

日付	献立	3時おやつ	材 料 名 (〇は午後おやつ)			
			エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	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	マーボー豆腐丼 キャベツとコーンの中華和え わかめスープ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	597.7(434.9) 20.3(14.4) 16.6(11.6) 1.6(1.2)	米、片栗粉、砂糖、ごま油 〇ホットケーキミックス 〇黒砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇牛乳	キャベツ、トマト、コーン缶 ねぎ、しょうが
02 土	いりこ菜飯 筑前煮 しめじとたまねぎのみそ汁	ジャムサンド クッキー、せんべい、 お茶	581.3(412.6) 21.8(16.1) 10.4(7.6) 3.3(2.4)	米、砂糖 〇食パン	鶏肉、大豆、さつま揚げ みそ、しらす干し	たまねぎ、たけのこ、にんじん、しめじ 〇りんごジャム
04 月	御飯 ミートローフ 磯豆 きゃべつの清汁	セサミトースト 牛乳	683.2(495.4) 27.4(19.6) 24.8(17.4) 2.5(1.9)	米、砂糖、パン粉 〇食パン〇いりごま 〇砂糖	豚ひき肉、大豆(ゆで) 牛乳、油揚げ、ひじき 〇バター〇牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん
05 火	ロールパン フィッシュ&チップス トマトサラダ コンソメのスープ	のりたまおにぎり 煮干し(幼児)、お茶	608.9(452.1) 22.1(15.0) 21.0(16.1) 1.8(1.3)	ロールパン、じゃがいも 小麦粉、マヨネーズ、油 砂糖、片栗粉 〇米	かじき、豆乳 〇煮干し〇たまごふりかけ	トマト、たまねぎ、にんじん きゅうり、レモン、パセリ
06 水	ミルクカレー(1歳児) カレーライス(2歳児以上) マカロニサラダ コンソメスープ	プリン クッキー お茶	631.6(502.3) 18.7(14.9) 16.2(13.6) 2.6(2.2)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ	豚肉、ツナ缶 牛乳(1歳児) 〇寒天プリン〇牛乳	たまねぎ、にんじん クリームコーン缶、コーン缶 きゅうり
07 木	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 華風和え 大根のみそ汁 果物	きな粉サンド 牛乳	598.4(438.5) 27.5(19.2) 14.5(10.2) 2.5(1.9)	米、砂糖、ごま油 〇食パン〇砂糖	鶏もも肉、みそ 〇バター〇きな粉 〇牛乳	もやし、チンゲンサイ だいこん、コーン缶 マーマレード、にんじん
08 金	御飯 レバーのかりんあげ キャベツの胡麻ネーズ和え えのきとほうれんそうのみそ汁	じゃが芋のチヂミ 牛乳	598.3(443.0) 22.8(16.4) 20.3(15.0) 2.5(1.9)	米、片栗粉、油、砂糖 マヨネーズ、いりごま 〇じゃがいも〇油〇ごま油 〇小麦粉	鶏レバー、みそ、油揚げ ちくわ 〇しらす干し〇干しえび 〇あおのり〇牛乳	キャベツ、きゅうり ほうれんそう、にんじん えのき、しょうが 〇キャベツ〇たまねぎ
09 土	肉うどん 粉ふき芋・チーズ・トマト 果物	ぶどうパン クッキー、せんべい、 お茶	582.1(434.9) 16.4(12.4) 18.7(14.5) 2.1(1.5)	うどん、じゃがいも、砂糖 〇ぶどうパン	豚こま切れ、チーズ かまぼこ	はくさい、トマト、 にんじん、パセリ
