

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 木	和風うどん おからサラダ バナナ	きのこおこわ 麦茶	502.3(376.8) 19.6(14.7) 8.7(6.6) 2.1(1.6)	干しうどん、〇米、〇もち米、 マヨネーズ、三温糖	鶏肉(もも皮なし)、おから、ハ ム、かまぼこ、〇油揚げ	バナナ、ブロッコリー、はくさい、 にんじん、〇にんじん、〇 まいだけ、〇しめじ、〇こんぶ (だし用)	かつおだし汁、しょうゆ、〇食 塩
02 金	ぶどうばん 鶏肉のマヨネーズ焼き フレンチサラダ 白菜のスープ・牛乳	ゆかりおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	586.0(439.5) 28.0(21.0) 15.1(11.3) 1.8(1.3)	〇米、ぶどうパン、パン粉、マ ヨネーズ、油、三温糖、〇ごま	牛乳、鶏もも肉、〇いわし(煮干 し)、鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、はくさい い、たまねぎ、にんじん、コー ン缶、しょうが	食酢(米酢)、しょうゆ、パセ リ粉、食塩
03 土	みそ豚丼 きゅうりの昆布和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	青のりチーズサンド 牛乳	545.4(409.0) 20.8(15.6) 18.1(13.6) 2.4(1.8)	米、〇食パン、〇マヨネーズ、 油、三温糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、米み そ(淡色辛みそ)、〇スライス チーズ、油揚げ	もやし、たまねぎ、チンゲンサ イ、きゅうり、赤ピーマン、塩 こんぶ、カットわかめ、〇あお のり	煮干だし汁、しょうゆ
05 月	豚肉コーン丼 鉄骨サラダ 大根と油揚げのみそ汁	にゅうめん 麦茶	623.0(467.3) 24.0(18.0) 19.8(14.9) 4.1(3.0)	米、〇干しとうめん、マヨネー ズ、すりごま、三温糖、油、ご ま油	豚ひき肉、〇鶏もも肉、だいた す水煮缶詰、油揚げ、米みそ(淡 色辛みそ)、ヨーグルト(無 糖)、しらす干し(半乾燥)	キャベツ、コーン缶、〇はくさい い、だいこん、きゅうり、〇に んじん、にんじん、〇たまね ぎ、ひじき、しょうが	〇かつお・昆布だし汁、煮干だ し汁、しょうゆ、〇しょうゆ、 食酢(米酢)、本みりん
06 火	ごはん 鶏肉の照焼 大根とツナの和え物 お麩のすまし汁・柿	さつまスティック 牛乳	603.3(450.2) 24.2(18.1) 18.3(13.7) 1.3(1.0)	〇さつまいも、米、マヨネー ズ、〇油、焼酎(白玉麴)、三温 糖、片栗粉	〇牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	かき、だいこん、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、コーン 缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、〇食塩
07 水	ごはん さんまのかば焼き 三色野菜のごま和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	634.8(476.1) 23.5(17.6) 24.2(18.2) 2.3(1.7)	米、〇食パン、三温糖、油、小 麦粉、ごま	〇牛乳、さんま、米みそ(淡色 辛みそ)	もやし、ごまつな、たまねぎ、 にんじん、〇いちごジャム、 カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
08 木	コッペパン ポテトグラタン グリーンサラダ かぶのスープ・りんご	うめちりおにぎり 麦茶	555.8(416.9) 21.0(15.8) 13.6(10.2) 1.9(1.4)	〇米、コッペパン、じゃがい も、小麦粉、油、〇ごま、三温 糖	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チー ズ、〇しらす干し、バター、ス キムミルク、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、りんご、 きゅうり、ブロッコリー、か ぶ、しめじ	食酢(米酢)、食塩
09 金	和風スパゲッティー コールスローサラダ ほうれん草のすまし汁	黒糖蒸しパン 牛乳	549.0(411.8) 23.1(17.3) 15.8(11.9) 1.5(1.1)	〇ホットケーキミックス、マヨ ネーズ、〇黒砂糖、オリーブ 油、油、三温糖	〇牛乳、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、きゅう り、ほうれん草、なす、エリ ンギイ、にんじん、コーン缶、 万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、食酢(米酢)、みりん、食 塩
10 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	504.6(378.5) 13.9(10.5) 14.6(11.0) 1.7(1.2)	米、〇スティックパン、〇クッ キー、〇せんべい、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(水煮缶)	煮干だし汁、かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、食酢(米 酢)
