

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				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 ひなまつり 繭	ちらし寿司 お麩のすまし汁 味噌漬けポークソテー ひじきサラダ	585.7(468.6) 18.2(14.5) 23.2(18.6) 1.3(1.0)	米、ノンエッグマヨネーズ、焼肉(板ふ)、砂糖、ごま油	豚肉(ロース)、生クリーム、Oカルピス、さくらでんぷ、米みそ(淡色辛みそ)	Oいちご、にんじん、きゅうり、エリンギ、ひじき、にんにく、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、すし酢	カルピス ビスケットケーキ いちご
02 土	ちゃんぽんうどん だいごんののりごま和え	523.7(406.7) 18.7(14.3) 19.9(15.2) 2.9(2.3)	干しうどん、O小麦粉、O砂糖、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、ごま油、砂糖	O牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、牛乳、O無塩バター、ツナ油漬缶、O卵、かまぼこ	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、Oいちごジャム、切り干しだいごん、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏がら	牛乳 ジャムクッキー
04 月	カレーライス★ スープ(しめじ・たまねぎ) フレンチサラダ	543.9(422.9) 17.7(13.5) 17.4(13.2) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、O焼肉(板ふ)、Oグラニュー糖、油、砂糖、オリーブ油	O牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、O無塩バター	Oバナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、しめじ	カレーウ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 お麩ラスク★ バナナ
05 火	中華丼★ みそ汁(豆腐・ねぎ) わかめサラダ いよかん	506.0(392.6) 19.0(14.5) 14.0(10.5) 1.6(1.3)	米、O小麦粉、O砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	O牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、絹ごし豆腐、O卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、O無塩バター	Oいよかん、キャベツ、だいごん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、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、酒、オイスターソース、鶏がら	牛乳 マドレーヌ
06 水	ごはん 真だくさん中華スープ 鮭のバターしょうゆ焼き 切干大根のうま煮	510.0(395.8) 26.0(20.1) 13.8(10.3) 1.2(0.9)	米、Oマカロニ、米粉、砂糖、片栗粉、油、O砂糖	O牛乳、さけ、卵、油揚げ、Oベーコン、無塩バター	はくさい、にんじん、もやし、切り干しだいごん、Oたまねぎ、万能ねぎ、Oコーン缶、えのきたけ、Oピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、Oケチャップ、本みりん、酒、食塩、Oコンソメ、こしょう	牛乳 マカロニナポリタン
07 木	食パン コーンスープ タンダーリーチキン★ ブロッコリーのりんご酢サラダ	623.1(487.2) 32.6(24.2) 15.5(11.9) 2.6(2.1)	食パン、O米、O砂糖、小麦粉、Oごま、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、O油揚げ、無塩バター	クリームコーン缶、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、Oしょうゆ、ケチャップ、O本みりん、りんご酢、O酒、コンソメ、カレー粉、食塩、パセリ粉	麦茶 きつねおにぎり★
08 金	豆乳担々麺 レンコンのごまマヨ和え バナナ	585.2(468.1) 17.5(14.0) 16.6(13.3) 1.8(1.4)	生中華めん、O小麦粉、Oグラニュー糖、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、すりごま、ごま油、Oビーツパウダー	豚ひき肉、無調製豆乳、O無塩バター、O卵、米みそ(淡色辛みそ)、O牛乳	バナナ、れんこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、エリンギ	かつお・昆布だし汁、本みりん、酒、しょうゆ、酢、鶏がら	牛乳 桜クッキー
09 土	二色丼 みそ汁(油揚げ・白菜) だいごんとちくわさっぱり和え	591.3(325.8) 23.3(15.6) 20.1(12.1) 2.1(1.2)	米、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油	O牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	だいごん、はくさい、きゅうり、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒	牛乳 お菓子
