403.3) 17.4(13.9) 11.7(9.3) 1.5(1.2)	米、○グラニュー糖、砂 糖、ごま油 ○クラッカー	豚ひき肉、○ヨーグル ト(無糖)、つぶしあん(砂 糖添加)、米みそ(淡色 辛みそ)	かぼちゃ、○バナナ、も やし、だいごん、○パイ ン缶、ごまつな、にんじ ん、○もも缶、○みかん 缶、わかめ(乾)、しょ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、鶏がら	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー
23 土		豆乳坦々うどん じゃこ和え	522.3(405.6) 19.3(14.8) 15.2(11.4) 3.8(3.0)	干しうどん、砂糖、ごま 油	○牛乳、豚ひき肉、無調 製豆乳、しらす干し、米 みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、きゅうり、に んじん、ねぎ、チンゲン サイ、たけのこ(水煮 缶)、エリンギ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酢、酒、鶏がら	牛乳 菓子
25 月	牛乳	チキンドリア スープ(玉ねぎ・小松菜) レモンドレッシングサラダ	547.3(425.6) 21.2(16.3) 21.3(16.2) 1.3(1.0)	米、○焼豆腐(板豆腐)、 パン粉、○グラニュー糖、 小麦粉、油、砂糖	○牛乳、牛乳、鶏もも 肉、ピザ用チーズ、○無 塩バター、無塩バター	○バナナ、たまねぎ、ブ ロccoli、キャベツ、 ごまつな、にんじん、し めじ、レモン	ケチャップ、しょうゆ、 コンソメ、酢、食塩、パ セリ粉	牛乳 ココアお麩ラスク バナナ
26 火	牛乳	ごはん みそ汁(麩) 白菜とひき肉のとろとろ煮 納豆のり和え	513.1(398.3) 23.1(17.8) 17.3(13.1) 1.3(1.0)	米、○マカロニ、○ノン エッグマヨネーズ、片栗 粉、焼豆腐(板豆腐)、 はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、挽き わり納豆、米みそ(淡色 辛みそ)、○かつお節	はくさい、ほうれんそ う、にんじん、たま ねぎ、エリンギ、焼きの り、○あおのり、しょう が	かつお・昆布だし汁、○ 中濃ソース、しょうゆ、 酒、鶏がら	牛乳 お好みマカロニ
27 水	牛乳	冬野菜カレーライス スープ(しめじ・たまねぎ) レーズンサラダ	585.0(468.0) 12.4(9.9) 7.8(6.2) 2.0(1.6)	米、さといも、油、砂糖 ○ゼリー ○せんべい	豚肉(もも・皮下脂肪なし)	たまねぎ、キャベツ、に んじん、きゅうり、れん こん、ほうれんそう、干 しぶどう、しめじ	カレーウ、酢、コンソ メ、食塩	麦茶 ゼリー せんべい
28 木	牛乳	年越しうどん 鉄骨サラダ みかん	497.3(373.8) 16.7(13.4) 5.4(4.3) 3.6(2.9)	干しうどん、○米、ノン エッグマヨネーズ、砂 糖、ごま油	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 ○さけ、しらす干 し、なると	みかん、にんじん、だ いごん、ねぎ、コーン缶、 きゅうり、ひじき、わか め(乾)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、酢、○食塩	麦茶 鮭おにぎり