

| 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 | | | ◎は10時おやつ ○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 水 | 和風スパゲッティ フロッコリーフレンチサラダ キャベツのスープ オレンジ | ワインナーピラフ 麦茶 | 561.6(410.9) 21.4(15.8) 11.0(8.1) 12.0(9.0) | スパゲッティ、〇米、オリブ油、油、三温糖 | 鶏もも肉、〇ウインナー、チーズ、鶏がらスープ、〇鶏がらスープ | オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、なす、キャベツ、〇たまねぎ、エリンギ、にんじん、万能ねぎ、〇冷凍ミックスベタタケ | しょうゆ、食酢、みりん、食塩 |
| 02 木 | 黒糖パン チーズ入りミートローフ 小松菜のサラダ じゃが芋のスープ・牛乳 | わかめおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶 | 745.6(549.7) 30.2(22.4) 28.2(21.1) 2.4(1.8) | 〇米、黒糖パン、じゃがいも、パン粉・半生、マヨネーズ、三温糖、油、〇こま(乾)、こま(乾) | 牛乳、豚ひき肉、調製豆腐、ツナ油漬缶、チーズ、〇いわし(煮干し)、鶏がらスープ、スキムミルク | たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん | ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩 |
| 03 金 | カレーライス わかめとコーンのサラダ とろろ昆布のすまし汁 | セザミトースト 牛乳 | 618.9(454.3) 18.6(13.6) 23.9(17.4) 2.8(2.0) | 米、じゃがいも、〇食パン、〇グラニュー糖、油、〇すりこごま、三温糖 | 〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇バター、スキムミルク | キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、栗ねぎ、グリーンピース(冷凍)、とろろこんぶ、わかめ(乾) | かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、食酢、食塩 |
| 04 土 | スパゲティナポリタン キャベツのツナマヨネーズ和え 玉ねぎとコーンのスープ | 鶏ごぼうごはん 麦茶 | 621.8(465.6) 18.2(13.6) 20.2(15.1) 1.4(1.1) | 〇米、スパゲティ、マヨネーズ、オリブ油 | 〇鶏もも肉、ベーコン、ツナ油漬缶、〇油揚げ、粉チーズ、鶏がらスープ | キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、〇ごぼう、〇にんじん、ピーマン | 〇しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、〇みりん、コンソメ、パセリ粉 |
| 06 月 | そぼろあんかけ丼 キャベツとコーンの中華和え 大根と厚揚げのみそ汁 | マカロニきな粉 牛乳 | 558.8(410.8) 21.7(15.9) 19.6(14.4) 1.9(1.4) | 米、〇マカロニ、三温糖、油、片栗粉、〇三温糖、こま油 | 〇牛乳、豚ひき肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉 | キャベツ、トマト、だいごん、たまねぎ、コーン缶、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、食酢(米酢) |
| 07 火 | 和風うどん かぼちゃのレモン煮 バナナ | 韓国風混ぜごはん 麦茶 | 563.3(413.5) 18.2(13.5) 4.8(3.6) 3.7(2.8) | 〇米、干しうどん、三温糖、〇三温糖、〇こま油 | 鶏肉(もも皮なし)、〇豚ひき肉、かまぼこ | バナナ、かぼちゃ、ほくさい、にんじん、〇にんじん、〇きゅうり、レモン、〇しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、〇料理酒、食塩 |
| 08 水 | ごはん カレイの煮つけ 切干大根の旨煮 わかめと玉ねぎのみそ汁 | いちごジャムサンド 牛乳 | 572.3(418.3) 29.4(21.6) 13.0(9.4) 2.7(2.0) | 米、〇食パン、三温糖 | 〇牛乳、かれい、油揚げ、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | たまねぎ、切り干しだいごん、にんじん、〇いちごジャム、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、しょうが | 煮干しだし汁、しょうゆ、みりん、かつおだし汁 |
| 09 木 | コッペパン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ かぶのスープ・牛乳 | 鮭菜飯 麦茶 | 635.8(467.9) 30.4(22.6) 17.7(13.2) 2.3(1.7) | じゃがいも、〇米、コッペパン、マヨネーズ、〇こま | 牛乳、鶏肉(もも皮なし)、〇さけ(塩)、ハム、鶏がらスープ | たまねぎ、きゅうり、かぶ・栗、にんじん、コーン缶、マーマレード、〇菜飯ふりかけ | しょうゆ、料理酒、食塩 |
