

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 (○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 土	炊き込みごはん もやしの和え物 豆腐と万能ねぎの味噌汁	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶	472.3(347.2) 15.1(11.7) 11.9(8.3) 2.4(1.7)	米、砂糖、ごま油 ○ぶどうパン	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ	もやし、ほうれんそう、にんじん たけのこ、コーン缶、万能ねぎ グリーンピース
03 月	御飯 レバーのかりんあげ ほうれん草ときのこのサラダ 玉葱と油揚げのみそ汁	きな粉サンド 牛乳	655.9(494.0) 26.3(19.2) 21.8(16.5) 2.6(2.0)	米、片栗粉、油 砂糖、マヨネーズ ○食パン○砂糖	鶏レバー、みそ、ベーコン 油揚げ ○バター○きな粉○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、人参 しめじ、えのきたけ コーン缶、しょうが
04 火	カレーうどん ジャーマンポテト 果物	うめちりおにぎり 煮干し(2歳児以上) お茶	610.9(442.5) 22.0(12.0) 14.9(11.0) 4.2(2.9)	うどん、じゃがいも、油 ○米	豚肉、ベーコン、かまぼこ ○煮干し(2歳児以上) ○焼きのり	たまねぎ、にんじん、ねぎ パセリ、グリーンピース
05 水	御飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごま和え 豚汁	ピザトースト 牛乳	631.6(453.8) 34.0(23.8) 19.9(14.2) 5.5(3.9)	米、さといも、砂糖、いりごま ○食パン	鶏肉、豚こま切れ、みそ ○ピザチーズ○ツナ○牛乳	ブロッコリー、はくさい、だいこん、コーン缶、にんじん ごぼう、ねぎ ○たまねぎ○ピーマン
06 木	コッペパン(0.1歳児) フランスパン(2歳児以上) 豆乳シチュー 大根とハムのサラダ 果物	お好み焼 お茶	556.6(364.3) 17.9(11.2) 21.8(16.3) 1.8(1.0)	コッペパン(0.1歳児) フランスパン(2歳児以上) じゃがいも、小麦粉、油 砂糖、オリーブ油	豆乳、牛乳、鶏もも肉 ハム、バター ○卵○桜えび○豚肉 ○かつお節○あおのり	たまねぎ、だいこん、にんじん コーン缶、グリーンピース、きゅうり ○キャベツ○ねぎ
07 金	御飯 ぶりのごまみそやき 磯豆 えのきと白菜の清汁 果物	チーズ蒸しパン 牛乳	636.8(476.6) 27.1(20.3) 21.7(16.0) 1.5(1.1)	米、砂糖、ごま油、ごま ○ホットケーキミックス ○砂糖	ぶり、大豆(ゆで)、油揚げ みそ、ひじき ○チーズ○牛乳	はくさい、にんじん、 えのきたけ
08 土	ピラフ トマトの中華風サラダ かぶのスープ	スティックパン クッキー、せんべい、お茶	503.5(352.6) 11.2(8.0) 10.7(7.7) 2.3(1.7)	米、砂糖、ごま油 ○スティックパン	ベーコン	トマト、かぶ、たまねぎ、きゅうり にんじん、かぶ・葉
10 月	豚丼 さつま芋の煮物 きゃべつのみそ汁 果物	マカロニグラタン お茶	586.4(429.4) 23.1(17.8) 18.1(14.4) 2.3(1.8)	米、さつまいも、砂糖 ○マカロニ○小麦粉○パン粉	豚肉、みそ ○牛乳○鶏もも肉 ○バター○粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、しらたき ○パセリ○たまねぎ
11 火	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の旨煮 はくさいのみそ汁	マドレーヌ 牛乳	538.9(392.1) 22.3(16.6) 17.8(12.5) 2.0(1.4)	米、砂糖 ○マドレーヌ	鶏もも肉、みそ、油揚げ ○牛乳	はくさい、マーマレード にんじん、切り干しだいこん
12 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 玉葱とコーンのスープ 果物	菜飯 煮干し(2歳児以上) お茶	624.1(457.9) 24.1(13.4) 10.5(7.3) 2.5(1.5)	スパゲティ、小麦粉 砂糖、オリーブ油 ○米	豚ひき肉、ベーコン ○煮干し(2歳児以上)	たまねぎ、キャベツ、コーン缶 にんじん、きゅうり、パセリ
13 木	御飯 煮魚 野菜の煮物 むらくもスープ	メロンパン 牛乳	592.9(464.8) 30.1(23.1) 16.0(12.2) 2.4(1.9)	米、砂糖、片栗粉 ○メロンパン	かれい、絹ごし豆腐、卵 鶏むね肉、なると、凍り豆腐 ○牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん ごぼう、しめじ、いんげん、 しょうが
