

| 日付  | 献立  | 3時おやつ                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分<br>( )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月 | ごはん<br>鶏肉のマーメレード焼き<br>つの花炒り煮<br>大根のみそ汁            | じゃこトースト<br>牛乳                        | 561.6(420.6)<br>26.5(19.9)<br>19.2(14.4)<br>2.2(1.7) | 米、○マヨネーズ、油、三温糖、ごま油、○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、マーメレードジャム、○あおのり                     | 煮干だし汁、しょうゆ、みりん、料理酒                       |
| 02火 | カレーライス<br>ブロッコリーレンチサラダ<br>キャベツのスープ                | いちごババロア<br>幼児：クラッカー<br>乳児：せんべい<br>牛乳 | 712.7(533.8)<br>22.7(17.0)<br>27.0(20.2)<br>2.7(2.0) | 米、じゃがいも、○三温糖、油、三温糖<br>○幼児：クラッカー<br>○乳児：せんべい | ○牛乳、豚肉(もも)、スキムミルク、チーズ、○ゼラチン、鶏がらスープ             | たまねぎ、○いちごかんてん、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、食酢(米酢)、食塩                          |
| 03水 | 坦風めん風うどん<br>南瓜のレモン煮<br>豆腐とねぎのスープ<br>バナナ           | ベーコンピラフ<br>麦茶                        | 642.1(481.6)<br>20.3(15.3)<br>15.8(11.9)<br>1.4(1.1) | 干しうどん、○米、三温糖、すりごま、ごま油                       | 豚ひき肉、木綿豆腐、○ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ、○鶏がらスープ      | バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、○たまねぎ、ねぎ、にんじん、レモン、しょうが、にんにく               | しょうゆ、ケチャップ                               |
| 04木 | ごはん<br>さわらのコーンマヨネーズ焼き<br>白菜の梅肉和え<br>ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 | ホットケーキ<br>牛乳                         | 609.7(457.3)<br>25.2(18.9)<br>20.8(15.6)<br>1.8(1.3) | 米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、米粉、○メープルシロップ、油             | ○牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、粉チーズ                   | はくさい、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                     | 煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、パセリ粉                     |
| 05金 | バターロール<br>チーズ入りミートローフ<br>キャベツのサラダ<br>じゃが芋のスープ・牛乳  | 小松菜と桜エビの混ぜごはん<br>麦茶                  | 713.2(529.9)<br>27.6(20.4)<br>25.4(18.7)<br>2.2(1.6) | ○米、バターロール、じゃがいも、パン粉、三温糖、油、○油、○ごま            | 牛乳、豚ひき肉、チーズ、○干しえび、鶏がらスープ、スキムミルク                | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、○こまつな、○しょうが                              | ケチャップ、ウスターソース、食酢(米酢)、○料理酒、○本みりん、○しょうゆ、食塩 |
| 06土 | 和風うどん<br>かぼちゃのごまマヨネーズ<br>バナナ                      | わかめおにぎり<br>煮干し(幼児)<br>麦茶             | 531.9(389.4)<br>19.9(14.7)<br>6.1(4.5)<br>2.1(1.6)   | 干しうどん、○米、マヨネーズ、○ごま(乾)、ごま、三温糖                | 鶏肉(もも皮なし)、なると、○いわし(煮干し)                        | バナナ、かぼちゃ、はくさい、ブロッコリー、にんじん                                    | かつおだし汁、しょうゆ                              |
| 08月 | ごはん<br>レバーのかりん揚げ<br>ほうれん草ともやしのナムル<br>きのこのみそ汁      | きな粉サンド<br>牛乳                         | 645.0(483.8)<br>27.7(20.8)<br>19.5(14.6)<br>2.4(1.8) | 米、○食パン、片栗粉、油、○三温糖、三温糖、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、しょうが                                | 煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、料理酒、ウスターソース             |
| 09火 | ぶどうばん<br>カレー風ローストチキン<br>鉄骨サラダ<br>かぶのスープ           | 五目ビーフン<br>麦茶                         | 466.6(348.3)<br>25.6(19.2)<br>15.8(11.7)<br>1.7(1.3) | ぶどうパン、○ビーフン、マヨネーズ、すりごま、油、○油、ごま油、○ごま油        | 鶏肉(もも皮なし)、○豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、水煮大豆、しらす干し、○鶏がらスープ | キャベツ、かぶ・葉、たまねぎ、きゅうり、○キャベツ、○にんじん、にんじん、ひじき、にんにく、しょうが           | しょうゆ、ケチャップ、食酢(米酢)、○しょうゆ、料理酒、コンソメ、カレー粉    |
| 10水 | ごはん<br>鮭のチーズパン粉焼き<br>切干大根の煮物<br>きゃべつのみそ汁・オレンジ     | 黒糖蒸しパン<br>牛乳                         | 664.1(493.1)<br>31.7(23.5)<br>19.5(14.4)<br>2.0(1.5) | 米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○黒砂糖、パン粉、三温糖、○油、油          | ○牛乳、さけ、さつま揚げ、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ             | オレンジ、キャベツ、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍)、パセリ                 | 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩                     |
