

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	調味料
01 水	カレーうどん おからサラダ バナナ	こぎつねごはん 麦茶	599.5(449.7) 19.7(14.8) 16.3(12.2) 2.6(2.0)	干しうどん、○米、マヨネーズ、油、○三温糖、三温糖	豚肉(もも)、おから、○鶏ひき肉、○油揚げ、ハム	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、○コーン缶、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、カレーうどん、しょうゆ、○しょうゆ
02 木	ごはん まぐろカツ ほうれん草の磯辺和え わかめと玉ねぎのみそ汁	チーズトースト 牛乳	708.5(531.4) 35.2(26.4) 20.9(15.6) 2.9(2.2)	米、パン粉、油、小麦粉、ごま ○幼児：コッペパン ○乳児：食パン	○牛乳、まぐろ、○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、焼きのり、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
03 金	コッペパン チリコンカン マカロニサラダ 白菜のスープ	ココア蒸しパン 牛乳	588.8(432.0) 22.3(16.4) 23.7(17.4) 1.6(1.2)	コッペパン、○ホットケーキミックス、マカロニ、マヨネーズ、油、○三温糖、○油、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、ハム、鶏がらスープ	たまねぎ、はくさい、きゅうり、トマトピューレ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、料理酒、しょうゆ、カレー粉、パセリ粉、食塩
04 土	そぼろあんかけ丼 小松菜のサラダ わかめスープ	きな粉サンド 牛乳	635.6(466.6) 23.6(17.6) 25.4(19.0) 1.7(1.3)	米、○食パン、マヨネーズ、油、片栗粉、○三温糖、三温糖、ごま(乾)	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○バター、○きな粉、○スキムミルク、鶏がらスープ	もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、生わかめ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうが	しょうゆ
06 月	夏野菜のスパゲッティ ポテトサラダ キャベツのスープ	うめちりおにぎり 麦茶	548.7(411.1) 14.6(10.9) 10.8(8.1) 1.2(0.9)	じゃがいも、○米、スパゲッティ、マヨネーズ、オリーブ油、○ごま	ベーコン、○しらす干し、ハム、鶏がらスープ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、黄ピーマン、ピーマン、ズッキーニ、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、食塩
07 火	ひまわりライス 鶏肉のカレー揚げ セタスープ	寒天入りフルーツポンチ ウエハース 牛乳	638.6(479.0) 22.9(17.2) 18.7(14.0) 1.5(1.1)	米、○三温糖、油、片栗粉、干しとうもろこし、○ウエハース	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、鶏がらスープ	○バナナ、○もも缶、○みかん缶、とうもろこし、とうがん、ブロッコリー、たまねぎ、オクラ、にんじん、しょうが、○かんでん	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、料理酒、カレー粉、食塩
08 水	ごはん 鮭の磯辺焼き オクラの納豆和え じゃが芋のみそ汁・すいか	五平餅 麦茶	515.1(380.2) 23.4(17.4) 8.7(6.4) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、○もち米、○米、米粉、○三温糖、○油、油、○すりごま	さけ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(淡色辛みそ)	すいか、もやし、たまねぎ、オクラ、にんじん、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、本みりん、○みりん
09 木	黒糖パン おからハンバーグ ブロッコリーフレンチサラダ かぶのスープ・牛乳	ひじきとツナごはん 麦茶	720.1(524.7) 28.1(20.6) 27.8(20.4) 2.0(1.5)	○米、黒糖パン、油、○ごま油、三温糖、○三温糖	牛乳、豚ひき肉、卵、○ツナ油漬缶、おから、チーズ、○油揚げ、スキムミルク、鶏がらスープ	たまねぎ、ブロッコリー、かぶ、にんじん、○にんじん、○ひじき	ケチャップ、中濃ソース、食酢、○しょうゆ、○料理酒、食塩
10 金	キーマカレー 大根とツナの和え物 とろろ昆布のすまし汁	青のりトースト 牛乳	617.7(463.3) 21.8(16.4) 26.0(19.5) 1.6(1.2)	米、○食パン、マヨネーズ、油、○マヨネーズ、米粉、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○粉チーズ、鶏がらスープ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶、葉ねぎ、干しぶどう、とろろこんぶ、しょうが、○あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉
11 土	わかめごはん 大根と鶏肉の煮物 豆腐とねぎのみそ汁	ツナサンド 牛乳	548.2(411.2) 21.7(16.3) 18.3(13.7) 2.0(1.5)	米、○食パン、○マヨネーズ、油、三温糖、ごま(乾)	○牛乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、○キャベツ、にんじん、ねぎ、いんげん	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、料理酒、しょうゆ、みりん
13 月	マーボーなす丼 春雨サラダ トマトと卵のスープ	牛乳くず餅 麦茶	488.2(360.4) 17.0(12.6) 13.1(9.7) 1.1(0.8)	米、○三温糖、ほろさめ、○くず粉、片栗粉、ごま油、三温糖、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、○きな粉、淡色みそ、鶏がらスープ	なす、きゅうり、トマト、ねぎ、にんじん、いんげん、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、食酢、○食塩
14 火	コッペパン 畑のミートグラタン わかめとコーンのサラダ じゃが芋のスープ・牛乳	昆布おにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	692.2(513.3) 27.8(20.5) 23.2(17.1) 2.2(1.6)	○米、コッペパン、じゃがいも、米粉、油、三温糖、○ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、○いわし(煮干し)、バター、スキムミルク、鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、トマトピューレ、コーン缶、ピーマン、にんじん、○塩こんぶ、わかめ(乾)	しょうゆ、ケチャップ、食酢、ウスターソース
15 水	ごはん 鮭の香り味噌焼き オクラのおかか和え なすと玉ねぎのみそ汁・オレンジ	バナナ黒糖ケーキ 牛乳	586.2(437.1) 28.1(20.9) 18.2(13.6) 1.9(1.5)	米、○米粉、○黒砂糖、三温糖、ごま、ごま油	○牛乳、さけ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、かつお節	もやし、オレンジ、オクラ、なす、たまねぎ、○バナナ、にんじん	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、料理酒
