

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	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 木	スタミナ中華あんかけ丼 春雨サラダ 大根と油揚げのみそ汁	フランスせんべい 牛乳	573.0(429.9) 21.1(15.9) 18.8(14.1) 2.4(1.8)	米、○マヨネーズ、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖 幼児：○フランスパン 乳児：○食パン	○牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、たけのこ、しいたけ、コーン缶、みかん缶、黒きくらげ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、中華スープ、しょうゆ、酢、食塩、○パセリ粉
02 金	コッペパン タンドリーチキン フレンチサラダ ほうれん草のスープ・すいか	ひじきごはん 麦茶	506.0(379.6) 20.7(15.5) 10.8(8.1) 1.8(1.4)	○米、コッペパン、○油、油、三温糖、○砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、○油揚げ	すいか、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、○にんじん、コーン缶、○グリーンピース(冷凍)、○ひじき、にんにく	酢、○しょうゆ、コンソメ、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩
03 土	タコライス こぶき芋 わかめとコーンのスープ	ジャムサンド クッキー せんべい 麦茶	622.8(467.1) 17.8(13.3) 15.8(11.8) 2.6(2.0)	米、○食パン、じゃがいも、○クッキー ○せんべい	豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、トマト、キャベツ、コーン缶、生わかめ、○ジャム、ねぎ、パセリ	中華スープ、ケチャップ、コンソメ、食塩
05 月	なすミートスパゲティ キャベツのサラダ じゃがいものスープ オレンジ	カレーピラフ 麦茶	670.5(503.0) 19.0(14.3) 18.0(13.5) 2.0(1.5)	○米、スパゲティ、じゃがいも、油、○油、米粉、砂糖	豚ひき肉、○ウインナー	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、なす、きゅうり、にんじん、トマト缶、○たまねぎ、コーン缶、○ミックスベジタブル	ケチャップ、ウスターソース、酢、ワイン(赤)、コンソメ、○カレー粉、食塩、○食塩
06 火	ごはん チキン南蛮 高野豆腐と根菜の煮物 白菜のみそ汁	青のりトースト 牛乳	635.4(476.6) 27.6(20.7) 23.3(17.5) 2.4(1.8)	米、○食パン、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、○バター	だいこん、はくさい、にんじん、ごぼう、たまねぎ、いんげん、レモン果汁、○あおのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、パセリ粉、食塩、こしょう
07 水	フランスパン(乳児：バターロール) ドライピーンズ ポテトサラダ キャベツのスープ・すいか	昆布おにぎり 麦茶	584.6(438.5) 19.4(14.5) 13.0(9.8) 2.1(1.6)	○米、じゃがいも、マヨネーズ、油、○ごま、砂糖 幼児：フランスパン 乳児：バターロール	豚ひき肉、茹で大豆、ハム	すいか、トマトピューレ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、干しぶどう、コーン缶、○塩こぶ、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉、パセリ粉、食塩
08 木	ごはん かじきの照り焼き ゆかり和え なめこのみそ汁	さつまいものガレット 牛乳	553.4(415.1) 24.4(18.3) 19.5(14.6) 2.2(1.7)	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、油	○牛乳、かじき、○チーズ、○卵、豆腐、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、キャベツ、なめこ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん
09 金	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	848.6(636.5) 17.4(13.0) 47.7(35.8) 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	もやし、たまねぎ、○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
10 土	わかめごはん 鶏肉のさっぱり煮物 玉ねぎと油揚げのみそ汁	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	532.4(399.3) 18.3(13.7) 15.5(11.6) 2.2(1.6)	米、砂糖、ごま(乾) ○スティックパン ○クッキー ○せんべい	鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、たまねぎ、にんじん、炊き込みわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒
12 月	山の日 (休園)						
13 火	夏野菜カレー 切干大根のサラダ 豆腐とねぎのスープ	ツナマヨパン 牛乳	592.3(444.3) 20.9(15.7) 20.7(15.5) 2.4(1.8)	米、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、油、ごま、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、豆腐、○調製豆乳、○ツナ水煮缶	たまねぎ、なす、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、○コーン缶、きゅうり、ねぎ、オクラ、切り干しだいこん、○たまねぎ	中華スープ、カレールウ、酢、ケチャップ、ウスターソース、食塩、○パセリ粉
14 水	和風うどん かぼちゃの煮冷やし バナナ	うめちりごはん 麦茶	542.1(406.6) 18.0(13.5) 3.4(2.5) 4.1(3.1)	干しうどん、○米、三温糖、○ごま	鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ、○しらす干し	バナナ、かぼちゃ、はくさい、にんじん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
15 木	豚肉コーン丼 きゅうりともやしのナムル きゃべつのみそ汁 オレンジ	冷やしそうめん 麦茶	551.3(413.5) 22.1(16.6) 13.8(10.3) 2.5(1.9)	○干しそうめん、米、砂糖、油、ごま、○ごま油、ごま油、○ごま	豚ひき肉、○ツナ水煮缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	オレンジ、もやし、コーン缶、きゅうり、○みかん缶、○きゅうり、キャベツ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、酒
16 金	スパゲティナポリタン ハワイアンサラダ コーンスープ	鮭菜飯 麦茶	612.5(459.4) 15.9(12.0) 16.2(12.1) 2.6(1.9)	○米、スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、○ごま	ベーコン、○さけ(塩)、ハム	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、コーン缶、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、パセリ粉、○菜飯
