

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	ごはん 鮭の磯辺焼き 三色野菜の納豆和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	チーズトースト 牛乳	555.9(416.9) 30.1(22.6) 14.7(11.0) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、小麦粉、油 ○幼児：コッペパン ○乳児：食パン	○牛乳、さけ、納豆、○ピザ用 チーズ、米みそ（淡色辛みそ）	もやし、こまつな、たまねぎ、 にんじん、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、料理 酒、本みりん
02 水	ミルクカレーライス わかめとコーンのサラダ お麩のすまし汁	根菜うどん (にじのみ：米粉すいとん) 麦茶	655.0(491.2) 22.7(17.0) 15.8(11.9) 5.6(4.2)	米、○干しうどん、じゃがい も、油、焼酎(車ぶ)、三温糖 にじのみ：○米粉	豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、○だいこん、コーン缶、○ にんじん、○長ねぎ、グリーン ピース(冷凍)、わかめ(乾)	○かつおだし汁、かつお・昆 布だし汁、カレールウ、○ しょうゆ、しょうゆ、料理 酒、食酢(米酢)
03 木	ミートスパゲッティ ブロッコリーフレンチサラダ キャベツのスープ りんご	牛乳くず餅 麦茶	532.7(399.6) 20.7(15.5) 16.1(12.1) 0.7(0.6)	スパゲッティ、○三温糖、○片 栗粉、油、小麦粉、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、チーズ、○ きな粉、鶏がらスープ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、 りんご、ブロッコリー、キャベ ツ、にんじん、セロリ	食酢(米酢)、ケチャップ、 料理酒、ウスターソース、食 塩、○食塩
04 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(450.0) 28.1(21.1) 18.8(14.1) 2.2(1.6)	○米、バターロール、パン粉、 マヨネーズ、三温糖、油、○こ 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(米酢)、パ セリ粉
05 土	わかめうどん ジャーマンポテト	ケチャップチキンライス 麦茶	440.7(330.5) 12.7(9.5) 7.8(5.9) 1.6(1.2)	干しうどん、○米、じゃがい も、油、○油	○鶏もも肉、かまぼこ、ベー コン、鶏がらスープ、○鶏がら スープ	たまねぎ、○たまねぎ、○ミッ クスベジタブル(冷凍)、生わ かめ、にんじん、パセリ	かつお・昆布だし汁、○ケ チャップ、しょうゆ、みり ん、食塩
07 月	マーボーなす丼 パンサンスー コーンスープ	スイートポテトパン 牛乳	625.6(469.3) 21.3(16.0) 17.7(13.3) 2.3(1.7)	米、○コッペパン、○さつまい も、はるさめ、○三温糖、三温 糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 卵、ハム、淡色みそ、○バター	なす、きゅうり、コーン缶、ク リームコーン缶、ねぎ、にんじ ん、いんげん、しょうが	しょうゆ、食酢(米酢)、コ ンソメ、パセリ粉
08 火	カレーうどん かぼちゃのサラダ バナナ	かやくごはん 麦茶	618.5(463.9) 17.1(12.8) 17.8(13.4) 2.2(1.6)	干しうどん、○米、マヨネー ズ、油	豚肉(肩ロース)、○鶏もも肉、ハ ム、○油揚げ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、コーン 缶、ねぎ、○しめじ、○にんじ ん、○ごぼう、グリーンピース (冷凍)	かつお・昆布だし汁、○かつ おだし汁、カレールウ、○料 理酒、○みりん、○しょう ゆ、しょうゆ、○食塩
09 水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 切干大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁	ココアヨーグルトケーキ 牛乳	623.0(467.3) 27.1(20.4) 22.3(16.7) 2.2(1.7)	米、○ホットケーキ粉、○三温 糖、油、三温糖、ごま	○牛乳、鶏もも肉、○ヨーグル ト(無糖)、木綿豆腐、さつま揚 げ、○バター、米みそ(淡色辛 みそ)、○卵	切り干しだいこん、にんじん、 ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、みりん、○ ココア