| 10 金 | 豚丼 大根とツナのとえ煮 きゃべつと油揚げのみそ汁 オレンジ | 黒糖蒸しパン 牛乳 | 904.0(677.3) 19.0(14.2) 52.7(39.5) 1.8(1.4) | 米、マヨネーズ、〇ホットケーキミックス、〇黒砂糖、〇油、三温糖 | 〇牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | オレンジ、たまねぎ、だいごん、しらたき、きゅうり、キャベツ、にんじん | 煮干しだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん |
| 11 土 | 中華風たきごみ御飯 小松菜ともやしの和え煮 豆腐とねぎのスープ | スティックパン クッキー ぜんべい 麦茶 | 523.9(388.9) 13.7(10.2) 15.8(11.7) 1.4(1.0) 〇ぜんべい | 米、三温糖、こま油 〇スティックパン 〇クッキー 〇ぜんべい | 絹ごし豆腐、豚ひき肉、鶏がらスープ | もやし、こまつな、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、料理酒 |
| 13 月 | ハヤシライス ごぼうときゅうりのサラダ きのこわかめのみそ汁 | コーンフレーク バナナ 牛乳 | 654.0(490.5) 18.2(13.6) 23.6(17.7) 3.2(2.4) | 米、じゃがいも、〇コーンフレーク、マヨネーズ、油、こま(乾) | 〇牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、スキムミルク | 〇バナナ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、しめじ、コーン缶、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ | 煮干しだし汁、ハヤシルウ、しょうゆ |
| 14 火 | ミートスパゲティ 大根とハムのりんご酢のサラダ コーンスープ オレンジ | 菜の花サンド 牛乳 | 659.6(489.8) 26.4(19.5) 23.1(17.1) 2.0(1.5) | スパゲティ、〇食パン、〇マヨネーズ、油、米粉、三温糖 | 〇牛乳、豚ひき肉、〇卵、ハム、鶏がらスープ、粉チーズ | オレンジ、だいごん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、コーン缶、グリーンコーン缶、きゅうり、にんじん、〇ブロッコリー、セロリ | りんご酢、ケチャップ、料理酒、コンソメ、ウスターソース、食塩、パセリ粉 |
| 15 水 | ごはん かじまきくろの竜田揚げ ひじきと大豆の炒り煮 きゃべつのみそ汁 | ハイナッフルケーキ 牛乳 | 706.3(524.7) 28.1(20.8) 26.5(19.6) 2.4(1.8) | 米、〇小麦粉、〇三温糖、油、片栗粉、三温糖 | 〇牛乳、かじき、〇卵、ちくね、水煮大豆、〇バター、米みそ(淡色辛みそ) | キャベツ、たまねぎ、にんじん、〇パイナップル、ごぼう、いんげん、ひじき、しょうが | 煮干しだし汁、しょうゆ、料理酒、みりん |
| 16 木 | バターロール 煮込みハンバーグ 和風サラダ ほうれん草のスープ・牛乳 | ツナと塩こんぶの混ぜごはん 麦茶 | 643.4(482.6) 26.7(20.0) 22.2(16.7) 1.8(1.3) | 〇米、バターロール、パン粉・半生、〇こま油、油、三温糖 | 牛乳、豚ひき肉、〇ツナ油漬缶、鶏がらスープ、スキムミルク | たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、〇塩こんぶ、〇青のり | ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、食塩 |
| 17 金 | ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の梅肉和え 豆腐とわかめのみそ汁 | 青のりチーストースト 牛乳 | 532.1(394.1) 26.9(19.9) 15.7(11.5) 2.4(1.8) | 米、〇食パン、〇マヨネーズ、油、三温糖 | 〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、〇粉チーズ、〇かつお節 | ほくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、うめひしお、カットわかめ、〇あおのり、しょうが | 煮干しだし汁、しょうゆ、みりん |
| 18 土 | 豚肉コーン丼 きゅうりともやしのナムル 白菜のみそ汁 | スイートポテトサンド 牛乳 | 549.3(407.0) 21.4(15.8) 17.0(12.4) 2.3(1.7) | 米、〇食パン、〇さつまいも、三温糖、油、〇三温糖、こま、こま油 | 〇牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) | もやし、きゅうり、コーン缶、ほくさい、しょうが | 煮干しだし汁、しょうゆ、料理酒 |
| 20 月 | ごはん さわらの西京焼き キャベツともやしの海苔サラダ 小松菜とえのきのみそ汁 | オレンジマフィン 牛乳 | 592.5(434.2) 26.0(19.1) 20.7(15.2) 1.9(1.4) | 米、〇ホットケーキ粉、三温糖、油、こま油 | 〇牛乳、さわら、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター | もやし、キャベツ、〇オレンジ濃果汁、こまつな、えのきたけ、〇マーマレード・低糖度、焼きのり | 煮干しだし汁、酢、みりん、しょうゆ、料理酒 |