17 土	豚肉の味噌丼 きゅうりの昆布和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	ぶどうパン クッキー せんべい 麦茶	566.4(424.8) 16.4(12.3) 14.1(10.6) 2.4(1.8)	米、○ぶどうパン、油、砂糖 ○クッキー ○せんべい	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、赤ピーマン、塩こぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
19 月	コッペパン 鮭のチーズパン粉焼き フレンチサラダ かぶのスープ・オレンジ	さつまスティック 牛乳	571.5(428.7) 25.4(19.0) 21.9(16.4) 1.8(1.4)	コッペパン、○油、マヨネーズ、パン粉、油、○三温糖、○さつま芋	○牛乳、さけ、ピザ用チーズ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、かぶ・葉、きゅうり、にんじん、コーン缶、パセリ	酢、コンソメ、食塩
20 火	ハヤシライス キャベツのツナマヨネーズ和え 冬瓜のスープ	幼児：アイスクリーム 乳児：ぶどうゼリー クラッカー 麦茶	677.9(508.5) 16.0(12.0) 25.3(19.0) 2.7(2.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油 ○幼児：クラッカー ○乳児：せんべい	○アイスクリーム、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、とうがん、きゅうり、にんじん、○ぶどうゼリー	ハヤシルウ、コンソメ
21 水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 ひじきと切干大根の煮物 小松菜のみそ汁	黒糖トースト 牛乳	576.5(432.4) 24.7(18.6) 18.7(14.1) 2.3(1.7)	米、○食パン、油、○黒砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、+米みそ(淡色辛みそ)、○バター	たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、ひじき、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
22 木	冷やし中華 南瓜のそぼろ煮 とろろ昆布のすまし汁 バナナ	枝豆とじゃこごはん 麦茶	695.7(521.8) 24.0(18.0) 12.1(9.1) 2.5(1.9)	生中華めん、○米、砂糖、油、ごま油、○ごま(乾)、片栗粉	卵、豚ひき肉、ハム、○しらす干し	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、○えだまめ、葉ねぎ、とろろこんぶ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、○食塩、食塩
23 金	豚丼 さつま芋の甘煮 豆腐とわかめのみそ汁	オレンジマフィン 牛乳	664.8(498.6) 20.0(15.0) 23.4(17.5) 2.1(1.6)	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○卵、○バター、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、こまつな、えのきたけ、○マーメイド、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒
24 土	わかめうどん ジャーマンポテト	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	438.6(328.9) 9.2(6.9) 15.3(11.5) 1.8(1.4)	干しうどん、じゃがいも、油 ○スティックパン ○クッキー ○せんべい	かまぼこ、ベーコン	たまねぎ、生わかめ、にんじん、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ
26 月	ごはん 松風焼き キャベツともやしの海苔サラダ えのきと小松菜のみそ汁	チーズクリームジャムサンド 牛乳	629.9(472.5) 25.4(19.0) 20.0(15.0) 2.1(1.6)	米、○食パン、パン粉、砂糖、ごま、なたね油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、○クリームチーズ、米みそ(赤色辛みそ)	もやし、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、○いちごジャム、にんじん、しいたけ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ
27 火	バターロール 白身魚フライ 和風サラダ じゃがいものスープ・バナナ	中華風おこわ 麦茶	558.4(418.9) 21.7(16.3) 13.1(9.8) 1.9(1.4)	バターロール、○米、○もち米、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、○ごま油、○砂糖	メルルーサ、○鶏もも肉	バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、○つきこんにゃく、にんじん、○にんじん、○グリーンピース(水煮缶詰)、パセリ、○こんぶ(だし用)	中濃ソース、○しょうゆ、酢、しょうゆ、コンソメ、○酒、○食塩、食塩
28 水	麻婆丼 さつま芋のオレンジ煮 わかめとコーンのスープ	マドレーヌ 牛乳	618.3(463.7) 20.3(15.3) 15.5(11.6) 1.2(0.9)	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油、○マドレーヌ	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	コーン缶、オレンジ天然果汁、生わかめ、干しぶどう、ねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、鶏がらスープ
29 木	きゃべつとベーコンのスパゲティ 大根とツナのマヨネーズ和え ほうれん草のスープ	うめわかめおにぎり 幼児：煮干し 麦茶	597.4(448.1) 19.2(14.4) 18.6(13.9) 2.7(2.1)	○米、スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、○ごま	ベーコン、ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)	だいこん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、コーン缶、○うめ干し、にんにく	コンソメ、○しょうゆ、食塩
30 金	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜の梅肉和え かぶと玉ねぎのみそ汁・梨	プリン せんべい 牛乳	610.1(457.6) 24.6(18.5) 16.4(12.3) 2.1(1.6)	米、油、片栗粉、○せんべい	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、梨、きゅうり、かぶ、たまねぎ、にんじん、うめびしお、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、かつお・昆布だし汁、○プリンミックス
31 土	中華風たきごみ御飯 マセドアンサラダ 豆腐とねぎのスープ	ぶどうパン クッキー せんべい 麦茶	625.8(469.3) 17.4(13.1) 18.0(13.5) 2.1(1.5)	米、○ぶどうパン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま油 ○クッキー、○せんべい	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶	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