11 月	御飯 鶏肉のりんごソースかけ 小松菜のサラダ 白菜のみそ汁	エビトースト 牛乳	579.0(427.8) 26.5(20.1) 20.9(15.5) 2.2(1.7)	米、マヨネーズ、油 小麦粉、砂糖 〇食パン〇マヨネーズ	鶏もも肉、ツナ缶、みそ 〇チーズ〇えび 〇牛乳	もやし、はくさい、こまつなり りんご、コーン缶、にんじん しょうが、レモン果汁 〇パセリ
12 火	御飯 手作りがんも ささみときゅうりの和え物 とろろ昆布のすまし汁 果物	もちもちパン 牛乳	618.1(458.1) 21.5(15.9) 21.2(14.9) 1.9(1.4)	米、パン粉、油、ごま油 いりごま、砂糖、片栗粉 〇白玉粉〇小麦粉〇油	木綿豆腐、鶏ささ身、みそ とろろこんぶ、ひじき 〇チーズ〇牛乳	キャベツ、トマト、きゅうり たまねぎ、万能ねぎ にんじん、いんげん 〇クリームコーン缶〇コーン缶
13 水	和風スパゲティ キャベツとツナのサラダ コンソメスープ 果物	ひじきの御飯 お茶	606.9(452.6) 22.7(17.2) 13.5(10.0) 3.0(2.3)	スパゲティ、油 オリーブ油 〇米〇油〇砂糖	鶏もも肉、ツナ缶 〇油揚げ〇ひじき 〇鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、なす コーン缶、エリンギ、にんじん、万能ねぎ 〇にんじん
14 木 誕生会	チーズパン ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ	あじさいフルーツポン デ せんべい、お茶	515.3(367.8) 15.7(11.5) 16.9(12.6) 1.8(1.2)	じゃがいも、チーズパン マヨネーズ、パン粉、砂糖	豚ひき肉、牛乳 〇寒天ゼリー	たまねぎ、キャベツ、にんじん コーン缶、きゅうり、パセリ 〇みかん缶〇りんご天然果汁 〇もも缶
15 金	御飯 鮭の磯マヨネーズ焼き 切干大根のみ煮 生揚げのみそ汁 果物	ベーコンとコーンのパン 牛乳	611.4(465.9) 26.6(20.3) 23.8(18.1) 2.3(1.8)	米、マヨネーズ、砂糖 〇マヨネーズ〇ホット ケーキ粉 〇小麦粉	生鮭、生揚げ、みそ、さ つま揚げ、青さのり 〇ベーコン〇牛乳	にんじん、切り干しだいこん 万能ねぎ、いんげん 〇パセリ〇コーン缶
16 土	そぼろあんかけ丼 かぼちゃのレモン煮 じゃがいもと玉葱のみそ汁	スティックパン クッキー、せんべい、 お茶	628.8(466.8) 19.4(14.9) 16.4(12.6) 2.0(1.5)	米、砂糖、片栗粉、油 じゃがいも 〇スティックパン	豚ひき肉、絹ごし豆腐 みそ	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、グリーンピース レモン、しょうが 〇ジャム
18 月	御飯 煮魚 きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 果物	まんまるじゃが 牛乳	551.4(407.1) 24.2(18.3) 14.2(9.9) 2.7(2.1)	米、砂糖、いりごま、ご ま油 〇じゃがいも〇片栗粉 〇油〇砂糖	かれい、木綿豆腐 みそ、ちくわ、わかめ 〇牛乳	ごぼう、にんじん ピーマン、しょうが
19 火	黒糖パン チリコンカン ミックスサラダ マカロニスープ 果物	いりごと青菜のおにぎ り お茶	546.4(395.6) 16.2(12.0) 10.7(7.9) 2.3(1.7)	黒糖パン、油、マカロニ 砂糖 〇米	豚ひき肉、大豆、ひよこ まめ 青えんどう、赤いんげん 豆 〇焼のり	キャベツ、たまねぎ、きゅう り、トマト、にんじん コーン缶
20 水	御飯 挽肉の味噌焼き 梅肉あえ 麩と白菜のすまし汁	メロンパン 牛乳	539.0(427.8) 20.5(16.0) 16.7(13.2) 1.5(1.2)	米、パン粉、砂糖、焼ふ 〇メロンパン	豚ひき肉、鶏ひき肉、み そ 牛乳、かつお節 〇牛乳	かぶ、はくさい、たまねぎ きゅうり、にんじん、たけの こ、しめじ、かぶ、葉、うめ 干し