| 11木 | 和風スパゲッティ<br>ハワイアンサラダ<br>人参のスープ                    | スイートポテトパン<br>牛乳                      | 591.9(435.6)<br>23.2(17.1)<br>18.0(13.1)<br>1.9(1.4) | スパゲッティ、○コッペパン、○さつまいも、マヨネーズ、○三温糖、オリーブ油       | ○牛乳、鶏もも肉、ハム、○バター、鶏がらスープ                        | たまねぎ、キャベツ、パイン缶、きゅうり、なす、にんじん、エリンギ、万能ねぎ                        | しょうゆ、みりん、食塩                              |
| 12金 | そぼろあんかけ丼<br>かぼちゃの甘煮<br>大根と油揚げのみそ汁                 | フルーツヨーグルト<br>せんべい<br>麦茶              | 537.9(393.2)<br>17.5(12.9)<br>14.2(10.5)<br>1.9(1.4) | 米、○せんべい、○グラニュー糖、三温糖、油、片栗粉                   | ○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○スキムミルク         | かぼちゃ、だいこん、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、たまねぎ、○干しぶどう、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しょうが | 煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん                 |
| 13土 | ケチャップチキンライス<br>ジャーマンポテト<br>キャベツのスープ               | ツナサンド<br>牛乳                          | 717.2(517.4)<br>25.7(18.5)<br>25.0(17.8)<br>1.6(1.1) | ○食パン、米、じゃがいも、○マヨネーズ、油                       | ○牛乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、ベーコン、鶏がらスープ                    | たまねぎ、○キャベツ、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)                             | ケチャップ、パセリ粉、食塩                            |
| 15月 | 豚肉丼<br>小松菜のサラダ<br>むらくもスープ                         | コーンフレーク<br>バナナ<br>牛乳                 | 907.0(679.9)<br>23.1(17.3)<br>51.8(38.9)<br>2.3(1.7) | 米、○コーンフレーク、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、ごま(乾)              | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、鶏むね肉、卵、ツナ油漬缶、なると            | たまねぎ、もやし、○バナナ、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、食塩                       |
| 16火 | ごはん<br>鶏肉の竜田揚げ<br>ちくわフレンチ<br>切り干し大根のみそ汁           | ごまトースト<br>牛乳                         | 625.7(459.2)<br>25.4(18.7)<br>24.5(17.9)<br>2.0(1.5) | 米、○食パン、油、片栗粉、マヨネーズ、○グラニュー糖、○すりごま、すりごま       | ○牛乳、鶏もも肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、スキムミルク            | 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                       |
| 17水 | コッペパン<br>ポークビーンズ<br>グリーンサラダ<br>コーンスープ             | うめわかめおにぎり<br>煮干し(幼児)<br>麦茶           | 531.4(388.2)<br>20.5(15.1)<br>11.3(8.4)<br>3.0(2.2)  | ○米、コッペパン、油、三温糖、米粉、○ごま                       | 豚肉(もも)、○いわし(煮干し)、粉チーズ、鶏がらスープ                   | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、クリームコーン缶、にんじん、トマトピューレ、ブロッコリー、干しぶどう、おうめ干し | 食酢(米酢)、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   |
| 18木 | ごはん<br>カレーの煮つけ<br>ネバネバ和え<br>かぶとえのきのみそ汁            | ドライフルーツケーキ<br>牛乳                     | 559.1(410.7)<br>26.6(19.8)<br>13.7(10.0)<br>1.8(1.3) | 米、○小麦粉、○グラニュー糖                              | ○牛乳、かれい、納豆、○卵、○バター、米みそ(淡色辛みそ)                  | もやし、こまつな、○りんご、かぶ、えのきたけ、○干しぶどう、○パイン缶、にんじん、しょうが                | 煮干だし汁、しょうゆ、みりん                           |
| 19金 | チャンポンうどん<br>南瓜のレモン煮<br>バナナ                        | 韓国風混ぜごはん<br>麦茶                       | 540.7(396.5)<br>17.0(12.6)<br>6.6(4.9)<br>1.8(1.4)   | ゆでうどん、○米、砂糖、○三温糖、片栗粉、ごま油、○ごま油               | 豚肉(もも)、○豚ひき肉、えび(むき身)、なると、鶏がらスープ                | バナナ、かぼちゃ、キャベツ、もやし、○にんじん、○きゅうり、たけのこ(ゆで)、ねぎ、レモン、○しょうが          | しょうゆ、○しょうゆ、○料理酒、食塩                       |
| 20土 | 豚肉コーン丼<br>きゅうりともやしのナムル<br>わかめスープ                  | スティックパン<br>クッキー<br>せんべい<br>麦茶        | 558.0(418.0)<br>16.5(12.4)<br>19.3(14.4)<br>1.6(1.2) | 米、三温糖、油、ごま、ごま油、○スティックパン<br>○クッキー<br>○せんべい   | 豚ひき肉、鶏がらスープ                                    | もやし、コーン缶、きゅうり、生わかめ、ねぎ、しょうが                                   | しょうゆ、料理酒、食塩                              |