16 木	豚肉丼 南瓜のレモン煮 大根と厚揚げのみそ汁	りんごジャムサンド 牛乳	843.2(612.5) 18.0(12.9) 44.9(33.3) 2.0(1.5)	米、○食パン、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、しらたき、○りんごジャム、レモン	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん
17 金	ソース焼きそば(幼児)・焼うどん(乳) 鶏の唐揚げ ゆでとうもろこし・トマト わかめスープ・すいか	ぶどうゼリー ポップコーン(幼児) せんべい(乳児) 麦茶	639.9(477.5) 24.6(18.4) 19.6(14.6) 1.7(1.3)	焼きそばめん(幼児) 干しうどん(乳児) ○ポップコーン(幼児)、○せんべい(乳児)、油、片栗粉	鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、鶏がらスープ	すいか、とうもろこし、トマト、キャベツ、もやし、生わかめ、にんじん、ピーマン、ねぎ、○かんでん、しょうが、あおのり	ウスターソース、しょうゆ、料理酒、食塩
18 土	五目あんかけ丼 きゅうりの中華風和え 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	505.8(379.4) 14.0(10.5) 14.6(11.0) 1.7(1.2)	米、○スティックパン、○クッキー、○せんべい、三温糖、ごま油	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、たけのこ(水煮)	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食酢
20 月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 ひじきと大豆の炒り煮 むらくもスープ	フルーツヨーグルト クラッカー(幼児) せんべい(乳児) 麦茶	624.9(465.3) 31.0(23.0) 16.0(11.9) 2.3(1.7)	米、○三温糖、ごま、片栗粉、油、三温糖	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、絹ごし豆腐、鶏むね肉、卵、ちくわ、だいず水煮缶詰、なると、油揚げ、米みそ	たまねぎ、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、にんじん、ごぼう、○干しぶどう、いんげん、ひじき	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
21 火	ごはん 豆腐入りミートローフ 切り干し大根のサラダ 小松菜と玉ねぎのみそ汁	スイートポテト 牛乳	630.5(450.9) 21.8(15.5) 21.0(14.9) 2.0(1.5)	米、○さつまいも、パン粉、マヨネーズ、○三温糖、すりごま、三温糖、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、スキムミルク	たまねぎ、きゅうり、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、ひじき	煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、食酢(米酢)、しょうゆ
22 水	ごはん あじのから揚げ 白菜の梅肉和え わかめともやしのみそ汁・オレンジ	マカロニイタリアン 牛乳	569.5(427.1) 25.2(18.9) 16.7(12.6) 2.5(1.9)	米、○マカロニ、油、片栗粉、○オリーブ油	○牛乳、あじ、○ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、○鶏がらスープ	はくさい、オレンジ、もやし、○トマトペースト、きゅうり、○たまねぎ、にんじん、うめびしお、カットわかめ、○パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
23 木	海の日 (休園)						
24 金	スポーツの日 (休園)						
25 土	ちゃんぽんうどん マセドアンサラダ バナナ	わかめおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	632.5(474.5) 21.0(15.8) 10.6(8.0) 3.7(2.8)	干しうどん、○米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、○ごま(乾)	豚肉(もも)、ハム、チーズ、○いわし(煮干し)、鶏がらスープ	バナナ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ(ゆで)、コーン缶	しょうゆ
27 月	ハヤシライス ブロッコリーのごま酢和え とろろ昆布のすまし汁	中華風そうめん 麦茶	469.1(345.9) 18.1(13.3) 9.3(6.9) 3.2(2.3)	米、じゃがいも、○干しとうもろこし、ごま、油、三温糖、○ごま油、○ごま	豚肉(もも)、○ツナ油漬缶、ちくわ、	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○みかん缶、○きゅうり、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、とろろこんぶ	かつお・昆布だし汁、○かつおだし汁、ハヤシルウ、○しょうゆ、しょうゆ、○みりん、食酢、食塩
28 火	ごはん 高野豆腐の酢豚風 キャベツともやしの海苔サラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	670.6(503.0) 17.4(13.1) 26.2(19.6) 2.0(1.5)	米、○コーンフレーク、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、○バナナ、キャベツ、にんじん、ピーマン、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、食酢、ケチャップ
29 水	わかめ冷やしうどん ちくわ磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら すいか	枝豆とじゃこのごはん 麦茶	564.3(423.3) 18.3(13.7) 8.8(6.6) 5.0(3.8)	○米、干しうどん、小麦粉、油、○三温糖	ちくわ、かまぼこ、○ちりめんじゃこ	すいか、かぼちゃ、○えだまめ、生わかめ、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、みりん、食塩
30 木	豚肉コーン丼 さつま芋のオレンジ煮 豆腐となめこのみそ汁	ラスク 牛乳	614.2(452.1) 20.8(15.4) 17.8(13.2) 2.0(1.5)	米、さつまいも、○ラスク、油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	コーン缶、なめこ、オレンジ天然果汁、干しぶどう、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒
31 金	バターロール 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきのサラダ 白菜のスープ・牛乳	鮭菜飯 麦茶	599.9(441.0) 28.1(20.9) 18.8(14.1) 2.2(1.7)	○米、バターロール、パン粉、マヨネーズ、三温糖、大豆油、○ごま	牛乳、鶏もも肉、○さけ(塩)、鶏がらスープ	キャベツ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ひじき、○菜飯、しょうが	しょうゆ、食酢、パセリ粉