

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 ()は未測定	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	
01月	牛乳	ロールパン スープ(しめじ・玉ねぎ) ポテトグラタン コールスロー	574.3(450.7) 21.6(16.5) 18.8(14.3) 1.7(1.3)	ロールパン、〇米、じゃがいも、油、〇ごま、小麦粉、砂糖、〇ごま油	豚ひき肉、牛乳、ピザ用チーズ、無塩バター、〇かつお節	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶、〇こんぶ(だし用)	ケチャップ、しょうゆ、りんご酢、〇しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	麦茶 おほかおにぎり
02火	牛乳	ごはん 鶏つくねの甘酢てりやき みそ汁(かぶ) ブロッコリーのごまマヨ和え	538.4(418.5) 22.2(17.1) 20.0(15.2) 1.6(1.2)	米、〇ホットケーキ粉、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、砂糖、〇メープルシロップ、すりごま、ごま油	〇牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、〇卵、〇無塩バター	ブロッコリー、かぶ・葉、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、本みりん	牛乳 ホットケーキ
03水	牛乳	ごはん のっぺい汁 鮭の西京焼き 納豆のり和え オレンジ	467.0(363.7) 26.9(19.8) 8.8(6.7) 1.0(0.8)	米、〇スパゲティー、さといも、砂糖、片栗粉、〇オリーブ油、ごま油	さけ、挽きわり納豆、〇ツナ油漬缶、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、だいこん、〇キャベツ、〇たまねぎ、〇ヤングコーン、ねぎ、〇スナップエンドウ、焼きのり、〇にんにく	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、〇しょうゆ、〇本みりん、〇酒、〇食塩、食塩	麦茶 春野菜のスパゲッティー
04木	牛乳	カレーライス スープ(えのき・チンゲン菜) レンコンサラダ	604.1(483.3) 11.8(9.5) 13.6(10.9) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、ごま油、〇ゼリー、〇せんべい	豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、にんじん、れんこん、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、えのきだけ	カレールウ、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	麦茶 ゼリー せんべい
05金	牛乳	サンマーめん 鉄骨サラダ バナナ	523.0(406.2) 22.3(17.2) 11.6(8.5) 1.8(1.5)	生中華めん、〇じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖、〇油	〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、しらす干し	バナナ、はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、ごまつな、コーン缶、ひじき、〇あおのり	しょうゆ、本みりん、酒、酢、〇食塩、鶏がら	牛乳 新じゃがフライドポテト
06土	牛乳	チキンドリア スープ(たまねぎ・人参) キャベツとカニカマのさっぱり和え	542.7(314.1) 27.3(13.1) 24.9(11.1) 1.5(1.0)	米、米粉、〇砂糖、パン粉、砂糖、ごま油	〇牛乳、牛乳、〇凍り豆腐、鶏もも肉、ピザ用チーズ、かにかまぼこ、〇無塩バター、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩、パセリ粉	牛乳 高野豆腐のラスク
08月	牛乳	食パン コーンスープ てりやきチキン フレンチサラダ	558.2(430.8) 31.2(22.3) 13.0(9.7) 2.5(2.0)	食パン、〇米、砂糖、小麦粉、オリーブ油、〇ごま、〇ごま油	鶏もも肉、牛乳、〇しらす干し、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、〇塩こんぶ、〇こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉、〇しょうゆ	麦茶 しらすとこんぶのおにぎり
09火	牛乳	ジャージャー風肉みそ丼 わかめスープ ブロッコリーのツナマヨ和え	550.5(428.2) 19.4(14.8) 23.4(18.0) 0.9(0.7)	米、〇ホットケーキ粉、ノンエッグマヨネーズ、〇油、〇砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	〇牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、〇卵、〇無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、〇マーメイド、だけのこ、わかめ(乾)、しょうが	しょうゆ、酒、酢、食塩、鶏がら	牛乳 マーマレードマフィン