10 木	黒糖パン チーズ入りミートローフ フレンチサラダ 白菜のスープ・牛乳	ひじきごはん 麦茶	699.0(524.3) 27.2(20.4) 23.9(17.9) 2.2(1.7)	○米、黒糖パン、パン粉、三温 糖、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、○油 揚げ、スキムミルク、鶏がら スープ	たまねぎ、キャベツ、はくさ い、きゅうり、にんじん、コー ン缶、○にんじん、○ごぼう、 ○ひじき	○かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、食酢(米酢)、○ しょうゆ、ウスターソース、 ○料理酒、○みりん、食塩
11 金	きのごおこわ さんまのかば焼き ほうれん草と人参の胡麻和え むらくもスープ・梨	いちごババロア 幼児：クラッカー 乳児：せんべい 牛乳	726.7(545.1) 29.6(22.0) 30.7(23.0) 2.2(1.7)	米、もち米、ごま、油、片栗 粉、小麦粉、三温糖	○牛乳、さんま、絹ごし豆腐、 鶏むね肉、卵、なると、油揚げ	なし、もやし、○いちご、たま ねぎ、ほうれん草、にんじ ん、まいたけ、しめじ、○かん てんクック、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、しょうゆ、料 理酒、みりん、食塩
12 土	豚肉チャーハン 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	ぶどうぼん クッキー せんべい 麦茶	594.0(445.5) 14.9(11.1) 16.7(12.5) 1.6(1.2)	米、○ぶどうパン、○クッ キー、○せんべい、マヨネー ズ、オリーブ油	豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏がら スープ	たまねぎ、キャベツ、きゅう り、ミックスベジタブル(冷 凍)、コーン缶、あおのり	しょうゆ、料理酒、食塩、パ セリ粉
14 月	コッペパン マカロニ海老グラタン キャベツのサラダ かぶのスープ	ツナと塩こんぶの混ぜごはん 麦茶	537.3(403.1) 18.8(14.1) 13.0(9.7) 1.7(1.3)	○米、コッペパン、マカロニ、 小麦粉、油、三温糖、○ごま油	牛乳、えび(むき身)、○ツナ 油漬缶、ピザ用チーズ、パ 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、かぶ、にんじん、しめじ、 ○塩こんぶ、パセリ、○あおの り	食酢(米酢)、コンソメ、食 塩
15 火	豚肉コーン丼 ブロッコリーのごま酢和え 大根と油揚げのみそ汁 巨峰	おからドーナツ 牛乳	680.1(510.1) 24.3(18.2) 24.5(18.3) 2.2(1.7)	米、○小麦粉、○三温糖、○ 油、三温糖、ごま、○グラ ニュー糖、油	○牛乳、豚ひき肉、○おから、 ちくわ、○卵、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、○無塩バター	ぶどう、ブロッコリー、コーン 缶、だいこん、にんじん、しょ うが	煮干だし汁、しょうゆ、料理 酒、食酢(米酢)
16 水	ごはん まぐろカツ ほうれん草の磯辺和え なすと玉ねぎのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	585.1(438.8) 27.9(20.9) 18.8(14.1) 1.7(1.3)	米、○マカロニ、パン粉、油、 小麦粉、○グラニュー糖、ごま	○牛乳、かじき、米みそ(淡色 辛みそ)、○きな粉、油揚げ、 ○スキムミルク	もやし、ほうれん草、なす、 たまねぎ、にんじん、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん
17 木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き ひじきと高野豆腐の炒り煮 さつま芋と長ねぎのみそ汁	りんごジャムサンド 牛乳	614.5(460.9) 30.7(23.1) 15.0(11.3) 2.4(1.8)	米、○食パン、さつまいも、三 温糖、油	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、凍り 豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	ねぎ、にんじん、○りんごジャ ム、ごぼう、ひじき、グリーン ピース(冷凍)	煮干だし汁、かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、ケチャッ プ、ウスターソース、みり ん、食塩
18 金	和風うどん マセドアンサラダ バナナ	二色おはぎ 麦茶	566.7(425.0) 19.5(14.6) 11.0(8.2) 3.8(2.8)	干しうどん、じゃがいも、○ 米、○もち米、○三温糖、マヨ ネーズ、○黒ごま	鶏肉(もも皮なし)、ツナ油漬缶、 チーズ、かまぼこ、○きな粉	バナナ、はくさい、きゅうり、 にんじん、ねぎ、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、食 塩、○食塩
