

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
04 金	ナポリタン ポテトサラダ コーンポタージュ	菜飯 煮干し(2歳児以上)、お茶	665.9(509.9) 19.4(13.2) 15.7(12.2) 2.8(1.9)	スパゲティ、じゃがいも マヨネーズ、砂糖、オリーブ油 コーンスターチ ○米	ウインナー、チーズ ○煮干し(2歳児以上)	コーン缶、たまねぎ にんじん、クリームコーン缶
05 土	ピラフ マカロニサラダ わかめスープ	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶	531.9(375.0) 11.9(8.7) 14.0(9.7) 1.9(1.4)	米、マカロニ、マヨネーズ ○食パン	ベーコン、ツナ缶、わかめ	にんじん、たまねぎ コーン缶、グリーンピース ○ジャム
07 月	ミルクカレーライス(0.1歳児) カレーライス(2歳児以上) フルーツヨーグルト きゃべつスープ	七草かゆ お茶	494.7(379.5) 14.3(11.2) 8.7(6.9) 2.5(2.0)	米、じゃがいも、砂糖 ○米	ヨーグルト(無糖)、豚肉 牛乳(0.1歳児)	たまねぎ、きゃべつ、人参、もも缶 バナナ、パイン缶○せり○なずな ○ほとけのぞ○ごきょう○はこべら ○すずな○すずしろ
08 火	和風うどん かぼちの甘煮 果物	ケチャップライス お茶	516.9(411.1) 19.9(15.8) 5.1(4.1) 2.7(2.0)	うどん、砂糖 ○米○油	豚肉 ○鶏肉	かぼち、はくさい たまねぎ、にんじん ○たまねぎ○にんじん ○グリーンピース
09 水	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 柚香あえ とろろ昆布のすまし汁	メロンパン 牛乳	502.7(357.2) 23.1(15.9) 10.6(7.2) 1.3(1.0)	米、砂糖 ○メロンパン	鶏もも肉、みそ、とろろこんぶ ○牛乳	かぶ、ねぎ、にんじん きゅうり、かぶ・葉、万能ねぎ ゆず果汁、しょうが
10 木	黒糖パン ハンバーグ 大根とハムのりんご酢のサラ ダ マカロニスープ 果物	わかめおにぎり お茶	570.0(426.1) 18.9(14.3) 14.1(10.8) 2.5(1.8)	黒糖パン、砂糖、パン粉 マカロニ、油、オリーブ油 ○米	豚ひき肉、調製豆乳、ハム ○焼きのり	たまねぎ、だいこん きゅうり、にんじん
11 金	御飯 ぶりのてりやき 里芋と根菜のみそ煮 わかめのすまし汁	豆乳くずもち せんべい お茶	621.2(460.4) 24.3(18.1) 18.3(13.4) 2.6(1.9)	米、さといも、砂糖 油 ○片栗粉○砂糖○黒砂糖	ぶり、みそ、わかめ ○豆乳○きなこ	れんこん、にんじん、ごぼう いんげん、しめじ
12 土	そぼろあんかけ丼 小松菜のごま和え 玉葱のみそ汁	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶	570.6(415.8) 17.7(13.3) 14.9(11.3) 2.2(1.6)	米、ごま、砂糖 片栗粉、油 ○ぶどうパン	豚ひき肉、みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん コーン缶、グリーンピース、しょうが
15 火	御飯 松風焼き 梅肉あえ はくさいのみそ汁 果物	ハムサンド(乳児) ハム野菜サンド(幼児) 牛乳	615.8(443.5) 24.4(17.5) 20.9(12.4) 2.5(1.8)	米、パン粉、砂糖、油、ごま ○食パン(乳児) ○ロールパン(幼児) ○マヨネーズ	鶏ひき肉、調製豆乳 みそ、かつお節 ○ハム○牛乳	だいこん、はくさい、たまねぎ きゅうり、にんじん、うめ干し ○きゅうり○キャベツ(幼児)
16 水 誕生会	ロールパン 鶏のから揚げ 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	フルーツポンチ せんべい、お茶	431.5(304.7) 14.9(10.4) 11.5(8.3) 1.8(1.3)	ロールパン、油、片栗粉 砂糖、オリーブ油	鶏もも肉、ベーコン ○寒天ゼリー	キャベツ、コーン缶、たまねぎ きゅうり、しょうが、パセリ ○みかん○もも缶 ○りんご天然果汁
17 木	コーンクリームスパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ きゃべつスープ 果物	昆布ごはん 煮干し(2歳児以上) お茶	586.8(421.9) 20.4(13.0) 15.9(11.9) 2.4(1.7)	スパゲティ、小麦粉、油 ○米	牛乳、豚ひき肉 ツナ缶、バター ○こんぶ佃煮 ○煮干し(2歳児以上)	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん コーン缶、クリームコーン缶 キャベツ、しめじ
