

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 火	麻婆丼 春雨サラダ きのこのみそ汁	納豆入りお好み焼き 麦茶	490.9(362.0) 19.0(14.0) 17.3(12.7) 2.0(1.5)	米、〇小麦粉、はるさめ、ごま油、〇マヨネーズ、〇ごま油、片栗粉、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、〇卵、〇納豆、〇調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇干しえび、〇かつま揚げ	〇キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、にら、しめじ、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが、〇あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、〇中濃ソース、酢、みりん、中華だしの素
02 水	秋野菜カレー ひじきのマリネ 豆腐とわかめのすまし汁 巨峰	いちごパロア クラッカー 牛乳	707.5(525.3) 22.2(16.5) 24.5(18.3) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、〇三温糖、油、オリーブ油 〇幼児：クラッカー 〇乳児：せんべい	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶	ぶどう、たまねぎ、だいこん、〇かんてんクック、きゅうり、にんじん、なす、エリンギ、ねぎ、ひじき、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、酢、みりん、食塩
03 木	ぶどうぼん 鶏肉のマヨネーズ焼き フレンチサラダ 白菜のスープ・牛乳	昆布おにぎり 煮干し(2歳児以上) 麦茶	584.3(432.7) 28.1(20.8) 14.9(10.9) 1.8(1.3)	〇米、ぶどうパン、パン粉・半生、マヨネーズ、油、三温糖、〇ごま	牛乳、鶏もも肉、〇いわし(煮干し)	キャベツ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン缶、〇塩こんぶ、しょうが	酢、しょうゆ、パセリ粉、コンソメ、食塩
04 金	和風うどん ブロッコリーのごま酢和え バナナ	きのこおこわ 麦茶	484.3(352.0) 18.2(13.3) 4.9(3.6) 3.5(2.6)	干しうどん、〇米、〇もち米、ごま、三温糖	鶏肉(もも皮なし)、ちくわ、かまぼこ、〇油揚げ	バナナ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、〇にんじん、〇まいだけ、〇しめじ、〇こんぶ(だし用)	かつおだし汁、しょうゆ、酢、〇酒、〇食塩
05 土	みそ豚丼 きゅうりの昆布和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	ぶどうぼん クッキー せんべい 麦茶	582.5(436.8) 17.1(12.8) 15.5(11.6) 2.4(1.8)	米、〇ぶどうパン、油、三温糖 〇クッキー 〇せんべい	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、赤ピーマン、塩こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
07 月	ごはん 野菜入りミートローフ ひじきと切干大根の煮物 油揚げときゃべつのみそ汁	マカロニイタリアン 麦茶	563.7(413.1) 20.5(15.2) 17.4(13.0) 2.3(1.7)	米、〇マカロニ、パン粉、油、〇オリーブ油、三温糖	豚ひき肉、調製豆乳、油揚げ、〇ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	たまねぎ、〇トマトペースト、キャベツ、〇たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、ひじき、ミックスベジタブル(冷凍)、〇パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、〇コンソメ、〇食塩、食塩
08 火	ごはん 鶏肉の照焼 大根とツナの和え物 もやしと玉ねぎのみそ汁・梨	さつまスティック 牛乳	624.7(453.8) 24.6(18.0) 22.3(16.0) 1.7(1.2)	〇さつまいも、米、〇油、マヨネーズ、油、三温糖、片栗粉	〇牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	なし、だいこん、きゅうり、もやし、たまねぎ、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、〇食塩、食塩
09 水	ごはん さんまのかば焼き 三色野菜のごま和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	ココアサンド 牛乳	659.1(494.4) 23.8(17.8) 25.9(19.4) 2.4(1.8)	米、〇食パン、〇三温糖、三温糖、油、小麦粉、ごま	〇牛乳、さんま、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター	もやし、ごまつな、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、〇ココア
10 木	コッペパン きのこのヨーグルトキッシュ キャベツのサラダ じゃが芋のスープ・バナナ・牛乳	わかめおにぎり 煮干し(2歳児以上) 麦茶	644.3(468.6) 23.5(17.1) 19.7(14.4) 2.2(1.7)	〇米、コッペパン、じゃがいも、油、〇ごま、バター、三温糖	牛乳、卵、ヨーグルト(無糖)、ピザ用チーズ、ベーコン、〇いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、まいだけ、しめじ、エリンギ、にんじん、〇炊き込みわかめ	酢、コンソメ、食塩
11 金	和風スパゲッティ コールスローサラダ ほうれん草のすまし汁	黒糖蒸しパン 牛乳	545.8(403.2) 22.7(16.8) 15.0(11.2) 1.5(1.1)	スパゲッティ、マヨネーズ、〇黒砂糖、オリーブ油、油、三温糖、〇ホットケーキ粉	〇牛乳、鶏もも肉、〇調製豆乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、なす、エリンギ、にんじん、コーン缶、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩
12 土	運動会						
14 月	体育の日 (休園)						
15 火	バターロール ドライビーンズ ポテトサラダ きゃべつのスープ・牛乳	ひじきとツナごはん 麦茶	668.3(480.4) 24.5(17.7) 22.8(16.6) 2.0(1.4)	〇米、じゃがいも、バターロール、マヨネーズ、〇ごま油、油、〇三温糖、三温糖	牛乳、豚ひき肉、水煮大豆、〇ツナ油漬缶、ハム、〇油揚げ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、きゅうり、干しぶどう、〇にんじん、コーン缶、〇ひじき、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、〇しょうゆ、カレー粉、〇酒、パセリ粉、食塩
16 水 誕生会	ベーコンピラフ 鮭フライ・タルタルソース 花野菜のサラダ とろろ昆布のすまし汁、りんご	秋の蒸ケーキ 牛乳	700.8(498.0) 28.5(20.6) 27.8(19.7) 1.9(1.4)	米、〇小麦粉、〇さつまいも、マヨネーズ、パン粉、油、〇三温糖、〇油、小麦粉、三温糖	〇牛乳、さけ、卵、〇調製豆乳、〇卵、ベーコン	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、ミニトマト、カリフラワー、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン缶、葉ねぎ、とろろこんぶ、パセリ	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、コンソメ、食塩