21 木	御飯 油淋鶏 もやしとニラの炒めもの 豆腐と野菜のみそ汁	お好み焼 牛乳	639.8(483.3) 28.1(21.6) 22.9(17.3) 2.1(1.6)	米、油 片栗粉、砂糖、ごま油 〇小麦粉〇油	鶏もも肉、卵、みそ、絹 豆腐 〇豚肉〇卵〇かつお節 〇さくらえび〇あおのり 〇牛乳	もやし、にんじん にら、ねぎ、しょうが、はく さい、しめじ 〇ねぎ〇キャベツ
22 金	和風うどん じゃがいもとアスパラのサラダ 果物	キッズピビンパ お茶	517.5(404.4) 20.2(15.9) 9.5(7.6) 2.3(1.8)	うどん、じゃがいも 〇米〇砂糖〇いりごま 〇ごま油〇油	鶏もも肉、チーズ かまぼこ、バター 〇豚ひき肉〇鶏ひき肉	はくさい、にんじん、グリーン アスパラガス 〇にんじん〇ねぎ〇しょうが 〇もやし〇ほうれんそう
23 土	チャーハン もやしとほうれんそうのナムル かぶのスープ	ぶどうパン クッキー、せんべい、 お茶	515.8(359.4) 13.0(9.2) 10.4(7.4) 2.9(2.0)	米、油、砂糖、ごま油 〇ぶどうパン	焼き豚、なると	かぶ、もやし、たまねぎ コーン缶、ほうれんそう かぶ、葉、にんじん、ねぎ
25 月	コッペパン 肉団子の揚げ煮 きゃべつとベーコンドレッシング和 え 野菜スープ 果物	塩昆布とツナのごはん お茶	643.5(495.8) 22.1(17.0) 20.5(15.7) 2.5(1.8)	コッペパン、パン粉、油 砂糖、片栗粉、オリーブ 油 〇米	豚ひき肉、卵、ベーコン 牛乳 〇ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、きゅう り、にんじん、コーン缶 〇にんじん〇塩こんぶ〇しめ じ
26 火	御飯 チンジャオロース トマトの中華風サラダ コーンとたまごのスープ 果物	おからセサミ 牛乳	656.2(478.3) 23.3(16.5) 28.6(20.6) 2.1(1.5)	米、ごま油、片栗粉、 砂糖 〇小麦粉〇強力粉 〇いりごま〇油	卵、豚肉 〇牛乳〇おから〇あおの り	トマト、たまねぎ、ピーマン クリームコーン缶、たけのこ 赤ピーマン、黄ピーマン パセリ
27 水	ジャージャー麺風 かぼちゃの甘煮 青菜のスープ	ケチャップライス お茶	544.1(425.9) 21.5(17.0) 10.8(8.6) 2.8(2.1)	うどん、砂糖 片栗粉、ごま油 〇油〇米	豚ひき肉、みそ 〇鶏もも肉	かぼちゃ、たまねぎ、こまつ な、にんじん、ねぎ、しょう が、万能ねぎ 〇にんじん 〇グリーンピース〇たまねぎ
28 木	御飯 あじフライ 春雨サラダ きゃべつのみそ汁 果物	塩ゆで枝豆 せんべい、お茶	501.0(375.4) 20.6(16.2) 13.5(10.1) 1.6(1.1)	米、パン粉、小麦粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油	あじ、みそ	キャベツ、トマト きゅうり、にんじん 〇えだまめ
29 金	焼肉丼 ナムル 大根のみそ汁	じゃこトースト 牛乳	577.9(424.0) 25.6(19.4) 20.4(15.1) 2.9(2.3)	米、砂糖、ごま油、いり ごま 〇食パン〇マヨネーズ	豚肉、みそ、ハム 〇しらす干し〇粉チーズ 〇あおのり〇牛乳	もやし、たまねぎ ほうれんそう、だいこん
30 土	炊き込みごはん ココロサラダ 具たくさん味噌汁	ジャムサンド クッキー、せんべい、 お茶	571.3(428.6) 16.5(12.7) 13.9(10.5) 2.8(2.0)	米、じゃがいも、マヨ ネーズ マカロニ、砂糖、ごま油 〇食パン	鶏もも肉、みそ、ツナ缶	かぶ、たまねぎ、にんじん たけのこ、きゅうり、コーン 缶、かぶ、葉、グリーンピース 〇ジャム

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。