

日付	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	
04 木	フルコギ丼 みそ汁(麩) 切り干し大根じゃこ和え	518.8(402.8) 24.7(19.1) 11.6(8.5) 1.5(1.2)	米、○マカロニ、○砂糖、はるさめ、焼心(板心)、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、切り干しだいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、○食塩、酒、鶏がら	牛乳 マカロニきなこ
05 金	わかめうどん ゆで鶏のごまだれサラダ みかん	437.7(350.2) 14.6(11.7) 4.0(3.2) 3.4(2.8)	干しうどん、○米、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、砂糖、ごま油	鶏ささ身、かまぼこ、○かつお節	みかん、だいこん、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、わかめ(乾)、○こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、○しょうゆ	麦茶 おかかおにぎり
06 土	ツナの炊き込みごはん チキンポトフ ひじきサラダ	551.8(429.2) 19.1(14.7) 22.3(17.1) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ、○粉チーズ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、万能ねぎ、ひじき	しょうゆ、本みりん、コンソメ、酢、食塩、パセリ粉	牛乳 チーズシュガーパイ
09 火 ★七草集会	食パン コーンスープ チリコンカン フロッコリーのりんご酢サラダ	689.7(551.8) 25.3(20.3) 29.1(23.3) 2.3(1.9)	食パン、○米、砂糖、小麦粉、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、大豆(ゆで)、○米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、フロッコリー、クリームコーン缶、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、○七草、ピーマン	○かつお・昆布だし汁、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、りんご酢、○食塩、食塩、パセリ粉	麦茶 七草粥
10 水	ごはん みそ汁(麩) 肉じゃが 納豆のり和え みかん	486.7(389.3) 19.2(15.4) 6.5(5.2) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、砂糖、焼心(板心)、油、ごま油 ○ゼリー、○せんべい	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、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	麦茶 ゼリー せんべい
11 木 ★鏡開き	ふりかけごはん みそ汁(白菜・油揚げ) 鶏肉の夏みかん焼き★新メニュー 冬野菜サラダ	552.7(418.6) 27.4(19.3) 14.7(10.5) 0.8(0.6)	米、○さつまいも、○片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○つぶしあん(砂糖添加)、油揚げ	フロッコリー、はくさい、れんこん、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、なつみかん	しょうゆ、本みりん、酢、酒	麦茶 さつまいもぜんざい
12 金	ちゃんぽん麺 だいこんのツナサラダ バナナ	654.2(511.2) 26.4(20.4) 19.3(14.7) 2.0(1.6)	生中華めん、ノンエッグマヨネーズ、○砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、牛乳、○卵、○ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、かまぼこ、○無塩バター	バナナ、だいこん、キャベツ、○りんご、きゅうり、にんじん、もやし、コーン缶、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、鶏がら	牛乳 りんごのヨーグルトマフィン
13 土	ピピン丼 みそ汁(油揚げ・わかめ) レンコンサラダ	587.2(457.6) 25.3(19.6) 26.5(20.5) 1.6(1.3)	米、○砂糖、ノンエッグマヨネーズ、○グラニュー糖、砂糖、すりごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ、○無塩バター	れんこん、もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、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、酢、鶏がら	牛乳 高野豆腐のフレンチトースト
15 月	コッペパン ウイナースープ カジキのカレーパン粉焼き フロッコリーとチーズのサラダ	558.8(441.5) 29.9(23.2) 16.7(13.1) 2.1(1.7)	コッペパン、○米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、○砂糖、油、○ごま油、砂糖	かじき、○豚ひき肉、ウイナー、チーズ	フロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、○きゅうり、○にんじん、○しょうが	○しょうゆ、○酒、しょうゆ、酢、コンソメ、カレー粉、食塩、パセリ粉、こしょう	麦茶 韓国風まぜごはん
16 火	ごはん みそ汁(ねぎ・豆腐) ヤンニョムチキン★新メニュー レモンドレッシングサラダ	606.2(469.4) 25.2(18.9) 17.3(12.9) 1.9(1.5)	米、○コーンフレーク、油、小麦粉、砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、赤みそ	○バナナ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、レモン、にんにく、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 コーンフレーク バナナ
17 水	中華丼 わかめスープ ごまナムル	511.6(397.1) 19.3(14.8) 14.8(11.1) 1.5(1.2)	米、○食パン、片栗粉、○グラニュー糖、砂糖、すりごま、ごま油、ごま、○ココアパウダー	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○無塩バター	もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、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 ココアトースト ★新メニュー