11 月	チャーハン はるさめスープ のりしおからあげ★ おかかナムル	542.8(421.3) 24.2(18.6) 20.0(15.2) 1.2(0.9)	米、O片栗粉、油、O砂糖、片栗粉、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	O牛乳、鶏もも肉、O無調製豆乳、卵、ハム、Oきな粉、かつお節	もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、あおのり、わかめ(乾)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、鶏がら	牛乳 きなこくずもち
12 火	ミートソースパグティ★ スープ(小松菜・コーン) レースンサラダ★	492.1(393.7) 18.2(14.6) 10.2(8.1) 1.2(1.0)	スパゲティ、O米、O砂糖、砂糖、油、Oごま	豚ひき肉、O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、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごまつな、干しぶどう、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、O酒、酢、食塩	麦茶 五平餅
13 水	ごはん みそ汁(麩) 肉じゃが 納豆和え★	581.3(452.9) 23.8(18.3) 12.0(8.9) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、Oコーンフレーク、焼肉(板ふ)、砂糖、油、ごま油	O牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	Oバナナ、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	牛乳 コーンフレーク バナナ
14 木 誕生会 🍰	コッペパン★ スープ(玉ねぎ・人参・じゃが芋) とんかつ バリバリサラダ	656.3(512.8) 24.8(19.2) 31.4(24.3) 1.7(1.3)	コッペパン、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、ぎょうざの皮、Oグラニュー糖、砂糖、ごま油	O牛乳、豚肉(ロース)、卵、O無塩バター	デコボン、キャベツ、Oりんご、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、こしょう	牛乳 アップルパイ★
15 金	ごはん むらくも汁 カレーの西京焼き★ ひじきの五目煮	547.2(418.4) 29.7(21.6) 16.8(12.6) 1.8(1.4)	米、Oペンネ、砂糖、O小麦粉、片栗粉、ごま油	O牛乳、かれい、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、卵、油揚げ、Oベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、O無塩バター	にんじん、ほうれんそう、Oたまねぎ、Oしめじ、Oコーン缶、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、Oコンソメ、O食塩、食塩、Oパセリ粉	麦茶 クリームペンネ
16 土	鮭とわかめのまぜごはん 肉団子とはるさめのスープ マセドアンサラダ	516.7(401.1) 20.7(15.9) 21.4(16.3) 0.6(0.4)	米、じゃがいも、O米粉、ノンエッグマヨネーズ、はるさめ、O油、O砂糖、片栗粉、O粉糖、ごま油	O牛乳、豚ひき肉、さけ、O卵(白)、O卵(黄)	はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、エリンギ、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、食塩、酒、鶏がら	牛乳 カップケーキ
18 月	やきそば たまごスープ コロコロサラダ	508.3(394.5) 22.2(17.1) 14.3(10.7) 2.1(1.6)	焼きそばめん、O食パン、Oグラニュー糖、ごま油、砂糖	O牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、O米みそ(淡色辛みそ)、O無塩バター	キャベツ、だいごん、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ	中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩、鶏がら	牛乳 みそパタートースト
19 火	クロワッサン かぼちゃシチュー レモンドレッシングサラダ バナナ	635.3(508.2) 18.4(14.7) 21.6(17.3) 1.6(1.3)	クロワッサン、O米、Oもち米、米粉、O砂糖、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、Oつばしあん(砂糖添加)、無塩バター、Oきな粉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、レモン	コンソメ、しょうゆ、酢、食塩	麦茶 ぼたもち
21 木	わかめごはん★ みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) やみつきちキン はるさめサラダ	488.1(379.2) 24.0(17.3) 9.4(7.0) 1.8(1.4)	米、はるさめ、Oグラニュー糖、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、Oクラッカー	鶏もも肉、Oヨーグルト(無糖)、卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	Oバナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、Oパイン缶、Oもも缶、Oみかん缶、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢、鶏がら	麦茶 フルーツヨーグルト★ クラッカー★