| 22月 | ミートスパゲッティ<br>ポテトサラダ<br>ほうれん草のスープ<br>オレンジ          | チーズおかおにぎり<br>麦茶                      | 675.3(504.5)<br>22.6(16.9)<br>18.1(13.5)<br>1.2(0.9) | ○米、スパゲッティ、じゃがいも、マヨネーズ、米粉、○ごま、油、三温糖          | 豚ひき肉、○チーズ、ハム、鶏がらスープ、スキムミルク、○かつお節               | オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、ほうれん草、にんじん、コーン缶、セロリ                  | ○しょうゆ、ケチャップ、料理酒、ウスターソース、食塩               |
| 23火 | ごはん<br>鶏肉のごまみそ焼き<br>高野豆腐と根菜の煮物<br>白菜のみそ汁          | マカロニきな粉<br>牛乳                        | 509.3(382.0)<br>28.3(21.3)<br>12.3(9.2)<br>1.8(1.4)  | 米、○マカロニ、○三温糖、ごま、三温糖                         | ○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○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、マーメレード                         | 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、みりん                |
| 24水 | チーズパン<br>畑のハンバーグ<br>キャベツのスープ<br>トマトサラダ・牛乳         | あじさいゼリー<br>せんべい<br>麦茶                | 544.3(403.2)<br>21.0(15.5)<br>18.1(13.3)<br>1.9(1.4) | コッペパン、○せんべい、○三温糖、パン粉、三温糖、油                  | 牛乳、豚ひき肉、鶏がらスープ、スキムミルク                          | トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、○かんてんクック、パセリ                     | ケチャップ、食酢(米酢)、ウスターソース、食塩                  |
| 25木 | ごはん<br>あじフライ<br>ほうれん草の磯辺和え<br>なめこのみそ汁             | 黒糖トースト<br>牛乳                         | 569.7(415.6)<br>25.7(18.9)<br>16.8(12.1)<br>2.1(1.6) | 米、○食パン、パン粉、油、小麦粉、○黒砂糖                       | ○牛乳、あじ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○バター                    | もやし、ほうれん草、なめこ、にんじん、ねぎ、焼きのり                                   | 煮干だし汁、ウスターソース、しょうゆ                       |
| 26金 | 麻婆丼<br>春雨ときゅうりの酢の物<br>わかめとコーンのスープ                 | おからドーナツ<br>牛乳                        | 629.8(472.4)<br>20.4(15.3)<br>20.4(15.3)<br>1.5(1.1) | 米、○小麦粉、はるさめ、○三温糖、○油、砂糖、片栗粉、○グラニュー糖、ごま油、ごま   | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、おから、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、鶏がらスープ    | きゅうり、みかん缶、コーン缶、ねぎ、にんじん、にら、わかめ(乾)、にんにく、しょうが                   | 食酢(米酢)、しょうゆ                              |
| 27土 | 中華風たきごみ御飯<br>ゴママヨサラダ<br>豆腐とネギのスープ                 | 青のりチーズサンド<br>牛乳                      | 602.2(436.6)<br>22.1(16.0)<br>21.7(15.6)<br>2.1(1.5) | 米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま、○マヨネーズ、ごま油、三温糖      | ○牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○スライスチーズ                  | きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、○あおのり                      | しょうゆ、料理酒、食塩                              |
| 29月 | ごはん<br>チキンフライ<br>切り干し大根のサラダ<br>じゃが芋のみそ汁           | いちごジャムサンド<br>牛乳                      | 657.6(481.2)<br>31.7(23.6)<br>18.5(13.7)<br>2.6(2.0) | 米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、すりごま、三温糖       | ○牛乳、鶏肉(胸皮なし)、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)               | きゅうり、○いちごジャム、切り干しだいこん、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ                     | 煮干だし汁、ウスターソース、ケチャップ、食酢(米酢)、しょうゆ          |
| 30火 | キッズピピンパ<br>さつま芋の甘煮<br>わかめと玉ねぎのみそ汁                 | ツナコーンパン<br>牛乳                        | 636.0(471.1)<br>23.7(17.6)<br>22.1(16.3)<br>1.9(1.4) | 米、さつまいも、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、ごま、三温糖、ごま油          | ○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)                | もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、○たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく          | かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、○パセリ粉                    |