

| 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月 | ごはん 鶏肉のマーメレード焼き つの花炒り煮 大根のみそ汁 | じゃこトースト 牛乳 | 561.6(420.6) 26.5(19.9) 19.2(14.4) 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 ブロッコリーレンチサラダ キャベツのスープ | いちごババロア 幼児：クラッカー 乳児：せんべい 牛乳 | 712.7(533.8) 22.7(17.0) 27.0(20.2) 2.7(2.0) | 米、じゃがいも、○三温糖、油、三温糖 ○幼児：クラッカー ○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 南瓜のレモン煮 豆腐とねぎのスープ バナナ | ベーコンピラフ 麦茶 | 642.1(481.6) 20.3(15.3) 15.8(11.9) 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 さわらのコーンマヨネーズ焼き 白菜の梅肉和え ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 | ホットケーキ 牛乳 | 609.7(457.3) 25.2(18.9) 20.8(15.6) 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 チーズ入りミートローフ キャベツのサラダ じゃが芋のスープ・牛乳 | 小松菜と桜エビの混ぜごはん 麦茶 | 713.2(529.9) 27.6(20.4) 25.4(18.7) 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 かぼちゃのごまマヨネーズ バナナ | わかめおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶 | 531.9(389.4) 19.9(14.7) 6.1(4.5) 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 レバーのかりん揚げ ほうれん草ともやしのナムル きのこのみそ汁 | きな粉サンド 牛乳 | 645.0(483.8) 27.7(20.8) 19.5(14.6) 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 カレー風ローストチキン 鉄骨サラダ かぶのスープ | 五目ビーフン 麦茶 | 466.6(348.3) 25.6(19.2) 15.8(11.7) 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 鮭のチーズパン粉焼き 切干大根の煮物 きゃべつのみそ汁・オレンジ | 黒糖蒸しパン 牛乳 | 664.1(493.1) 31.7(23.5) 19.5(14.4) 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 ハワイアンサラダ 人参のスープ | スイートポテトパン 牛乳 | 591.9(435.6) 23.2(17.1) 18.0(13.1) 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 かぼちゃの甘煮 大根と油揚げのみそ汁 | フルーツヨーグルト せんべい 麦茶 | 537.9(393.2) 17.5(12.9) 14.2(10.5) 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 ジャーマンポテト キャベツのスープ | ツナサンド 牛乳 | 717.2(517.4) 25.7(18.5) 25.0(17.8) 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 小松菜のサラダ むらくもスープ | コーンフレーク バナナ 牛乳 | 907.0(679.9) 23.1(17.3) 51.8(38.9) 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 鶏肉の竜田揚げ ちくわフレンチ 切り干し大根のみそ汁 | ごまトースト 牛乳 | 625.7(459.2) 25.4(18.7) 24.5(17.9) 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 ポークビーンズ グリーンサラダ コーンスープ | うめわかめおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶 | 531.4(388.2) 20.5(15.1) 11.3(8.4) 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 カレーの煮つけ ネバネバ和え かぶとえのきのみそ汁 | ドライフルーツケーキ 牛乳 | 559.1(410.7) 26.6(19.8) 13.7(10.0) 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 南瓜のレモン煮 バナナ | 韓国風混ぜごはん 麦茶 | 540.7(396.5) 17.0(12.6) 6.6(4.9) 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 きゅうりともやしのナムル わかめスープ | スティックパン クッキー せんべい 麦茶 | 558.0(418.0) 16.5(12.4) 19.3(14.4) 1.6(1.2) | 米、三温糖、油、ごま、ごま油 ○スティックパン ○クッキー ○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 ポテトサラダ ほうれん草のスープ オレンジ | チーズおかおにぎり 麦茶 | 675.3(504.5) 22.6(16.9) 18.1(13.5) 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 鶏肉のごまみそ焼き 高野豆腐と根菜の煮物 白菜のみそ汁 | マカロニきな粉 牛乳 | 509.3(382.0) 28.3(21.3) 12.3(9.2) 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 畑のハンバーグ キャベツのスープ トマトサラダ・牛乳 | あじさいゼリー せんべい 麦茶 | 544.3(403.2) 21.0(15.5) 18.1(13.3) 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 あじフライ ほうれん草の磯辺和え なめこのみそ汁 | 黒糖トースト 牛乳 | 569.7(415.6) 25.7(18.9) 16.8(12.1) 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 春雨ときゅうりの酢の物 わかめとコーンのスープ | おからドーナツ 牛乳 | 629.8(472.4) 20.4(15.3) 20.4(15.3) 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 ゴママヨサラダ 豆腐とネギのスープ | 青のりチーズサンド 牛乳 | 602.2(436.6) 22.1(16.0) 21.7(15.6) 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 チキンフライ 切り干し大根のサラダ じゃが芋のみそ汁 | いちごジャムサンド 牛乳 | 657.6(481.2) 31.7(23.6) 18.5(13.7) 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 さつま芋の甘煮 わかめと玉ねぎのみそ汁 | ツナコーンパン 牛乳 | 636.0(471.1) 23.7(17.6) 22.1(16.3) 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 |