

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
01 金	鮭寿司 鶏ウイング生姜煮 大根とハムのりんご酢のサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物	もものケーキ 牛乳	690.9(535.2) 26.6(21.6) 25.4(19.7) 2.7(2.3)	米、砂糖、ごま オリーブ油、油 〇ホットケーキミックス〇砂 糖	鶏手羽肉、ペにさけ、卵 ハム、でんぶ 〇卵〇ホイップクリーム 〇バター〇牛乳	だいこん、コーン缶、たまね ぎ なばな、きゅうり、しょうが 大葉、パセリ〇もも缶
02 土	そぼろあんかけ丼 小松菜のごま和え かぶと油揚げのみそ汁	クリームパン クッキー、せんべい、お茶	628.0(422.5) 20.5(14.3) 22.5(15.1) 2.3(1.6)	米、ごま、砂糖 片栗粉、油 〇クリームパン	豚ひき肉、みそ、油揚げ	こまつな、かぶ、たまねぎ にんじん、コーン缶 グリーンピース、しょうが
04 月	御飯 鶏肉の照り焼き うの花炒り 大根のみそ汁 果物	じゃこトースト 牛乳	555.9(405.9) 28.0(19.8) 15.6(10.8) 2.6(2.0)	米、砂糖 〇食パン〇マヨネーズ	鶏もも肉、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ 〇しらす干し〇粉チーズ 〇あおのり〇牛乳	だいこん、ほうれんそう ねぎ、にんじん
05 火	ハヤシライス きゃべつとベーコンドレッシ ング和え コーンスープ	黒糖蒸しパン 牛乳	605.4(450.6) 19.4(14.5) 16.4(12.2) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、砂糖 オリーブ油、油 〇ホットケーキミックス〇黒 砂糖	豚肉、ベーコン 〇調製豆乳〇牛乳	キャベツ、たまねぎ クリームコーン缶、コーン缶 にんじん、きゅうり
06 水	野菜うどん さつま芋の甘煮 果物	中華風おこわ お茶	490.6(386.3) 18.6(14.7) 5.1(3.9) 3.0(2.3)	うどん、さつまいも、砂糖 〇米〇もち米〇砂糖〇ごま油	鶏肉、かまぼこ 〇焼き豚	キャベツ、にんじん 〇にんじん〇たけのこ 〇グリーンピース
07 木	御飯 かじきの竜田揚げ 白菜の梅肉あえ わかめと玉葱のみそ汁	バナナホットケーキ 牛乳	557.4(416.4) 23.1(17.5) 16.4(11.9) 2.3(1.7)	米、油、片栗粉、砂糖 〇ホットケーキ粉〇油	かじき、みそ、わかめ 〇牛乳〇調製豆乳	はくさい、たまねぎ、きゅう り にんじん、うめ干し 〇バナナ
08 金	黒糖パン チリコンカーン マカロニサラダ コンソメスープ	わかめおにぎり 煮干し(2歳児以上) お茶	554.7(392.0) 18.6(14.2) 12.7(9.8) 2.7(2.0)	黒糖パン、マカロニ マヨネーズ、砂糖 〇米	豚ひき肉、大豆、ひよこ まめ、えんどう、ツナ缶 レッドキドニー 〇煮干し(2歳児以上)	たまねぎ、きゅうり ホールトマト缶、にんじん
09 土	キッズビビンバ かぼちゃの甘煮 はくさいのみそ汁	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶	547.7(386.4) 17.7(12.6) 10.6(7.6) 2.5(1.8)	米、砂糖、ごま ごま油、油 〇ぶどうパン	豚ひき肉、鶏ひき肉 みそ、油揚げ	かぼちゃ、もやし、ほうれん そう はくさい、にんじん ねぎ、しょうが
11 月	御飯 鶏のチーズ焼き 切干大根の旨煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	マシュマロサンド せんべい、牛乳	560.4(416.9) 24.1(18.2) 17.5(12.1) 2.5(1.8)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 〇マシュマロ〇クラッカー	鶏もも肉、ピザチーズ みそ、さつま揚げ、わか め 〇牛乳	にんじん、切り干しだいこん ねぎ、パセリ
12 火	御飯 レバーのかりんあげ ナムル きゃべつのみそ汁	青のりコッペ 牛乳	643.4(480.9) 24.9(18.0) 19.3(14.4) 2.5(1.9)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 〇コッペパン	鶏レバー、みそ、ハム 〇バター〇あおのり〇牛 乳	ほうれんそう、もやし キャベツ、しょうが
13 水	ロールパン 鮭のヨーグルト焼 き ミックスサラダ マカロニスープ 果物	こぎつねごはん お茶	533.4(402.4) 23.1(17.7) 18.2(13.1) 1.8(1.3)	ロールパン、マヨネーズ 油、マカロニ 〇米〇砂糖	生鮭、ヨーグルト(無糖) 〇鶏ひき肉〇油揚げ	キャベツ、たまねぎ、トマト コーン缶、きゅうり、にんじ ん 〇にんじん〇コーン缶
14 木	和風スパゲティー キャベツとツナのサラダ 野菜スープ 果物	菜飯 お茶	532.9(404.5) 19.0(14.8) 10.0(7.5) 2.8(2.1)	スパゲティー、油 オリーブ油 〇米	鶏もも肉、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、コーン 缶 なす、にんじん、エリンギ えのきたけ、万能ねぎ、パセ リ