| 21 火 | コッペパン ポテトグラタン フレンチサラダ にんじんのスープ | 昆布おにぎり 煮干し(幼児) 麦茶 | 536.1(401.6) 20.5(15.3) 12.4(9.3) 1.5(1.1) | 〇米、コッペパン、じゃがいも、米粉、油、三温糖、〇こま | 牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、〇いわし(煮干し)、バター、スキムミルク、鶏がらスープ | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶、〇塩こんぶ | 酢、パセリ粉、食塩 |
| 22 水 | カレーうどん おからサラダ バナナ | ひじきごはん 麦茶 | 588.7(431.4) 17.2(12.7) 17.0(12.7) 2.5(1.9) | 干しうどん、〇米、マヨネーズ、〇油、油、〇三温糖、三温糖 | 豚肉(もも)、おから、ハム、〇油揚げ、スキムミルク | バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、〇にんじん、〇ひじき | かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、〇しょうゆ |
| 23 木 誕生会 | わかめ御飯 鶏肉の竜田揚げ トマトサラダ むらこスープ | アップルゼリー ぜんべい 牛乳 | 684.7(502.2) 27.4(20.3) 21.0(15.5) 1.9(1.4) | 米、〇三温糖、片栗粉、油、三温糖、こま(乾)、〇ぜんべい | 〇牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、なると | トマト、〇りんご天然果汁、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、〇かんてい、レモン、しょうが、パセリ | かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩 |
| 24 金 | 麻婆丼 春雨サラダ 中華スープ オレンジ | 黒糖トースト 牛乳 | 614.1(449.0) 22.7(16.6) 19.9(14.5) 2.0(1.5) | 米、〇食パン、はるさめ、こま油、〇黒砂糖、三温糖、片栗粉 | 〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、〇バター、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ | オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、だいごん、ねぎ、にら、カットわかめ、にんにく、しょうが | しょうゆ、食酢(米酢)、みりん |
| 25 土 | あんかけうどん マゼドアンサラダ バナナ | うめちりおにぎり 麦茶 | 545.4(408.8) 16.6(12.5) 8.1(6.1) 3.0(2.2) | 干しうどん、〇米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、〇こま | 鶏むね肉、ツナ油漬缶、チーズ | バナナ、ほくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、〇うめちり | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん |
| 27 月 | ごはん 鮭のチーズ焼き 高野豆腐と根菜の煮物 なめこのみそ汁 | スイートポテト 牛乳 | 615.9(455.1) 30.6(22.7) 20.3(14.8) 2.1(1.6) | 米、〇さつまいも、マヨネーズ、〇三温糖、パン粉、三温糖 | 〇牛乳、さけ、木綿豆腐、ピザ用チーズ、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、〇バター | だいごん、にんじん、なめこ、ごぼう、ねぎ、いんげん、パセリ | 煮干しだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、みりん、食塩 |
| 28 火 | ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え かぶとえのきのみそ汁 | メロンパン 牛乳 | 524.0(393.0) 25.3(18.9) 13.5(10.2) 2.2(1.7) | 米、〇メロンパン、片栗粉、油、三温糖 | 〇牛乳、鶏レバー、米みそ(淡色辛みそ) | もやし、ほうれん草、かぶ、えのきたけ、にんじん、焼きのり、しょうが | 煮干しだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、料理酒 |
| 29 水 | 昭和の日 (休園) | | | | | | |
| 30 木 | チャンポンうどん さつま芋の甘煮 バナナ | チーズおかおにぎり 麦茶 | 581.1(435.8) 16.7(12.5) 11.3(8.5) 2.1(1.6) | 干しうどん、〇米、さつまいも、三温糖、片栗粉、〇こま、こま油 | 豚肉(ばら)、〇チーズ、えび(むき身)、なると、鶏がらスープ、〇かつお節 | バナナ、キャベツ、もやし、たけのこ(ゆで)、ねぎ | しょうゆ、〇しょうゆ、食塩 |

※マヨネーズは卵なしを使用しています