

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
01 土	コーンごはん 肉じゃが(豚肉) みそ汁(わかめ・たまねぎ)	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	563.8(409.9) 15.0(10.9) 18.9(13.6) 2.1(1.6)	じゃがいも、米、油、三温糖、砂糖 ○スティックパン ○クッキー、○せんべい	豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、しらたき、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
03 月	御飯(白米) 鶏肉の照焼 うの花炒り煮 みそ汁(大根・わかめ)	じゃこトースト 牛乳	525.1(393.9) 24.2(18.1) 16.5(12.4) 2.2(1.7)	米、○マヨネーズ、ごま油、砂糖、油、片栗粉 ○幼児: コッペパン ○乳児: 食パン	○牛乳、鶏もも肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、○しらす干し、油揚げ、○粉チーズ	だいこん、葉ねぎ、にんじん、ひじき、カットわかめ、しょうが、○あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒
04 火	カレーライス ブロッコリーのごま酢和え コンソメスープ(キャベツ)	ホットケーキ 牛乳	635.2(476.4) 19.2(14.4) 22.1(16.6) 3.0(2.2)	米、じゃがいも、ごま、○油、砂糖 ○ホットケーキ粉 ○メープルシロップ	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○調製豆乳、ちくわ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、グリーンピース(冷凍)	カレールウ、しょうゆ、コンソメ、酢
05 水	坦坦めん風うどん もやしと人参のナムル 豆腐スープ(ねぎ) 果物	ベーコンピラフ 麦茶	555.1(416.4) 19.3(14.5) 14.1(10.6) 2.1(1.5)	干しうどん、○米、すりごま、砂糖、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、○ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、○コンソメ、○食塩、食塩
06 木	御飯(白米) さわらのコーンマヨネーズ焼き 白菜の梅肉和え みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ)	いちごババロア 牛乳	668.8(486.0) 25.3(18.5) 24.9(17.9) 1.5(1.1)	米、○砂糖、マヨネーズ、米粉、油 ○幼児: クラッカー ○乳児: せんべい	○牛乳、さわら、○生クリーム、○ゼラチン、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、○いちご、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、クリームコーン缶、にんじん、うめびしお	かつお・昆布だし汁、パセリ粉、食塩
07 金	コッペパン チーズ入りミートローフ フレンチサラダ コンソメスープ・果物	小松菜と桜エビの混ぜご飯 麦茶	628.7(470.7) 23.0(17.3) 20.2(15.1) 2.3(1.8)	○米、コッペパン、じゃがいも、パン粉・半生、砂糖、油、○油、○ごま、三温糖	豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、○干しえび	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、○こまつな、きゅうり、コーン缶、にんじん、○しょうが	ケチャップ、ウスターソース、酢、○本みりん、○酒、○しょうゆ、コンソメ、食塩
08 土	和風うどん かぼちゃのごまマヨネーズ 果物	ジャムサンド クッキー せんべい 麦茶	576.4(417.3) 18.5(13.6) 11.9(8.4) 4.3(3.1)	干しうどん、マヨネーズ、ごま、砂糖 ○食パン ○クッキー、○せんべい	鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ	バナナ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、ブロッコリー、○りんごジャム	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
10 月	御飯(白米) レバーのかりん揚げ ほうれん草ともやしのナムル みそ汁(えのき・しめじ)	きな粉サンド 牛乳	630.1(455.7) 25.9(18.9) 19.2(13.9) 2.5(1.8)	米、○食パン、片栗粉、油、砂糖、○砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、鶏レバー、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○きな粉	もやし、ほうれん草、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、ウスターソース
11 火	ぶどうパン ベーコンのキッシュ ひじきのマヨネーズサラダ かぶのスープ・果物	さっぱりそうめん 麦茶	576.2(432.2) 24.1(18.1) 21.6(16.2) 3.7(2.8)	ぶどうパン、○干しそうめん、マヨネーズ、すりごま、油	卵、牛乳、○鶏ひき肉、ベーコン、ちくわ、ピザ用チーズ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、○はくさい、かぶ・葉、にんじん、しめじ、○にんじん、コーン缶、ひじき	○かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、しょうゆ、コンソメ
12 水	御飯(白米) 鮭の甘酢あんかけ 切干大根の煮物 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	チーズスコーン 牛乳	672.7(492.2) 29.4(21.7) 20.5(15.3) 2.4(1.8)	米、○小麦粉、油、片栗粉、三温糖、砂糖	○牛乳、さけ、さつま揚げ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○チーズ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩
13 木	キッズピビンバ さつま芋の甘煮 みそ汁(わかめ・たまねぎ)	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	494.7(370.5) 17.8(13.4) 7.9(5.9) 1.4(1.1)	米、さつまいも、砂糖、ごま、ごま油 ○砂糖 ○せんべい	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれん草、たまねぎ、○みかん缶、○バナナ、○桃缶、○干しぶどう、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒
14 金	ミートスパゲティー ハワイアンサラダ コンソメスープ(じゃがいも)	ゆかりじゃこごはん 麦茶	610.0(453.5) 21.5(16.0) 14.4(10.7) 1.6(1.2)	スパゲティー、じゃがいも、マヨネーズ、米粉、油 ○米、○ごま	豚ひき肉、ハム、○しらす干し、○いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、パイン缶、きゅうり、にんじん、セロリー	ケチャップ、ワイン(赤)、コンソメ、ウスターソース、食塩
