

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	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
01 木	ミルクカレー(0.1歳児) カレーライス トマトサラダ コンソメスープ 果物	マドレーヌ 牛乳	625.1(465.1) 17.8(13.2) 21.1(15.3) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、砂糖、油 〇マドレーヌ	豚肉 〇牛乳	トマト、たまねぎ、にんじん きゅうり、レモン、パセリ
02 金	ロールパン 鮭のチーズ焼き ブロッコリーのフレンチサラダ わかめスープ	菜飯 お茶	486.8(361.1) 24.3(18.5) 14.2(10.5) 1.7(1.2)	ロールパン、マヨネーズ 油、パン粉 〇米	生鮭、ピザチーズ、わかめ	ブロッコリー、コーン缶 にんじん、パセリ
05 月	御飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の旨煮 はくさいのみそ汁 果物	ツナコーンパン 牛乳	483.0(379.7) 21.4(16.8) 11.2(8.8) 2.1(1.6)	米、砂糖 〇小麦粉〇マヨネーズ 〇ホットケーキ粉	鶏もも肉、みそ、油揚げ 〇牛乳〇ツナ缶	はくさい、にんじん 切り干しだいこん、いんげん 〇パセリ〇コーン缶
06 火	けんちんうどん さつま芋の天ぷら 果物	ピラフ お茶	562.2(416.1) 16.0(12.0) 12.6(9.6) 2.6(1.9)	うどん、さつまいも 油、小麦粉、ごま油 〇米	絹ごし豆腐、鶏肉 〇ベーコン	にんじん、はくさい、だいこん ねぎ、ごぼう、しめじ 〇にんじん〇たまねぎ
07 水	御飯 ミートローフ ひじきのサラダ えのきとほうれんそうのみそ汁	セサミトースト 牛乳(0.1歳児) 飲むヨーグルト (2歳児以上)	611.6(466.9) 21.8(17.1) 21.7(19.0) 2.4(1.8)	米、砂糖、マヨネーズ、パン粉 〇食パン〇いりごま〇砂糖	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 みそ、ひじき 〇バター〇牛乳(0.1歳児) 〇飲むヨーグルト(2歳児以上)	たまねぎ、コーン缶 ほうれんそう、キャベツ えのきたけ
08 木 誕生会	チーズパン 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ マカロニスープ	トライフルケーキ 牛乳	562.1(336.5) 23.1(15.9) 21.4(14.5) 1.6(1.1)	チーズパン、油、片栗粉 マカロニ 〇ホットケーキミックス(乳児) 〇カステラ(幼児)	鶏もも肉 〇生クリーム〇調製豆乳(乳児) 〇牛乳	ブロッコリー、コーン缶 にんじん、たまねぎ、しょうが 〇みかん缶〇もも肉 〇パン缶
09 金	御飯 魚のねぎ味噌焼き わかめの和風サラダ きゃべつの清汁 果物	メロンパン 牛乳	547.7(441.7) 22.8(17.9) 15.1(11.8) 2.2(1.7)	米、油、砂糖 〇メロンパン	かじき、みそ、わかめ 〇牛乳	キャベツ、トマト、きゅうり しょうが、ねぎ
10 土	かきたまうどん キャベツの甘酢和え ゼリー	スティックパン クッキー、せんべい、お茶	576.2(434.2) 17.6(13.5) 13.6(10.3) 2.8(2.0)	干しうどん、片栗粉、砂糖 いりごま、ゼリー 〇スティックパン	鶏もも肉、卵	ほうれんそう、キャベツ にんじん、ねぎ
12 月	御飯 レバーのかりんあげ ハンサンスー 麩と青菜のみそ汁 果物	二色サンド 牛乳	675.5(514.2) 26.1(19.2) 17.3(13.0) 2.9(2.2)	米、片栗粉、はるさめ 砂糖、油、焼ふ、ごま油 〇食パン	鶏レバー、ハム、みそ 〇チーズ〇牛乳	きゅうり、ほうれんそう にんじん、しょうが 〇いちごジャム
13 火	きのこのスパゲティ ポパイサラダ きゃべつのスープ 果物	うめちりおにぎり 煮干し(2歳児以上)、お茶	549.4(392.1) 24.7(14.1) 8.4(5.7) 3.5(2.5)	スパゲティ、油、オリーブ油 〇米	鶏もも肉 〇焼きのり 〇煮干し(2歳児以上)	ほうれんそう、たまねぎ キャベツ、コーン缶 エリンギ、しめじ、えのきたけ マッシュルーム、万能ねぎ
14 水	御飯 煮魚 のりあえ いも汁	ボンボンドーナツ 牛乳	634.1(464.7) 27.3(20.3) 16.2(11.4) 1.5(1.2)	米、さつまいも、砂糖 〇ホットケーキミックス 〇油〇粉糖	かれい、豚こま切れ、みそ 油揚げ、刻みのり 〇絹ごし豆腐〇牛乳	もやし、はくさい、だいこん ほうれんそう、にんじん、ねぎ ごぼう、しめじ、しょうが
15 木	コッペパン(0.1歳児) フランスパン(2歳児以上) マカロニグラタン 大根とハムのサラダ 玉葱とコーンのスープ	まいたけ御飯 お茶	581.6(544.5) 18.5(17.3) 15.3(13.0) 3.2(2.8)	コッペパン(2歳児まで) フランスパン(3歳児以上) マカロニ、小麦粉、オリーブ油 パン粉〇米〇もち米〇砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム ピザチーズ、バター 〇豚ひき肉	だいこん、たまねぎ、コーン缶 レモン、パセリ 〇まいたけ〇にんじん 〇ごぼう