22 金	豚肉の甘みそ丼 すまし汁(油揚げ・ほうれん草) ブロッコリーとチーズのサラダ	494.5(383.4) 23.5(18.2) 17.2(13.0) 1.2(0.9)	米、Oホットケーキ粉、ノンエッグマヨネーズ、Oメープルシロップ、O砂糖、片栗粉、砂糖、油	O牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、O絹ごし豆腐、油揚げ、チーズ、O卵、米みそ(淡色辛みそ)、O無塩バター	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、ほうれんそう、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩	牛乳 おどろふケーキ
23 土	しらすとベーコンの和風パスタ スープ(玉ねぎ・じゃがいも) トマトのごまだれサラダ	544.6(423.5) 17.4(13.3) 20.9(15.9) 1.6(1.3)	スパゲティ、ノンエッグマヨネーズ、ねりごま、砂糖、ごま油、油、じゃがいも	O牛乳、ベーコン、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、焼きのり、にんにく	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	牛乳 お菓子
25 月	ハヤシライス★ スープ(チンゲンサイ) 春キャベツのツナこんぶサラダ	494.4(383.3) 21.8(16.8) 15.3(11.5) 1.1(0.8)	米、Oぎょうざの皮、Oノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、ごま油	O牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、Oしらす干し、牛乳、ツナ油漬缶、無塩バター	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、しめじ、にんじん、塩こんぶ、にんにく、Oあおのり	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 バリバリじゃこチップ★
26 火	ごはん わかめスープ あんかけ揚げぎょうざ おかか和え	518.0(414.2) 13.3(10.7) 12.4(9.9) 1.0(0.8)	米、ぎょうざの皮、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油、Oゼリー、Oせんべい	豚ひき肉、かつお節	もやし、にんじん、ごまつな、キャベツ、いら、わかめ(乾)、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩、鶏がら	麦茶 ゼリー★ せんべい★
27 水	食パン ウイナースープ カジキのカレーパン粉焼き★ コールスロー	550.3(429.1) 26.1(19.4) 13.9(10.5) 2.1(1.7)	食パン、O米、じゃがいも、パン粉、米粉、油、O砂糖、砂糖	かじき、ウイナー、O油揚げ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、Oにんじん、コーン缶、O万能ねぎ、Oひじき	Oかつお・昆布だし汁、Oしょうゆ、酢、O本みりん、O酒、コンソメ、カレー粉、食塩、パセリ粉、こしょう	麦茶 ひじきおにぎり
28 木	ごはん みそ汁(大根・ほうれん草) レンコンハンバーグ★ ミモザサラダ	636.2(496.7) 24.4(18.8) 27.1(20.9) 1.8(1.4)	米、Oコッペパン、O油、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、O砂糖、砂糖	O牛乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	ブロッコリー、れんこん、たまねぎ、だいごん、きゅうり、にんじん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、酒、コンソメ、酢、食塩、しょうゆ	牛乳 ココア揚げパン
29 金	たぬきうどん 蒸し鶏のごまだれサラダ デコボン	505.5(392.2) 22.8(17.6) 19.3(14.7) 3.7(2.9)	干しうどん、Oじゃがいも、天かす、Oパン粉、ノンエッグマヨネーズ、O油、砂糖、ねりごま、すりごま、ごま油	O牛乳、鶏ささ身、O豚ひき肉、Oピザ用チーズ、なると、米みそ(淡色辛みそ)	デコボン、もやし、きゅうり、にんじん、Oたまねぎ、万能ねぎ、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、O食塩、食塩、Oこしょう	牛乳 焼きチーズコロッケ
30 土	親子丼 みそ汁(かぶ) マカロニサラダ	562.2(437.6) 23.7(18.3) 20.8(15.8) 1.6(1.3)	米、Oホットケーキ粉、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、O砂糖、O油、砂糖	O牛乳、鶏もも肉、卵、O無調製豆乳、O卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、O無塩バター	たまねぎ、かぶ・葉、きゅうり、Oバナナ、にんじん、コーン缶、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢	牛乳 豆乳バナナマフィン

★マークは、ゆりぐみのリクエストメニューになります。