17 木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 高野豆腐と根菜の煮物 小松菜とえのきのみそ汁	しらすトースト 牛乳	560.4(408.6) 28.1(20.8) 17.8(13.2) 2.3(1.7)	米、〇マヨネーズ、三温糖、油、ごま、 〇幼児：コッペパン 〇乳児：食パン	〇牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、〇しらす干し、〇粉チーズ	だいこん、にんじん、ごまつな、ごぼう、えのきたけ、いんげん、〇あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒
18 金	カレーうどん おからサラダ バナナ	さつま芋ごはん 麦茶	565.0(422.4) 15.3(11.4) 15.5(11.6) 1.9(1.4)	干しうどん、〇米、〇さつまいも、マヨネーズ、油、〇黒ごま、三温糖	豚肉(肩ロース)、おから、ハム	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、カレールウ、〇酒、しょうゆ、〇食塩
19 土	中華風たきこみ御飯 マセドアンサラダ 豆腐とねぎのスープ	ジャムサンド クッキー せんべい 麦茶	609.7(451.3) 17.0(12.6) 18.0(13.4) 2.1(1.5)	米、〇食パン、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、 〇クッキー 〇せんべい	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、〇ジャム、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、コンソメ、酒、食塩
21 月	ごはん カレイの煮つけ カレー風肉じゃが 白菜のみそ汁	ツナマヨパン 牛乳	607.5(455.7) 27.3(20.5) 20.0(15.0) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇マヨネーズ、砂糖、油	〇牛乳、かれい、豚肉(ばら)、〇調製豆乳、〇ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、〇たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、〇パセリ粉、食塩
22 火	即位礼正殿の日 (休園)						
23 水	ミートスパゲッティ 大根とハムのりんご酢のサラダ コーンスープ	ごぼうごはん 麦茶	590.7(439.2) 19.5(14.5) 13.6(10.0) 1.7(1.2)	〇米、スパゲッティ、油、米粉、三温糖	豚ひき肉、ハム、〇油揚げ	だいこん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、〇にんじん、〇ごぼう、セロリ	りんご酢、〇みりん、〇しょうゆ、ケチャップ、ワイン(赤)、コンソメ、ウスターソース、食塩、パセリ粉
24 木	ごはん 鶏の唐揚げ 温野菜 大根と厚揚げのみそ汁・みかん	青のりチーズトースト 牛乳	564.3(423.0) 26.4(19.8) 18.0(13.5) 1.9(1.4)	米、〇食パン、油、片栗粉、マヨネーズ、〇マヨネーズ	〇牛乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇粉チーズ	みかん、ブロッコリー、だいこん、ミニトマト、ねぎ、〇あおのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒
25 金	すき焼き風丼 南瓜のレモン煮 豆腐とねぎのみそ汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	538.1(382.6) 18.2(12.9) 12.2(8.6) 2.3(1.7)	米、〇コーンフレーク、三温糖、片栗粉	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、なると	かぼちゃ、〇バナナ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、しらす、えのきたけ、にんじん、レモン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
26 土	ハヤシライス きゃべつともやしのゆかり和え かぶのスープ	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	576.4(426.4) 12.4(9.2) 18.7(13.8) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、油 〇スティックパン 〇クッキー 〇せんべい	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、かぶ・葉、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルウ、コンソメ
28 月	とん汁うどん さつま芋の甘煮 バナナ	鮭おにぎり 麦茶	508.1(377.6) 16.8(12.4) 6.3(4.6) 1.7(1.2)	干しうどん、〇米、さつまいも、砂糖、〇ごま	豚肉(もも)、〇さけ(塩)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、はくさい、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ、〇焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、〇酒、みりん
29 火	中華丼 煮豆 なめこのみそ汁	ベーコンチャウダー クラッカー 麦茶	589.4(422.3) 19.8(14.5) 13.5(9.9) 2.5(1.8)	米、〇じゃがいも、三温糖、〇米粉、片栗粉 〇クラッカー 〇1歳児：せんべい	〇牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、金時豆、〇ベーコン、なると、〇バター	はくさい、〇たまねぎ、たまねぎ、〇クリームコーン缶、なめこ、コーン缶、〇にんじん、にんじん、ピーマン、ねぎ、〇パセリ、しょうが	煮干しだし汁、しょうゆ、〇コンソメ、酒、コンソメ、食塩
30 水	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え えのきとわかめのみそ汁	きな粉サンド 牛乳	630.9(472.9) 27.5(20.6) 18.5(13.9) 2.6(1.9)	米、〇食パン、片栗粉、油、三温糖、〇三温糖	〇牛乳、鶏レバー、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター、〇きな粉	もやし、ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、味付けのり、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
31 木	黒糖パン 鶏肉のマーマレード焼き おばけかぼちゃサラダ 白菜のスープ・みかん・牛乳	五目ピーフン 麦茶	614.4(455.0) 30.4(22.5) 20.9(15.3) 2.3(1.7)	黒糖パン、〇ピーフン、マヨネーズ、〇ごま油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、〇豚肉(もも)、ハム	かぼちゃ、みかん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、〇キャベツ、コーン缶、〇にんじん、マーマレード	しょうゆ、酒、〇酒、〇しょうゆ、コンソメ、〇コンソメ、食塩

※マヨネーズは卵なしを使用しています