

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (〇は午後おやつ)		
				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
02月	豚丼 わかめとコーンサラダ 大根のみそ汁	マカロニナポリタン お茶	603.9(468.4) 21.8(17.2) 19.6(15.4) 2.9(2.2)	米、砂糖、油 〇マカロニ〇砂糖 〇オリーブ油	豚肉、みそ、わかめ 〇ベーコン	たまねぎ、だいこん、キャベツ コーン缶、しらたき 〇たまねぎ〇にんじん
03火	御飯 魚のごまみそやき パンサンスー とろろ昆布のすまし汁 果物	チーズサンド(乳児) チーズ野菜サンド(幼児) 牛乳	602.1(435.7) 25.2(19.1) 21.3(13.1) 2.0(1.5)	米、はるさめ、砂糖 ごま油、ごま 〇食パン(乳児) 〇ロールパン(幼児) 〇マヨネーズ	鮭、ハム、みそ とろろこんぶ 〇チーズ 〇ツナ缶(幼児)〇牛乳	きゅうり、にんじん、万能ねぎ 〇きゅうり(幼児)〇キャベツ(幼児)
04水	和風うどん さつまいもの甘煮 果物	ピラフ お茶	499.8(372.8) 14.6(11.1) 6.4(4.7) 2.6(2.0)	うどん、さつまいも、砂糖 〇米	鶏もも肉、かまぼこ 〇ベーコン	はくさい、にんじん 〇にんじん〇たまねぎ 〇グリーンピース
05木	マーボー豆腐丼 キャベツとトマトのサラダ わかめスープ 果物	フライドポテト 牛乳	552.3(407.4) 18.4(13.1) 21.0(15.2) 2.6(1.9)	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油 〇じゃがいも〇油	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇牛乳	キャベツ、トマト、ねぎ きゅうり、しょうが
06金	御飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	ホットケーキ 牛乳	610.1(458.8) 22.0(16.6) 21.2(15.8) 2.1(1.5)	米、砂糖 〇ホットケーキ粉〇油 〇砂糖	鶏もも肉、みそ、油揚げ 〇バター〇牛乳	はくさい、にんじん 切り干しだいこん、いんげん 〇ジャム
07土	ケチャップライス ポテトサラダ 野菜スープ	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶	583.5(439.4) 15.9(12.2) 13.9(10.7) 2.5(1.8)	米、じゃがいも マヨネーズ、油 〇ぶどうパン	鶏肉、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、コーン缶 きゅうり、グリーンピース、かぶ
09月	ほうれんそうとベーコンのスパゲティー ブロッコリーフレンチサラダ きゃべつスープ	鶏とごぼうの御飯 煮干し(幼児) お茶	603.7(424.7) 23.6(13.0) 19.1(12.7) 3.0(1.8)	スパゲティー、オリーブ油、油 〇米〇砂糖	ベーコン、チーズ 〇煮干し(幼児)〇鶏もも肉	ブロッコリー、たまねぎ キャベツ、にんじん ほうれんそう、エリンギ 〇にんじん〇しめじ〇ごぼう
10火	御飯 煮魚 白菜の梅肉あえ 大根のみそ汁 果物	スイートパンプキン クッキー(幼児) 牛乳	519.7(382.9) 24.1(18.1) 13.4(9.3) 2.2(1.7)	米、砂糖 〇砂糖	かれい、みそ、かつお節 〇卵(黄)〇バター〇牛乳	はくさい、だいこん、きゅうり にんじん、うめ干し、しょうが 〇かぼちゃ
11水	黒糖パン ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ マカロニスープ 果物	鮭菜飯 お茶	545.5(394.3) 19.8(14.9) 11.7(8.7) 2.7(1.9)	黒糖パン、じゃがいも 油、マカロニ、砂糖 〇米	豚肉、大豆、ツナ缶 〇鮭フレーク	キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン缶
12木	焼肉丼 ナムル 玉葱とコーンのスープ	きな粉サンド 牛乳	619.8(440.5) 27.5(20.2) 18.6(13.3) 2.6(2.0)	米、砂糖、ごま油、いりごま 〇食パン〇砂糖	豚肉、ハム 〇きな粉〇バター〇牛乳	たまねぎ、ほうれんそう もやし、コーン缶、パセリ
13金	御飯 松風焼き ひじきの煮物 青菜のスープ 果物	カルピス蒸しパン 牛乳	554.3(413.9) 26.0(19.4) 12.6(9.1) 3.3(2.5)	米、パン粉、砂糖 油、いりごま 〇ホットケーキ粉	鶏ひき肉、みそ、油揚げ 牛乳、ひじき 〇カルピス〇牛乳	たまねぎ、ごまつな、にんじん ねぎ、いんげん
14土	わかめ御飯 筑前煮 かぶのみそ汁	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶	572.7(416.3) 19.6(14.8) 15.5(11.4) 3.3(2.4)	米、砂糖、大豆 〇食パン	鶏もも肉、みそ さつま揚げ	かぶ、かぶ、葉、たけのこ にんじん、万能ねぎ 〇ジャム