14 金	ロールパン(乳児) バーガーパン(幼児) 煮こみハンバーグ ブロッコリーサラダ マカロニスープ	きつねごはん お茶	539.6(394.7) 20.1(14.7) 18.6(13.6) 2.5(1.8)	ロールパン(乳児) バーガーパン(幼児) パン粉、油、砂糖、マカロニ ○米○砂糖	豚ひき肉、豆乳 ○鶏ひき肉○油揚げ	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、コーン缶 ○にんじん
15 土 生活発表会	みそうどん 粉ふき芋 みかん	りんごジャムサンド クッキー、せんべい、お茶	558.4(412.5) 18.3(13.8) 10.4(7.6) 2.8(2.0)	うどん、じゃがいも ○食パン	鶏もも肉、みそ	キャベツ、にんじん たまねぎ、パセリ ○ジャム
17 月	御飯 鮭のごまみそやき 大豆サラダ とろろ昆布のすまし汁	青のりコッペ 牛乳	630.0(433.7) 28.4(20.2) 20.7(14.7) 2.2(1.5)	米、マヨネーズ、砂糖 ごま油、ごま ○コッペパン	生鮭、大豆(ゆで)、みそ とろろこんぶ ○バター○あおのり ○牛乳	コーン缶、きゅうり にんじん、万能ねぎ
18 火	ロールパン チキンカツ ポパイサラダ コンソメスープ 果物	たぬきおにぎり お茶	618.8(484.6) 22.6(17.8) 18.8(14.7) 1.9(1.4)	ロールパン、油 小麦粉、パン粉 ○米○油○砂糖 ○小麦粉○ごま	鶏肉 ○焼きのり○あおのり	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、にんじん
19 水	御飯 松風焼き 白菜の梅肉あえ 大根のみそ汁	フライドポテト 牛乳	539.5(394.3) 20.7(14.7) 19.3(13.9) 2.5(1.8)	米、パン粉、砂糖 油、いりごま ○じゃがいも○油	鶏ひき肉、みそ、牛乳 みそ、かつお節 ○牛乳	はくさい、だいこん、たまねぎ きゅうり、にんじん、うめ干し
20 木	野菜うどん ブロッコリーの和風マヨネーズ トマト 果物	チーズおかかごはん お茶	493.0(371.9) 16.6(12.6) 11.9(9.4) 1.8(1.4)	うどん、マヨネーズ、砂糖 ○米○砂糖	鶏もも肉、かまぼこ、みそ ○チーズ○かつお節	ブロッコリー、キャベツ トマト、にんじん
21 金	御飯 高野豆腐のはさみ煮 かぼちゃのレモン煮 わかめと玉葱のみそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	543.4(400.3) 19.4(14.3) 11.9(8.6) 2.2(1.7)	米、砂糖 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	鶏ひき肉、凍り豆腐 みそ、わかめ ○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、レモン にんじん、しめじ
22 土	そぼろあんかけ丼 マセドアンサラダ 玉葱のみそ汁	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶	638.9(461.2) 18.5(13.8) 20.1(14.7) 2.4(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、片栗粉、油 ○ぶどうパン	豚ひき肉、みそ、チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり グリーンピース、しょうが
25 火 誕生会	ツナ・ハムサンド 鶏の唐揚げ・ブロッコリー シンデレラのサラダ コーンスープ	トライフルケーキ 牛乳	728.5(567.9) 30.0(23.7) 34.2(26.1) 2.8(2.1)	食パン、マヨネーズ 油、片栗粉 ○カステラ	鶏もも肉、ツナ缶、ハム ○生クリーム○牛乳	きゅうり、コーン缶、にんじん クリームコーン缶、ブロッコリー かぼちゃ、レーズン、しょうが ○いちご○パイナップル○みかん缶
26 水	きつねうどん 温野菜 果物	塩昆布とツナのごはん お茶	552.2(440.6) 16.7(13.3) 11.5(9.2) 2.3(1.8)	うどん、さつまいも マヨネーズ、砂糖 ○米	鶏もも肉、油揚げ かまぼこ、調製豆乳 ○ツナ缶	にんじん、だいこん ほうれんそう、ねぎ ○にんじん○塩こんぶ○しめじ
27 木	ハヤシライス フルーツヨーグルト わかめスープ	オレンジ蒸しぱん 牛乳	586.3(443.7) 18.7(14.1) 14.3(10.6) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、砂糖 ○ホットケーキミックス ○砂糖	ヨーグルト(無糖) 豚肉、わかめ ○牛乳	たまねぎ、もも缶、バナナ パイナップル、にんじん ○みかんジュース
28 金	豚コーン丼 キャベツの胡麻ネーズ和え 小松菜と生揚げのみそ汁	ゼリー せんべい、お茶	493.9(378.7) 15.4(11.8) 15.6(11.3) 2.1(1.5)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、油	豚ひき肉、生揚げ みそ、ちくわ ○寒天ゼリー	キャベツ、コーン缶、こまつな きゅうり、にんじん、しょうが