

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			
				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	調味料
07 火	キーマカレー もやしサラダ コンソメスープ(じゃがいも) 果物	マカロニイタリアン 牛乳	653.8(490.4) 22.8(17.1) 25.9(19.5) 2.3(1.7)	米、○マカロニ、じゃがいも、マヨネーズ、油、米粉、○オリーブ油、ごま(乾)、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ハム ○ベーコン	もやし、たまねぎ、にんじん、○トマトペースト、きゅうり、○たまねぎ、干しぶどう、ピーマン、○にんじん、○パセリ、オレジン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、○コンソメ、カレー粉、○食塩
08 水	御飯(白米) さわらのごま照り焼き 白菜の梅肉和え みそ汁(油揚げ・きゃべつ)	もちもちパン 牛乳	623.4(467.5) 27.4(20.6) 19.6(14.7) 2.1(1.6)	米、ごま、油 ○ホットケーキ粉 ○白玉粉	○牛乳、さわら、○粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、きゅうり、キャベツ、にんじん、うめびしお	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん
09 木	和風うどん さつまいもの甘煮 果物	ひじきとツナ御飯 麦茶	574.1(429.9) 18.6(13.9) 5.6(4.2) 3.7(2.7)	干しうどん、さつまいも、砂糖、○米、○ごま油、○砂糖	鶏肉(もも皮なし)、○ツナ 水煮缶、かまぼこ、○油揚げ	バナナ、はくさい、にんじん、○にんじん、○ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、○酒
10 金	御飯(白米) 豚肉のサクサク揚げ キャベツと青菜のおかか和え えのきのみそ汁	きな粉サンド 牛乳	648.0(486.1) 28.1(21.0) 19.4(14.5) 2.1(1.6)	米、片栗粉、油、米粉、砂糖、ごま油 ○食パン、○砂糖	○牛乳、豚肉(ヒレ)、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○きな粉、かつお節	キャベツ、ごまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ
11 土	わかめ御飯 大根と鶏肉の煮物 豆腐みそ汁(豆腐・ねぎ)	ぶどうパン クッキー せんべい 麦茶	548.3(411.2) 16.5(12.4) 11.1(8.3) 2.3(1.7)	米、油、砂糖、ごま ○ぶどうパン ○クッキー ○せんべい	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、ねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん
13 月	御飯(白米) 豆腐入りミートローフ 三色野菜のごま和え わかめのみそ汁	フランスせんべい 牛乳	595.9(446.9) 23.0(17.2) 20.4(15.3) 2.4(1.8)	米、○マヨネーズ、パン粉、ごま、砂糖、油 乳児：○食パン 幼児：○フランスパン	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ	アルファルファもやし、たまねぎ、ごまつな、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、○パセリ粉、食塩
14 火	御飯(白米) 高野豆腐の酢豚風 ほうれん草ともやしのナムル 大根のみそ汁	レーズン蒸しパン(豆乳) 牛乳	644.2(482.5) 17.3(12.9) 26.8(20.0) 1.7(1.3)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油、 ○ホットケーキ粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○調製豆乳、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、ほうれん草、だいこん、にんじん、○干しぶどう、ピーマン、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ
15 水	バターロール マカロニチキングラタン フレンチサラダ かぶのスープ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	544.7(408.6) 20.4(15.3) 14.6(11.0) 2.0(1.5)	バターロール、油、砂糖 ○ごま、○米 マカロニ、米粉	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、バター、○しらす干し	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、かぶ・葉、にんじん、コーン缶	酢、コンソメ、食塩
16 木	御飯(白米) 鮭の西京焼き きんぴら炒め(さやいんげん) もやしのみそ汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	531.6(398.9) 24.3(18.2) 11.7(8.8) 2.0(1.5)	米、○コーンフレーク、砂糖、油、ごま油、ごま	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	○バナナ、れんこん、もやし、しらたき、にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒
17 金	スパゲティーナポリタン マセドアンサラダ きゃべつスープ 果物	鶏ごぼうごはん 麦茶	692.8(519.6) 21.3(16.0) 20.9(15.7) 1.7(1.3)	スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、 オリーブ油 ○米	○鶏もも肉、豚ひき肉、 ベーコン、チーズ、○油揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、 トマトピューレ、ピーマン、 ○ごぼう、コーン缶、○にんじん	ケチャップ、ウスターソース、○しょうゆ、 みりん、コンソメ、食塩
18 土	わかめおにぎり ウインナーソテー 茹でブロッコリー・ミニトマト じゃがいものみそ汁	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	588.0(415.1) 15.3(10.8) 16.1(11.3) 2.9(2.1)	米、じゃがいも、ごま ○スティックパン ○クッキー ○せんべい	ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)	ミニトマト、ブロッコリー、 たまねぎ、○いちごジャム	昆布だし汁、食塩