16月	野菜うどん さつまいもの天ぷら 果物	炊き込みごはん お茶	548.9(400.0) 21.4(11.6) 8.5(6.2) 2.4(1.5)	うどん、さつまいも 小麦粉、油 〇米〇砂糖	鶏もも肉、かまぼこ 〇豚ひき肉	きゃべつ、にんじん 〇ごぼう〇にんじん〇しめじ 〇グリーンピース
17火	御飯 厚揚げのそぼろ煮 わかめの和風サラダ 麩と青菜のみそ汁	アップルヨーグルトケーキ 牛乳	591.8(427.0) 21.3(15.3) 20.9(14.9) 2.6(1.8)	米、砂糖、油 片栗粉、焼ふ 〇ホットケーキミックス〇砂糖	生揚げ、豚ひき肉 わかめ、みそ 〇卵〇ヨーグルト(無糖) 〇バター〇牛乳	トマト、きゅうり、たまねぎ にんじん、ほうれんそう グリーンピース、えのきたけ 〇りんご
18水	御飯 魚のステーキオニオンドレッシング 野菜の煮物 白菜のみそ汁 果物	青のリトースト 牛乳	592.0(430.6) 24.8(18.4) 19.9(14.6) 2.3(1.6)	米、砂糖、油、小麦粉 〇食パン	かじき、凍り豆腐、みそ 〇バター〇あおりのり 〇牛乳	だいこん、はくさい、にんじん たまねぎ、しめじ、いんげん
19木	キッズビビンバ かぼちゃの甘煮 わかめと万能ねぎのみそ汁 果物	みそうどん お茶	522.9(395.4) 19.3(14.4) 9.5(7.0) 3.2(2.4)	米、砂糖、いりごま ごま油、油 〇うどん	豚ひき肉、鶏ひき肉 みそ、わかめ 〇鶏肉〇みそ〇油揚げ	かぼちゃ、もやし、しょうが 万能ねぎ、ねぎ、にんじん ほうれんそう 〇たまねぎ 〇はくさい〇にんじん
20金	コッペパン ハンバーグ マセドアンサラダ 野菜スープ	うめちりごはん 煮干し(幼児) お茶	606.9(453.3) 21.0(16.0) 18.8(14.0) 2.9(2.2)	コッペパン、じゃがいも マヨネーズ、砂糖、パン粉 〇米	豚ひき肉、牛乳、チーズ 〇煮干し(幼児)	たまねぎ、きゅうり、かぶ にんじん、かぶ、葉
21土	そぼろあんかけ丼 コロコロサラダ 豆腐と野菜のみそ汁	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶	635.4(472.1) 19.9(15.3) 19.2(14.9) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、マヨネーズ マカロニ、砂糖、片栗粉、油 〇ぶどうパン	豚ひき肉、絹ごし豆腐 みそ、ツナ缶	たまねぎ、はくさい、きゅうり コーン缶、にんじん、しめじ グリーンピース、しょうが
23月	ロールパン 鶏肉のりんごソースかけ マカロニサラダ コンソメスープ 果物	塩昆布とツナのごはん お茶	561.8(424.1) 24.2(17.4) 17.1(12.6) 2.3(1.7)	ロールパン、マカロニ 小麦粉、マヨネーズ 油、砂糖 〇米	鶏もも肉、ハム 〇ツナ缶	たまねぎ、きゅうり、りんご にんじん、しょうが、レモン果汁 〇にんじん〇塩こんぶ 〇しめじ
24火	御飯 鮭のマヨネーズ焼き ポパイサラダ 玉葱と油揚げのみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	612.6(463.5) 26.9(20.6) 21.5(16.2) 2.3(1.8)	米、マヨネーズ、油 〇食パン	生鮭、みそ、油揚げ 〇牛乳	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、にんじん 〇いちごジャム
25水 誕生会	筍御飯 鶏の唐揚げ トマトサラダ 麩のすまし汁 果物	ももゼリー せんべい、お茶	587.5(435.0) 18.1(12.3) 10.7(8.0) 1.9(1.3)	米、油、砂糖 片栗粉、焼ふ	鶏もも肉、油揚げ、わかめ 〇かんてんゼリー	トマト、たけのこ、きゅうり 万能ねぎ、たまねぎ レモン、パセリ、しょうが 〇もも缶
26木	和風スパゲティー 大根とハムのりんご酢のサラダ コーンスープ 果物	じゃごごはん お茶	562.3(441.8) 19.2(15.0) 9.0(6.8) 2.7(2.2)	スパゲティー、オリーブ油 油、砂糖 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏もも肉、ハム 〇しらす干し	だいこん、たまねぎ、なす クリームコーン缶、コーン缶 エリンギ、きゅうり、万能ねぎ
27金	御飯 レバーのかりんあげ もやしとコーンのナムル きゃべつのみそ汁	蒸しパン 鯉のぼり蒸しばん(にじ) 牛乳	597.2(433.9) 23.2(16.4) 16.2(11.8) 1.9(1.4)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 〇ホットケーキミックス 〇砂糖	鶏レバー、みそ 〇牛乳	もやし、キャベツ、ほうれんそう コーン缶、しょうが
28土	鮭ごはん 肉じゃが 具たくさんのみそ汁	スティックパン クッキー、せんべい、お茶	584.5(402.6) 18.4(12.8) 13.5(9.3) 2.1(1.5)	米、じゃがいも、砂糖 いりごま、油 〇スティックパン	豚肉、鮭フレーク 豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん だいこん、はくさい グリーンピース、しめじ