10水 誕生会	牛乳	ピラフ abcスープ 鶏のからあげ コロコロサラダ デコボン	629.5(493.6) 23.8(18.7) 29.0(22.5) 1.5(1.2)	米、油、片栗粉、マカロニ、〇グラニュー糖、砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、〇生クリーム、ベーコン、無塩バター	デコボン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、〇いちご、コーン缶、ピーマン、しょうが	しょうゆ、酒、コンソメ、酢、本みりん、食塩、鶏がら	牛乳 いちごのバイシュー
11木	牛乳	あんかけやきそば スープ(豆腐・ねぎ) トマトサラダ	544.0(421.4) 17.4(13.3) 13.3(9.9) 0.9(0.7)	焼きそばめん、〇さつまいも、〇砂糖、片栗粉、砂糖、〇黒ごま、ごま油、オリーブ油	〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、絹ごし豆腐、〇無塩バター	トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきだけ	しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩、鶏がら	牛乳 スイートポテト
12金	牛乳	ごはん みそ汁(大根・ほうれん草) カジキのバター醤油焼き ポテトサラダ オレンジ	572.4(446.8) 21.3(15.5) 17.9(13.7) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、米粉、〇グラニュー糖、砂糖、〇ビスコ	かじき、〇ヨーグルト(無糖)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	〇バナナ、だいこん、きゅうり、〇パイン缶、ほうれん草、〇もも缶、〇みかん缶、にんじん、たまねぎ、オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩、こしょう	麦茶 フルーツヨーグルト ビスコ(非常食)
13土	牛乳	マーボー丼 みそ汁(白菜) 中華ナムル	496.1(384.6) 21.4(16.5) 17.7(13.4) 1.8(1.4)	米、〇小麦粉、片栗粉、〇ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇卵、〇ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、〇かつお節	もやし、〇キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、〇ねぎ、〇あおのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、〇中濃ソース、しょうゆ、酢、本みりん、酒、〇ほんだし、鶏がら	牛乳 ツナお好み焼き
15月	牛乳	食パン スープ(チンゲンサイ・玉ねぎ) チリコンカン ひじきサラダ	543.4(434.7) 20.5(16.4) 17.7(14.2) 2.1(1.7)	食パン、〇米、ノンエッグマヨネーズ、〇天かす、砂糖、ごま油、オリーブ油	豚ひき肉、大豆(ゆで)	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、ピーマン、コーン缶、ひじき、〇あおのり	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩、〇めんつゆ、パセリ粉、〇しょうゆ	麦茶 たぬきおにぎり
16火	牛乳	鶏ちゃんうどん ちくわの磯部揚げ バナナ	543.3(422.5) 24.6(19.0) 14.5(10.9) 4.1(3.3)	干しうどん、〇小麦粉、〇片栗粉、てんぷら粉、〇油、〇砂糖、〇ごま油、〇ごま	〇牛乳、ちくわ、鶏もも肉、〇絹ごし豆腐、〇無調製豆乳、焼き豆腐、〇ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、にんじん、ねぎ、〇にんじん、〇にら、〇ごまつな、ごぼう、あおのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、〇しょうゆ、しょうゆ、本みりん、酒、〇酢	牛乳 チーズチヂミ
17水	牛乳	ピピン丼 みそ汁(キャベツ・ねぎ) わかめサラダ オレンジ	569.6(443.5) 23.1(17.8) 19.6(14.9) 2.1(1.7)	米、〇食パン、〇黒砂糖、砂糖、ごま油、ごま	〇牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、〇無塩バター	オレンジ、もやし、だいこん、きゅうり、キャベツ、ごまつな、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、鶏がら	牛乳 黒糖ラスク
18木	牛乳	塩ひじきごはん みそ汁(豆腐・大根) 豚肉のしょうが焼き 春キャベツのツナ和え	609.9(475.6) 23.5(18.2) 26.6(20.6) 1.5(1.2)	米、〇ホットケーキ粉、〇メープルシロップ、〇砂糖、砂糖、ごま油、〇粉糖	〇牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、〇無塩バター、〇卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、おかひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒	牛乳 メイプルパウンドケーキ
19金	牛乳	ごはん 鶏肉と根菜の五目汁 カレイのごまみそ焼き パンサンデー	493.6(372.8) 26.0(18.6) 12.5(9.2) 1.7(1.3)	米、〇ホットケーキ粉、〇白玉粉、はるさめ、砂糖、すりごま、ごま油、ごま、〇オリーブ油	〇牛乳、かれい、〇ピザ用チーズ、鶏もも肉、〇ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、きゅうり、にんじん、えのきだけ、ねぎ、〇たまねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、〇ケチャップ、しょうゆ、酢、本みりん、酒、〇食塩、食塩、〇パセリ粉、〇コンソメ	牛乳 もちもちピザパン ★新メニュー