16 金 地域交流	豚コーン丼 かぼちゃの甘煮 生揚げのみそ汁	チヂミ お茶	510.2(397.4) 19.2(15.2) 13.0(10.4) 1.7(1.3)	米、砂糖、油 〇ごま油〇片栗粉〇小麦粉	豚ひき肉、生揚げ、みそ 〇豚ひき肉〇卵	かぼちゃ、コーン缶、たまねぎ にんじん、万能ねぎ、しょうが 〇にんじん〇ねぎ〇にら
17 土	中華風炊き込みごはん ミックスサラダ えのきのみそ汁	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶	499.0(368.7) 13.4(10.2) 11.0(8.0) 2.5(1.8)	米、油、砂糖、ごま油 〇ぶどうパン	焼き豚、みそ	キャベツ、トマト、えのきたけ にんじん、コーン缶、たけのこ 万能ねぎ、グリーンピース
19 月	黒糖パン 豆腐ハンバーグ マゼドアンサラダ 白菜のスープ	おかかごはん お茶	562.8(369.4) 19.2(12.8) 17.6(11.9) 2.1(1.5)	じゃがいも、黒糖パン マヨネーズ、パン粉 油、砂糖 〇米〇砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐 卵、チーズ 〇かつお節	はくさい、にんじん たまねぎ、きゅうり
20 火	御飯 白身魚の甘酢炒め ナムル 大根のみそ汁 果物	和風うどん お茶	519.7(394.2) 23.7(18.4) 7.2(5.3) 3.0(2.3)	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油〇うどん	たら、みそ、ハム 〇鶏肉〇かまぼこ	もやし、たまねぎ、だいこん ほうれんそう、にんじん たけのこ、ピーマン、しょうが 〇にんじん〇はくさい
21 水	御飯 鶏肉のりんごソースかけ 磯豆 なすのみそ汁	バナナケーキ 牛乳	606.4(437.3) 26.7(19.7) 20.3(14.3) 2.1(1.6)	米、砂糖、油、小麦粉 〇ホットケーキミックス〇砂糖	鶏もも肉、大豆、油揚げ みそ、ひじき 〇バター〇卵〇牛乳	なす、りんご、にんじん 万能ねぎ、しょうが、レモン果汁 〇バナナ
22 木 ありがとう ランチ	わかめごはん(乳児) わかめおにぎり(幼児) 具だくさんスープ 鶏肉のマーマレード焼き(乳児) 果物	クリームパン せんべい、牛乳	756.4(484.7) 32.5(20.4) 24.0(14.2) 2.5(1.3)	米、うどん、じゃがいも 〇クリームパン	鶏もも肉、ウインナー 木綿豆腐、さつま揚げ(幼 児)、豚肉、うずら卵(幼児)、 わかめ 〇牛乳	はくさい、だいこん、しめじ にんじん、万能ねぎ、マーマレード 板こんにやく、ほうれんそう
24 土	うめちりごはん 筑前煮 麩と万能ねぎのスープ 果物	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶	537.5(393.2) 20.1(15.0) 8.4(6.4) 2.9(2.2)	米、砂糖、焼ふ 〇食パン	鶏肉、大豆、さつま揚げ	たけのこ、にんじん、万能ねぎ 〇ジャム
26 月	ハヤシライス マカロニサラダ コーンスープ 果物	青のりコッペ 牛乳	668.5(497.2) 20.6(15.0) 21.6(16.2) 3.0(2.3)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ 〇コッペパン	豚肉、ハム 〇バター〇あおのり〇牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶 にんじん、コーン缶、きゅうり
27 火	ロールパン 油淋鶏 温野菜(かぼちゃ・ブロッコリー・人参) 青菜のスープ	昆布ごはん お茶	526.0(408.9) 21.1(16.8) 12.9(10.1) 2.6(1.9)	ロールパン、油 片栗粉、砂糖、ごま油 〇米	鶏もも肉 〇こんぶ佃煮	かぼちゃ、ブロッコリー にんじん、こまつな、ねぎ しょうが
28 水	ミートスパゲティ きゃべつとベーコンドレッシング和え かぶのスープ 果物	五平餅 煮干し(2歳児以上) お茶	555.6(401.3) 23.1(12.6) 11.2(7.9) 2.6(1.5)	スパゲティ、小麦粉 砂糖、オリーブ油 〇米〇もち米〇砂糖 いりごま	豚ひき肉、ウインナー 〇みそ〇煮干し(2歳児以上)	たまねぎ、キャベツ、かぶ にんじん、きゅうり、かぶ、葉
29 木	御飯 さけのちゃんちゃん焼き さつま芋の甘煮 切干大根と万能ねぎのみそ汁	フルーツケーキ 牛乳	607.8(428.7) 27.1(18.5) 15.8(10.8) 1.7(1.2)	米、さつまいも、砂糖 〇ホットケーキミックス〇砂糖	生鮭、みそ 〇卵〇バター〇牛乳	キャベツ、にんじん、しめじ レモン果汁、切干大根、万能ねぎ 〇ブルーベリー〇グラмпベリー 〇あんず〇干しぶどう
30 金	マーボー豆腐丼 トマトの中華サラダ わかめスープ	黒糖蒸しパン 牛乳	546.4(391.0) 19.5(13.8) 16.1(11.3) 1.6(1.2)	米、片栗粉、砂糖、油 ごま油、いりごま 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	トマト、きゅうり、ねぎ たまねぎ、しょうが