12 月	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	コーンブレーク バナナ 牛乳	571.7(428.8) 19.3(14.5) 15.1(11.4) 1.6(1.2)	米、〇コーンブレーク、はるさ め、片栗粉、三温糖、ごま油、 砂糖、ごま	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、鶏がら スープ	〇バナナ、きゅうり、みかん 缶、コーン缶、ねぎ、にんじ ん、にら、わかめ(乾)、しょ うが	しょうゆ、食酢(米酢)
13 火	バターロール チリコンカーン ポテトサラダ きゃべつのスープ・牛乳	ひじきとツなごはん 麦茶	665.4(499.1) 23.9(17.9) 24.1(18.1) 1.5(1.1)	〇米、じゃがいも、バターロー ル、マヨネーズ、〇ごま油、 油、〇三温糖、三温糖	牛乳、豚ひき肉、だいたす水 煮缶詰、〇ツナ油漬缶、ハム、 〇油揚げ、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん、トマト ピューレ、きゅうり、キャベ ツ、〇にんじん、コーン缶、 〇ひじき	ケチャップ、ウスターソース、 本みりん、〇しょうゆ、しょう ゆ、カレー粉、パセリ粉
14 水	ベーコンピラフ 鮭フライ・タルタルソース トマトサラダ コーンスープ・りんご	秋の蒸ケーキ 牛乳	731.1(547.7) 29.7(22.3) 27.9(20.9) 1.2(0.9)	米、〇小麦粉、〇さつまいも、 マヨネーズ、パン粉、油、〇グ ラニュー糖、小麦粉、三温糖	〇牛乳、さけ、卵、〇卵、ペー コン、〇バター、鶏がらスープ	トマト、りんご、コーン缶、た まねぎ、クリームコーン缶、 きゅうり、ミックスベジタブル (冷凍)、パセリ、レモン	食酢(米酢)、食塩
15 木	カレーうどん キャベツともやしの海苔サラダ バナナ	昆布おにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	539.2(403.8) 19.0(14.3) 9.8(7.3) 2.1(1.6)	干しうどん、〇米、油、三温 糖、ごま、〇ごま、ごま油	豚肉(もも)、ちくわ、〇いわし (煮干し)	バナナ、もやし、たまねぎ、 キャベツ、ねぎ、にんじん、グ リンピース(冷凍)、〇塩こん ぶ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、カレール ウ、食酢(米酢)、しょうゆ
16 金	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 高野豆腐と根菜の煮物 小松菜とえのきのみそ汁	しらすトースト 牛乳	538.4(403.8) 27.7(20.8) 16.0(12.0) 2.2(1.7)	米、〇マヨネーズ、三温糖、ご ま油	〇牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡 色辛みそ)、凍り豆腐、〇し らす干し、〇粉チーズ	だいこん、にんじん、ごま つな、ごぼう、えのきたけ、いん げん、〇あおのり	煮干だし汁、かつおだし汁、 しょうゆ、みりん
17 土	スパゲッティーナボリタン 小松菜のサラダ 玉ねぎとコーンのスープ	かやくごはん 麦茶	600.1(450.1) 18.3(13.7) 18.5(13.8) 1.2(0.9)	〇米、スパゲッティー、マヨネー ズ、オリーブ油、ごま(乾)	ベーコン、〇鶏もも肉、ツナ油 漬缶、〇油揚げ、鶏がらスー プ、粉チーズ	もやし、ホールトマト缶詰、た まねぎ、にんじん、ごまつな、 コーン缶、〇しめじ、ピーマ ン、〇にんじん、〇ごぼう	〇かつおだし汁、ケチャップ、 ウスターソース、〇みりん、 〇しょうゆ、しょうゆ、パセリ粉
19 月	ごはん かじきの照り焼き カレー風肉じゃが 玉ねぎとお麩のみそ汁・りんご	青のりチーズトースト 牛乳	667.9(501.0) 28.8(21.6) 23.0(17.3) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、〇食パン、 マヨネーズ(スプレッド)、三 温糖、油、焼酎(車心)	〇牛乳、かじき、豚肉(ばら)、 米みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ、〇粉チーズ	たまねぎ、りんご、にんじん、 グリーンピース(冷凍)、〇あ おのり	煮干だし汁、しょうゆ、みり ん、カレー粉
20 火	コッペパン おからハンバーグ わかめとコーンのサラダ かぶのスープ、牛乳	さつま芋ごはん 麦茶	665.2(498.9) 25.0(18.8) 20.5(15.4) 2.0(1.5)	〇米、コッペパン、〇さつまい も、三温糖、油、〇黒ごま	牛乳、豚ひき肉、卵、おから、 スキムミルク、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、コーン 缶、かぶ・葉、わかめ(乾)	ケチャップ、中濃ソース、しょ うゆ、食酢(米酢)、〇食塩
21 水	ごはん レバーのかりん揚げ 小松菜ともやしの和え物 白菜のみそ汁	ツナマヨパン 牛乳	583.9(437.4) 25.2(18.9) 18.5(13.9) 2.0(1.5)	米、〇ホットケーキ粉、片栗 粉、油、〇マヨネーズ、三温糖	〇牛乳、鶏レバー、〇調製豆 乳、〇ツナ水煮缶、米みそ(淡 色辛みそ)、牛乳	もやし、ごまつな、はくさい、 にんじん、たまねぎ、コーン 缶、〇たまねぎ、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、しょ うゆ、ウスターソース、〇パセ リ粉