20土	牛乳	ブルコギ丼 みそ汁(麩) ハリハリサラダ	588.2(458.3) 22.8(17.6) 18.3(13.9) 1.5(1.2)	米、〇小麦粉、〇砂糖、焼酎(板ふ)、はるさめ、ごま油、ごま、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、〇無塩バター、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、赤ピーマン、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、にんじん、〇干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、〇食塩、酒、鶏がら	牛乳 レーズンロッククッキー
22月	牛乳	ナポリタン スープ(チンゲンサイ・玉ねぎ) ブロッコリーのりんご酢サラダ	482.6(373.9) 17.6(13.4) 15.1(11.3) 1.2(1.0)	スパゲティー、〇焼酎(板ふ)、〇グラニュー糖、砂糖、オリーブ油	〇牛乳、ウインナー、〇無塩バター、無塩バター	〇バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ホールトマト缶、ピーマン、チンゲンサイ、にんじん、しめじ	ケチャップ、コンソメ、りんご酢、食塩	牛乳 お麩ラスク バナナ
23火	牛乳	わかめごはん みそ汁(さつまいも) 鶏のマーマレード焼き おほか和え	520.9(393.3) 28.4(20.2) 12.0(8.3) 1.4(1.1)	米、〇マカロニ、さつまいも(皮付)、〇砂糖、砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉、かつお節	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、マーマレード、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、〇食塩、酒	牛乳 マカロニきなこ
24水	牛乳	ごはん かきたま汁 豚肉と新ごぼうのうま煮 かぼちゃの天ぷら オレンジ	600.4(480.4) 15.6(12.5) 22.0(17.6) 1.0(0.8)	米、油、片栗粉、米粉、砂糖、〇ビスコ	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、〇生クリーム、〇牛乳、卵	かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、しらたき、にんじん、えのきだけ、万能ねぎ、オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	麦茶 いちごのムース ビスコ(非常食)
25木	牛乳	コッペパン ポトフスープ 鮭のチーズパン粉焼き レーズンサラダ	565.5(442.5) 29.2(21.6) 11.6(9.0) 2.0(1.6)	コッペパン、〇米、じゃがいも、パン粉、米粉、油、〇砂糖、〇ごま、砂糖	さけ、〇豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ウインナー、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、干しぶどう	〇しょうゆ、〇本みりん、〇酒、酢、コンソメ、中濃ソース、食塩、パセリ粉、こしょう	麦茶 豚しくれおにぎり
26金	牛乳	ごはん みそ汁(小松菜・油揚げ) ハンバーグ 新じゃがとアスパラのソテー	588.3(458.4) 23.1(17.8) 24.6(19.0) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、パン粉、〇油、砂糖	〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、〇無調製豆乳、〇卵、油揚げ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、〇無塩バター、無塩バター	たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、ごまつな、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、酒、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 豆乳ココアマフィン
27土	牛乳	クリームパスタ たまごスープ ブロッコリーの新玉ねぎドレッシング	519.0(403.0) 18.6(14.3) 18.4(14.0) 1.3(1.0)	スパゲティー、油、米粉、砂糖	〇牛乳、牛乳、卵、ベーコン、無塩バター	ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、しめじ、にんにく	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 お菓子
30火	牛乳	わかめうどん ゆで鶏のごまだれサラダ バナナ	479.3(383.5) 15.9(12.8) 7.8(6.2) 3.5(2.8)	干しうどん、〇米、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、〇油、砂糖、ごま油	鶏ささ身、〇ベーコン、〇ピザ用チーズ、かまぼこ	バナナ、だいこん、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、〇にんじん、〇たまねぎ、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、〇ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、酢、〇コンソメ、〇カレー粉、〇パセリ粉	麦茶 カレーおやき