18 木	ごはん けんちん汁 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ オレンジ	579.2(463.4) 23.4(18.7) 21.8(17.4) 1.1(0.9)	米、○ぎょうざの皮、さといも、マカロニ、マヨネーズ、○ノンエッグマヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉(ロース)、○金揚げしらす、ツナ油漬缶	オレンジ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、しょうが、○あおのり、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩	牛乳 パリパリじゃこチップ
19 金	親子うどん ちくわの磯部揚げ バナナ	574.2(447.2) 22.0(16.9) 21.8(16.7) 3.9(3.1)	干しうどん、○さといも、油、小麦粉、○パン粉、片栗粉、○油、○砂糖	○牛乳、ちくわ、鶏もも肉、○ベーコン、○チーズ	バナナ、たまねぎ、○たまねぎ、ほうれんそう、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、○コンソメ、○食塩、○こしょう	牛乳 さといもの焼きチーズコロッケ
20 土	マーボー丼 中華コーンスープ キャベツとカニカマのサラダ	567.6(441.8) 19.2(14.7) 22.6(17.3) 1.0(0.8)	米、○小麦粉、○砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○無塩バター、かにかまぼこ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩、鶏がら	牛乳 クッキー
22 月 誕生会	カレードリア ジュリアンスープ ツナサラダ みかん	605.3(472.0) 21.3(16.4) 30.1(23.3) 1.9(1.5)	米、ノンエッグマヨネーズ、○グラニュー糖、小麦粉、パン粉、油、砂糖	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、無塩バター、○卵、○無塩バター	みかん、フロッコリー、たまねぎ、○りんご、にんじん、きゅうり、キャベツ、○レモン果汁	カレールウ、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩、パセリ粉	牛乳 アップルパイ
23 火	ごはん みそ汁(さつまいも) レンコンハンバーグ おかか和え	613.4(478.5) 23.0(17.8) 22.9(17.5) 1.8(1.5)	米、○コッペパン、さつまいも(皮付)、○油、パン粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、○きな粉、かつお節	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、れんこん、にんじん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酢、コンソメ、食塩	牛乳 きなこ揚げパン
24 水	塩やきそば たまごスープ 鉄骨サラダ	557.4(433.7) 21.1(16.2) 19.8(15.1) 1.2(0.9)	焼きそばめん、○小麦粉、○油、○砂糖、○黒砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、しらす干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、ひじき	酢、○食塩、食塩、しょうゆ、鶏がら	牛乳 黒糖ちんすこう
25 木	クロワッサン クリームシチュー フレンチサラダ バナナ	651.1(520.9) 19.1(15.3) 23.4(18.7) 1.8(1.4)	クロワッサン、○米、じゃがいも、小麦粉、○砂糖、○ごま、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、○油揚げ、無塩バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、フロッコリー	○かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、○本みりん、コンソメ、酢、○酒、食塩	麦茶 こぎつねおにぎり
26 金	ごはん そうめん汁 さばのごまみそ焼き マセドアンサラダ	450.3(348.1) 13.7(10.3) 14.5(10.8) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、干しとうめん、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、○メープルシロップ、砂糖	○牛乳、○絹ごし豆腐、○卵、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、さば	きゅうり、にんじん、しめじ、万能ねぎ、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、酢、食塩	牛乳 おとうふケーキ
27 土	ナポリタン スープ(えのき・人参) レーズンサラダ	537.5(417.8) 17.2(13.1) 15.4(11.5) 1.8(1.4)	スパゲティー、砂糖、油	○牛乳、ウイナー、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、ピーマン、えのきたけ、干しぶどう、しめじ	ケチャップ、コンソメ、酢、食塩	牛乳 菓子
29 月	ごはん かきたま汁 鶏とだいこんさっぱり煮 はるさめサラダ	493.5(393.9) 18.1(14.3) 14.2(11.3) 1.5(1.2)	米、はるさめ、○グラニュー糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油、○クラッカー	鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、○生クリーム、卵、かにかまぼこ	だいこん、にんじん、○バナナ、きゅうり、○パイン缶、○もも缶、○みかん缶、いんげん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、食塩、鶏がら	麦茶 フルーツヨーグルトムース ★新メニュー クラッカー
30 火	わかめごはん みそ汁(かぶ) サーモンフライ 三色磯和え	460.2(368.1) 21.5(17.2) 12.1(9.7) 1.4(1.1)	米、○ビーフン、パン粉、油、小麦粉、砂糖、○ごま油、ごま油、○砂糖	さけ、卵、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、ほうれんそう、かぶ・葉、にんじん、○たまねぎ、○にんじん、○にら、あおのり	かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、しょうゆ、酢、中濃ソース、食塩、こしょう、○鶏がら	麦茶 中華ビーフン
31 水	和風パスタ スープ(じゃがいも) コロコロサラダ バナナ	475.5(380.4) 17.7(14.1) 5.5(4.4) 1.0(0.8)	スパゲティー、○米、じゃがいも、砂糖、○ごま油、ごま油	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○挽きわり納豆、○卵、無塩バター	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、しめじ、コーン缶、○ねぎ、○にんじん、にんにく	しょうゆ、本みりん、酢、酒、○しょうゆ、コンソメ、食塩、○鶏がら	麦茶 納豆チャーハン