18 金	御飯 レバーのかりんあげ 切り干し大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁	さつまいものガレット 牛乳	671.4(495.2) 26.7(19.0) 22.3(16.4) 2.5(1.9)	米、片栗粉、砂糖、油 ○さつまいも ○ホットケーキミックス	鶏レバー、絹ごし豆腐 油揚げ、わかめ、みそ ○チーズ○バター○牛乳	にんじん、切り干しだいこん、しょうが
19 土	具たくさんうどん 粉ふき芋・チーズ 果物	スティックパン クッキー、せんべい、お茶	494.8(365.6) 14.4(10.9) 13.4(9.3) 2.6(1.9)	うどん、じゃがいも ○スティックパン	みそ、豚こま切れ、チーズ	はくさい、たまねぎ だいこん、ねぎ、ごぼう、パセリ
21 月	焼肉丼 わかめの和風サラダ むらくもスープ 果物	フライドポテト 牛乳	649.1(478.6) 26.8(19.7) 26.0(19.4) 3.2(2.4)	米、砂糖、片栗粉、油 ごま、ごま油 ○じゃがいも○油	豚肉、絹ごし豆腐、鶏むね 肉 卵、なると、わかめ ○牛乳	たまねぎ、トマト、きゅうり
22 火	コッペパン ポークビーンズ フレンチサラダ コンソメスープ	きつねごはん お茶	539.9(406.0) 18.4(14.0) 12.8(9.5) 2.1(1.5)	コッペパン、じゃがいも 油、砂糖 ○米○砂糖	豚肉、大豆(ゆで) ○鶏ひき肉○油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん パイン缶、きゅうり、干しぶどう ○にんじん
23 水	御飯 煮魚 ひじきの煮物 具たくさん汁	クリームパン 牛乳	554.1(372.4) 26.8(18.9) 14.6(9.1) 2.6(1.9)	米、砂糖 ○クリームパン	かれい、絹ごし豆腐 みそ、油揚げ、ひじき ○牛乳	かぶ、にんじん、かぶ・葉 いんげん、しょうが
24 木	御飯 ささみのフライ ナムル きゃべつのみそ汁 果物	玄米フレークスナック 牛乳	629.6(470.9) 26.6(20.1) 17.9(13.4) 2.1(1.6)	米、パン粉、小麦粉 油、砂糖、ごま油 ○コーンフレーク ○玄米フレーク○マシュマロ	鶏ささ身、みそ ハム ○無塩バター○牛乳	ほうれんそう、もやし、きゃべつ
25 金	野菜うどん さつま芋のレモン煮 果物	ピラフ お茶	505.7(374.5) 15.9(12.1) 6.6(4.9) 2.4(1.9)	うどん、さつまいも、砂糖 ○米	鶏肉、かまぼこ ○ベーコン	キャベツ、レモン、にんじん ○にんじん○たまねぎ
26 土	マーボー豆腐丼 もやしの和え物 わかめスープ	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶	555.4(395.5) 17.9(13.0) 13.8(9.3) 2.1(1.6)	米、片栗粉 砂糖、ごま油 ○食パン	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ	もやし、ほうれんそう、ねぎ コーン缶、しょうが ○ジャム
28 月	御飯 和風ミートローフ 大根とツナのサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	セサミトースト 牛乳	691.3(480.4) 27.5(19.4) 27.4(19.8) 2.5(1.7)	米、パン粉、砂糖、油 片栗粉、オリーブ油 ○食パン○砂糖○ごま	豚ひき肉、ツナ缶、みそ 調製豆乳、油揚げ、ひじき ○バター○牛乳	だいこん、たまねぎ、はくさい レモン、にんじん、パセリ
29 火	チーズパン 鶏肉のりんごソースかけ コロコロサラダ 青菜のスープ 果物	焼きうどん 煮干し(2歳児以上)、お茶	505.6(358.5) 26.1(17.8) 14.0(10.1) 2.8(1.9)	チーズパン、じゃがいも、マカロ ニ マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖 ○ごま油○うどん	鶏もも肉、ハム ○煮干し(2歳児以上) ○かつお節○豚肉	こまつな、りんご、ねぎ、きゅうり コーン缶、しょうが、レモン果汁 ○にんじん○たまねぎ○キャベツ
30 水	御飯 かじきの竜田揚げ キャベツとトマトのサラダ 大根と万能ねぎのみそ汁	マドレーヌ 牛乳	644.5(477.6) 23.1(17.5) 26.2(19.2) 1.8(1.4)	米、油、片栗粉 ○マドレーヌ	かじき、みそ ○牛乳	キャベツ、だいこん、万能ねぎ トマト、きゅうり
31 木	ミートスパゲティ 小松菜のサラダ コーンスープ 果物	うめちりごはん お茶	658.6(521.8) 23.0(18.3) 16.4(13.2) 2.4(1.9)	スパゲティ、マヨネーズ 油、砂糖、ごま ○米	豚ひき肉、ツナ缶 ○しらす干し(半乾燥)	もやし、たまねぎ、クリームコーン缶 にんじん、コーン缶、こまつな

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。