20 月	ハヤシライス きゃべつサラダ 野菜スープ	いちごジャムサンド 牛乳	655.7(491.8) 19.6(14.7) 22.2(16.7) 2.7(2.0)	米、じゃがいも、油 砂糖 ○食パン	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ○クリームチーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、しめじ、かぶ、 ○いちごジャム、かぶ・ 葉、コーン缶、グリーンピース (冷凍)	ハヤシライス、酢、コンソメ、食塩
21 火 誕生会	黒糖パン かじきまぐろのフィッシュチップス 花野菜のサラダ コンソメスープ・果物	ココアヨーグルトケーキ 牛乳	607.5(455.6) 26.8(20.1) 27.4(20.6) 2.0(1.5)	黒糖パン、パン粉、油、小麦粉、砂糖 ○ホットケーキ粉 ○三温糖	○牛乳、かじき、○ヨーグルト(無糖)、○バター、 ○卵、粉チーズ	オレンジ、ブロッコリー、 キャベツ、ミニトマト、 たまねぎ、カリフラワー、 コーン缶、にんじん、パセリ	食酢(米酢)、コンソメ、食塩
22 水	麻婆丼 春雨ときゅうりの酢の物 わかめスープ(コーン)	青のりトースト 牛乳	553.9(412.5) 20.2(15.1) 17.9(13.4) 1.7(1.2)	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま ○マヨネーズ ○食パン	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、 鶏がらスープ、○粉チーズ	きゅうり、みかん缶、 コーン缶、にんじん、ねぎ、 生わかめ、にら、○あおのり、 にんじく、しょうが	酢、しょうゆ、食塩
23 木	御飯(白米) 照り焼きチキン 三色野菜の納豆和え 切り干し大根のみそ汁	プリン クラッカー 牛乳	600.2(450.1) 28.0(21.0) 15.8(11.9) 2.1(1.5)	米、油、砂糖 ○プリンミックス ○乳児：せんべい ○幼児：クラッカー	○牛乳、鶏もも肉、納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	もやし、ごまつな、にんじん、 切り干しだいこん、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん
24 金	あんかけうどん かぼちゃのサラダ 果物	ベーコンピラフ 麦茶	585.9(439.5) 16.8(12.6) 9.0(6.8) 2.0(1.5)	干しうどん(ゆで)、マヨネーズ、片栗粉 ○米	豚肉(もも)、かまぼこ、 ○ベーコン	バナナ、かぼちゃ、はくさい、 にんじん、きゅうり、 ○たまねぎ、干しぶどう、 えのきたけ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、 ○コンソメ、○食塩、食塩
25 土	豚肉コーン丼 小松菜のサラダ 玉ねぎのみそ汁	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	657.1(492.8) 20.6(15.5) 21.1(15.8) 2.6(2.0)	米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま(乾) ○スティックパン ○クッキー、○せんべい	豚ひき肉、ツナ油漬缶、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	もやし、たまねぎ、 コーン缶、ごまつな、 にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒
27 月	御飯(白米) 鶏肉のごま味噌焼 ほうれん草の磯辺和え じゃがいものみそ汁	バナナ黒糖ケーキ 牛乳	582.7(437.1) 24.4(18.3) 21.0(15.8) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖 ○小麦粉、○黒砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○卵、 ○バター、米みそ(淡色辛みそ)	アルファルファもやし、 ほうれん草、たまねぎ、 ○バナナ、にんじん、 味付けのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん
28 火	コッペパン スパニッシュオムレツ ツナサラダ 白菜のスープ	高野豆腐のそぼろごはん 麦茶	595.9(447.0) 22.8(17.1) 19.9(14.9) 2.4(1.8)	コッペパン、油、砂糖 じゃがいも ○米	卵、○鶏ひき肉、豆乳、 ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、 ベーコン、○凍り豆腐	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 はくさい、ピーマン、 ○ねぎ	酢、ケチャップ、 ○しょうゆ、○みりん、 コンソメ、食塩
29 水	御飯(白米) 鮭フライオーロラソースかけ 鉄骨サラダ みそ汁(切干)	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	567.2(425.5) 24.6(18.5) 17.0(12.8) 1.8(1.4)	米、マヨネーズ、油、すりごま、ごま油 パン粉、小麦粉 ○砂糖、○せんべい	○ヨーグルト(無糖)、 さけ、米みそ(淡色辛みそ)、 ヨーグルト(無糖)、 油揚げ、しらす干し(半乾燥)	キャベツ、きゅうり、 ○みかん缶、○バナナ、 ○パイン缶、にんじん、 ○干しぶどう、ひじき、 切り干しだいこん、 カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 食酢(米酢)、ケチャップ、 しょうゆ、パセリ粉、 食塩
30 木	中華どんぶり 南瓜のレモン煮 コーンスープ	クリームパン 牛乳	597.1(447.9) 21.3(16.0) 14.6(11.0) 1.7(1.3)	米、片栗粉、砂糖 ○クリームパン	○牛乳、豚肉(もも)、なる	かぼちゃ、はくさい、 たまねぎ、コーン缶、 クリームコーン缶、 にんじん、ピーマン、 レモン、干ししいたけ、 しょうが	しょうゆ、コンソメ、 酒、パセリ粉、食塩
31 金	きゃべつとベーコンのスパゲティ 大根とツナのサラダ じゃがいものスープ 果物	大空ごはん 麦茶	641.2(480.9) 18.0(13.5) 16.5(12.4) 1.5(1.2)	スパゲティ、じゃがいも、 マヨネーズ、オリーブ油 ○米	ベーコン、ツナ油漬缶	バナナ、だいこん、 キャベツ、たまねぎ、 ○そらまめ、きゅうり、 コーン缶、にんじん、 ○こんぶ(だし用)	コンソメ、○酒、○食塩、 食塩、こしょう

※マヨネーズは卵なしを使用しています。