22 木	ミートスパゲッティー 大根とハムのりんご酢のサラダ じゃが芋のスープ	鮭菜飯 麦茶	594.3(445.9) 22.0(16.5) 14.4(10.8) 1.1(0.8)	〇米、スパゲッティー、じゃがい も、油、小麦粉、三温糖、〇ご ま	豚ひき肉、〇さけ(塩)、ハ ム、粉チーズ、鶏がらスープ	たまねぎ、だいこん、ホール トマト缶詰、きゅうり、にんじ ん、セロリー、〇菜飯	りんご酢、ケチャップ、中濃 ソース、食塩
23 金	すき焼き風丼 南瓜のレモン煮 豆腐とねぎのみそ汁	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	505.8(379.4) 18.6(13.9) 7.7(5.8) 1.9(1.4)	米、〇せんべい、三温糖、〇グ ラニュー糖、片栗粉	〇ヨーグルト(無糖)、豚肉(も も)、木綿豆腐、なると、米みそ (淡色辛みそ)、〇スキムミ ルク	かぼちゃ、はくさい、たまね ぎ、〇みかん缶、〇バナナ、 〇パイン缶、しらたき、えのきた け、ねぎ、にんじん、〇干し ぶどう、レモン、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みり ん、食塩
24 土	中華風たきこみごはん ゴママヨサラダ 豆腐スープ	きな粉サンド 牛乳	624.8(468.7) 21.6(16.2) 23.5(17.6) 1.6(1.2)	米、〇食パン、じゃがいも、マ ヨネーズ、〇砂糖、すりごま、 三温糖、ごま油	〇牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき 肉、ツナ油漬缶、〇バター、 〇きな粉、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、本みりん
26 月	とん汁うどん さつま芋の甘煮 バナナ	チーズおかおにぎり 麦茶	555.3(406.7) 18.2(13.4) 7.9(5.8) 2.0(1.5)	干しうどん、〇米、さつまい も、三温糖、〇ごま	豚肉(もも)、〇チーズ、米みそ (淡色辛みそ)、〇かつお節	バナナ、だいこん、はくさい、 にんじん、しめじ、ごぼう、ね ぎ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、〇しょうゆ
27 火	ハヤシライス ごぼうときゅうりのサラダ かぶのスープ	クリームパン 牛乳	643.1(482.4) 20.9(15.7) 23.9(17.9) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ、 ごま(乾)、油、〇クリームパ ン	〇牛乳、豚肉(もも)、スキムミ ルク、鶏がらスープ	たまねぎ、ごぼう、きゅうり、 にんじん、かぶ、コーン缶、グ リンピース(冷凍)	ハヤシルウ、しょうゆ
28 水	ごはん 野菜入りミートローフ ひじきと切干大根の煮物 玉ねぎとお麩のみそ汁	ぶどうゼリー せんべい 麦茶	561.1(420.7) 18.2(13.6) 12.7(9.5) 2.1(1.6)	米、〇せんべい、パン粉、三温 糖、油、焼酎(車心)	豚ひき肉、牛乳、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、ミックスベジタブル (冷凍)、切り干しだいこん、 にんじん、ひじき、〇かんでん	煮干だし汁、かつお・昆布だ し汁、ケチャップ、ウスターソ ース、しょうゆ
29 木	黒糖パン 鮭のチーズパン粉焼き 和風サラダ きのこのクリームスープ	マカロニイタリアン 麦茶	537.4(401.1) 30.2(22.6) 23.4(17.4) 1.6(1.2)	黒糖パン、〇マカロニ、マヨ ネーズ、油、パン粉、〇オリ ーブ油	牛乳、さけ、ピザ用チーズ、 〇ベーコン、ベーコン、スキム ミルク、〇粉チーズ、〇鶏がら スープ、鶏がらスープ	キャベツ、〇トマトペースト、 〇たまねぎ、たまねぎ、しめ じ、きゅうり、エリンギイ、に んじん、〇にんじん、〇パセ リ、パセリ	食酢(米酢)、しょうゆ
30 金	わかめごはん(幼児:わかめおにぎり) 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーフレンチサラダ かぼちゃのみそ汁、みかん	プリンアラモード ビスケット 牛乳	709.4(518.4) 28.2(20.9) 24.7(18.1) 2.2(1.6)	米、片栗粉、油、三温糖、ごま (乾)	〇牛乳、鶏もも肉、〇ホイップ クリーム、チーズ、米みそ(淡 色辛みそ)	みかん、ブロッコリー、かぼ ちゃ、〇みかん缶、〇パイン 缶、たまねぎ、にんじん、しょ うが	煮干だし汁、しょうゆ、食酢 (米酢)、みりん、食塩
31 土	あんかけうどん ジャーマンポテト バナナ	ぶどうばん クッキー せんべい 麦茶	619.3(463.8) 19.2(14.4) 12.3(9.2) 2.3(1.7)	干しうどん、〇ぶどうパン、 じゃがいも、〇クッキー、〇せ んべい、油、片栗粉	鶏むね肉、ベーコン、鶏がら スープ	バナナ、はくさい、たまねぎ、 にんじん、えのきたけ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん

※マヨネーズは卵なしを使用しています