15 土	ケチャップチキンライス キャベツのツナマヨネーズ和え 野菜スープ	ぶどうパン クッキー せんべい 麦茶	544.0(402.1) 13.9(10.4) 13.6(10.0) 1.3(1.0)	米、マヨネーズ、油 ○ぶどうパン ○クッキー、○せんべい	鶏もも肉、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、コンソメ、食塩
17 月	焼肉丼 小松菜のサラダ コーンスープ	コーンフレーク バナナ 牛乳	842.1(622.7) 16.9(12.5) 47.2(35.4) 2.1(1.6)	米、○コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖、ごま(乾)	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	たまねぎ、もやし、○バナナ、コーン缶、クリームコーン缶、しらたき、こまつな、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ
18 火	チャンポンうどん 南瓜のレモン煮 果物	鶏ごぼうごはん 麦茶	521.4(390.0) 14.4(10.8) 11.2(8.4) 1.8(1.3)	干しうどん、○米、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉(ばら)、○鶏もも肉、なると、えび(むき身)、鶏がらスープ	すいか、かぼちゃ、キャベツ、もやし、たけのこ(ゆで)、○ごぼう、ねぎ、○にんじん、レモン	しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、食塩
19 水 誕生会	チーズパン 畑のハンバーグ トマトサラダ ポパイスープ	あじさいゼリー せんべい 麦茶	464.5(348.3) 16.2(12.1) 12.3(9.3) 2.5(1.8)	チーズパン、○三温糖、砂糖、○砂糖、パン粉・半生 ○せんべい	豚ひき肉、調製豆乳	トマト、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、コーン缶、にんじん、レモン、○かんでん、パセリ	ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩
20 木	御飯(白米) カレイの煮つけ ネバネバ和え みそ汁(かぶ・えのき)・果物	ハム芋ケーキ 牛乳	543.0(400.7) 25.7(19.2) 14.5(10.7) 1.9(1.4)	米、○さつまいも ○ホットケーキ	○牛乳、かれい、納豆、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○ハム	もやし、オレンジ、こまつな、かぶ、えのきたけ、にんじん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
21 金	御飯(白米) 鶏肉の竜田揚げ ちくわフレンチ みそ汁(切干)	メロンパン 牛乳	576.4(432.2) 24.6(18.4) 19.0(14.2) 2.1(1.6)	米、油、片栗粉、マヨネーズ、すりごま ○メロンパン	○牛乳、鶏もも肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、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、食塩
22 土	豚肉コーン丼 きゅうりともやしのナムル わかめスープ	ジャムサンド クッキー せんべい 麦茶	552.4(402.6) 16.9(12.4) 14.9(10.9) 1.5(1.1)	米、油、ごま、ごま油 ○食パン ○クッキー、○せんべい	豚肉(肩ロース)	もやし、コーン缶、たまねぎ、きゅうり、生わかめ、○りんごジャム、ねぎ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酒、食塩
24 月	御飯(白米) 鶏肉のマーマレード焼き 高野豆腐と根菜の煮物 みそ汁(白菜)	マカロニきな粉 牛乳	497.3(359.6) 26.5(19.1) 11.7(8.6) 1.8(1.3)	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、○きな粉	だいこん、はくさい、にんじん、ごぼう、えのきたけ、いんげん、マーマレード	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん
25 火	ほうれん草とベーコンのスパゲティー ポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ) 果物	チーズおかかおにぎり 麦茶	627.5(467.3) 18.3(13.7) 17.3(12.8) 1.9(1.4)	○米、スパゲティー、じゃがいも、マヨネーズ、○ごま、油	ベーコン、○チーズ、ハム、○かつお節	オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン缶	コンソメ、○しょうゆ、食塩
26 水	御飯(白米) あじフライ 磯辺和え なめこのみそ汁	小倉コッペパン 牛乳	557.3(418.0) 23.3(17.5) 15.2(11.4) 1.8(1.3)	米、パン粉、油、小麦粉 ○コッペパン、○バター ○小豆、○砂糖	○牛乳、あじ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	アルファルファもやし、ほうれん草、なめこ、にんじん、ねぎ、板のり	煮干だし汁、ウスターソース、しょうゆ、食塩
27 木	バターロール ポークビーンズ グリーンサラダ コンソメスープ(かぶ)	シーチキンと塩昆布のまぜごはん 麦茶	649.3(476.5) 16.5(12.2) 26.7(19.9) 2.0(1.5)	○米、バターロール、油、三温糖、○ごま油、砂糖	豚肉(肩ロース)、○ツナ水煮缶、だいず(乾)	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぶ・葉、トマトピューレ、ブロッコリー、干しぶどう、○塩こんぶ、○あおのり	酢、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉、食塩、パセリ粉
28 金	麻婆丼 春雨ときゅうりの酢の物 わかめスープ(コーン) 果物	塩ゆで枝豆 せんべい 牛乳	538.9(401.3) 20.2(15.1) 15.4(11.5) 1.5(1.1)	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	きゅうり、○えだまめ、みかん缶、コーン缶、にんじん、ねぎ、生わかめ、にら、しょうが	酢、しょうゆ、○食塩、食塩
29 土	中華風たきこみ御飯 ココロサラダ 豆腐スープ(ねぎ)	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	595.7(428.4) 15.0(10.8) 21.8(16.0) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま油 ○スティックパン ○クッキー、○せんべい	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ	きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、コンソメ、酒、食塩

*マヨネーズは卵なしを使用しています。