15 金	御飯 松風焼き 春雨サラダ むらくもスープ	マドレーヌ 牛乳	668.0(474.0) 26.3(18.5) 26.0(18.0) 2.3(1.7)	米、はるさめ、パン粉 砂糖、片栗粉、油 ごま、ごま油 〇マドレーヌ	鶏ひき肉、絹ごし豆腐 鶏むね肉、卵、なると 豆乳、みそ 〇牛乳	たまねぎ、トマト きゅうり、にんじん
16 土	親子丼 のりあえ 生揚げときゃべつのみそ汁	スティックパン クッキー、せんべい、お茶	579.6(407.0) 22.2(15.8) 14.8(10.7) 2.7(1.9)	米 〇スティックパン	卵、鶏もも肉、生揚げ みそ、刻みのり	もやし、たまねぎ ほうれんそう、にんじん キャベツ、糸みつば
18 月	チーズパン ハンバーグ 小松菜のサラダ コーンポタージュ	山菜ごはん お茶	665.3(500.4) 25.5(19.4) 22.2(17.5) 2.5(1.9)	チーズパン、パン粉、砂糖 マヨネーズ、コーンスターチ ごま 〇米〇もち米〇砂糖〇ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶 豆乳 〇鶏もも肉	クリームコーン缶、もやし たまねぎ、にんじん こまつな、コーン缶 〇山菜水煮〇しめじ
19 火	焼肉丼 キャベツの甘酢和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物	玄米フレークスナック 牛乳	623.9(458.4) 24.1(17.9) 20.8(15.6) 2.6(2.0)	米、砂糖、ごま ごま油 〇コーンフレーク〇玄米フ レーク 〇マシュマロ	豚肉、木綿豆腐、みそ わかめ 〇無塩バター〇牛乳	たまねぎ、キャベツ にんじん、万能ねぎ
20 水	カレーうどん マセドアンサラダ 果物	塩昆布とツナのごはん お茶	613.7(456.7) 18.8(14.0) 17.6(13.0) 3.6(2.7)	うどん、じゃがいも マヨネーズ 〇米	豚肉、チーズ、かまぼこ 〇ツナ缶	たまねぎ、にんじん、きゅう り ねぎ、グリーンピース 〇にんじん〇塩こんぶ 〇しめじ
22 金	御飯 煮魚 磯豆 白菜のみそ汁	メロンパン 牛乳	530.2(417.8) 25.7(19.9) 13.5(10.3) 2.3(1.8)	米、砂糖 〇メロンパン	かれい、大豆、みそ 油揚げ、ひじき 〇牛乳	はくさい、にんじん いんげん、しょうが
23 土	ツナピラフ 粉ふき芋、チーズ 果物	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶	506.5(355.9) 12.7(9.3) 10.4(7.0) 1.6(1.2)	米、じゃがいも 〇食パン	ツナ缶、チーズ	にんじん、たまねぎ、パセリ 〇ジャム
25 月	御飯 鮭のごまみそマヨネーズ焼き ポパイサラダ 白菜の清汁	ハムサンド(乳児) ウインナードッグ(幼児) 牛乳	644.6(467.6) 29.6(21.8) 23.8(15.1) 3.0(2.1)	米、油、砂糖 マヨネーズ、ごま 〇食パン〇マーガリン(乳 児) 〇コッペパン〇油(幼児)	生鮭、みそ 〇ハム(乳児) 〇ウインナー(幼児)〇 牛乳	ほうれんそう、はくさい、 コーン缶 〇たまねぎ(幼児)
26 火 バイキング	ピラフ 鶏の唐揚げ ミートグラタン(幼児) ブロッコリー・トマト コーンスープ(乳児) 果物	フルーツポンチ せんべい、お茶	744.3(415.2) 26.8(13.5) 18.5(8.1) 3.6(1.7)	米、油、片栗粉 じゃがいも、砂糖(幼児)	鶏もも肉、ベーコン 豚ひき肉、 〇寒天ゼリー	たまねぎ、にんじん、しょうが ブロッコリー、トマト、コーン缶 (乳児) クリームコーン缶(乳児) 〇みかん缶〇りんご天然果汁〇も も缶
27 水	きつねうどん かぼちゃのレモン煮 果物	梅ちりおにぎり お茶	477.0(361.7) 14.8(11.4) 4.9(3.8) 2.4(1.8)	うどん、砂糖 〇米	鶏もも肉、油揚げ、かま ぼこ 〇じゃこ〇焼きのり	かぼちゃ、ほうれんそう ねぎ、レモン 〇うめ干し
28 木	コッペパン ラザニア 大根とツナのサラダ きゃべつスープ	フライドポテト お茶	703.9(530.8) 18.6(13.9) 22.6(17.5) 3.3(2.5)	コッペパン、しゅうまいの皮 油、パン粉、小麦粉 オリーブ油、砂糖 〇油〇じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶 バター、粉チーズ	たまねぎ、だいこん、きゃべ つ にんじん、レモン、パセリ
29 金	豚コーン丼 わかめの和風サラダ 大根と油揚げのみそ汁	チーズ蒸しパン 牛乳	557.9(412.8) 21.6(16.2) 18.7(13.9) 2.3(1.8)	米、油、砂糖 〇ホットケーキミックス〇砂 糖	豚ひき肉、みそ 油揚げ、わかめ 〇チーズ〇牛乳	コーン缶、だいこん、きゅう り トマト、しょうが
30 土	ナポリタン キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	スティックパン クッキー、せんべい、お茶	566.9(410.8) 19.3(14.5) 15.4(11.4) 2.9(2.2)	スパゲティー、油、砂糖 〇スティックパン	ハム	キャベツ、たまねぎ、きゅう り コーン缶、にんじん、ピーマ ン

※園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。