19 土	そぼろあんかけ丼 さつま芋の甘煮 お麩のみそ汁	ツナサンド 牛乳	672.3(504.3) 23.2(17.4) 22.3(16.7) 2.3(1.7)	米、さつまいも、○食パン、三 温糖、○マヨネーズ、油、片栗 粉、焼酎(車ぶ)	○牛乳、豚ひき肉、○ツナ油漬 缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、○キャベツ、にんじ ん、グリーンピース(冷凍)、 カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
21 月	敬老の日 (休園)						
22 火	秋分の日 (休園)						
23 水	ごはん レバーのかりん揚げ キャベツともやしの海苔サラダ 豆腐とわかめのみそ汁・りんご	レーズン蒸しパン 牛乳	644.5(483.4) 26.1(19.6) 17.5(13.1) 2.0(1.5)	米、○ホットケーキミックス、 片栗粉、油、三温糖、ごま、ご ま油	○牛乳、鶏レバー、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)	もやし、りんご、キャベツ、○ 干しぶどう、ねぎ、焼きのり、 しょうが、カットわかめ	煮干だし汁、ケチャップ、食 酢(米酢)、しょうゆ、料理 酒、ウスターソース
24 木	きのごクリームスパゲッティ 小松菜のサラダ じゃが芋のスープ	サンドクラッカー 牛乳	619.3(464.5) 23.9(17.9) 27.3(20.4) 1.2(0.9)	スパゲッティ、じゃがいも、ク ラッカー、マヨネーズ、小麦 粉、ごま(乾)	○牛乳、牛乳、ベーコン、○ツ ナ油漬缶、ツナ油漬缶、○ク リームチーズ、バター、スキム ミルク、鶏がらスープ	もやし、たまねぎ、しめじ、こ まつな、まいたけ、エリン ギ、にんじん、○いちごジャ ム	しょうゆ
25 金	コッペパン 鮭のチーズパン粉焼き グリーンサラダ かぶのスープ・牛乳	うめちりおにぎり 麦茶	610.2(457.7) 31.0(23.2) 18.5(13.9) 1.8(1.4)	○米、コッペパン、マヨネー ズ、パン粉、油、○ごま、三温 糖	牛乳、さけ、ピザ用チーズ、○ しらす干し、鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、かぶ・ 葉、ブロッコリー、たまねぎ、 パセリ、○うめちりおにぎり	食酢(米酢)、食塩
26 土	中華風たきごみごはん ゴママヨサラダ 豆腐とネギのスープ	きな粉サンド 牛乳	612.0(459.1) 21.7(16.3) 21.9(16.5) 2.0(1.5)	米、○食パン、じゃがいも、マ ヨネーズ、すりごま、○グラ ニュー糖、三温糖、ごま油	○牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき 肉、ツナ水漬缶、○バター、○ きな粉、鶏がらスープ	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)	しょうゆ、料理酒、食塩
28 月	ごはん 白身魚のカレーフリッター 五目大豆煮 かぶとえのきのみそ汁	菁のりトースト 牛乳	595.8(446.9) 24.4(18.3) 19.0(14.2) 2.5(1.9)	米、○食パン、小麦粉、油、 コーンスターチ、三温糖	○牛乳、メルルーサ、だいす水 煮缶詰、牛乳、ちくわ、米みそ (淡色辛みそ)、○バター	にんじん、かぶ、ごぼう、えの きたけ、○あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、昆布 だし汁、みりん、食塩、カ レールウ
29 火	キッズピピンパ 南瓜のレモン煮 わかめと玉ねぎのみそ汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	587.8(440.9) 21.3(16.0) 15.5(11.6) 2.2(1.7)	米、○コーンフレーク、三温 糖、ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、○バナナ、もやし、 ほうれん草、たまねぎ、にん じん、レモン、ねぎ、カットわ かめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、料理 酒、食塩
30 水	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜の梅肉和え なめこのみそ汁・りんご	ツナコーンパン 牛乳	584.6(438.5) 25.9(19.5) 20.6(15.4) 2.0(1.5)	米、○ホットケーキ粉、○マヨ ネーズ、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 ○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛 みそ)、かつお節	はくさい、りんご、きゅうり、 なめこ、にんじん、○コーン 缶、うめびしお、ねぎ、○たま ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、料理 酒、○パセリ粉

※マヨネーズは卵なしを使用しています