

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 (〇は午後おやつ)			
				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
04月	カレーライス フレンチサラダ 豆腐とわかめのスープ	マカロニきな粉 牛乳	595.1(446.3) 23.7(17.8) 18.3(13.7) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、〇マカロニ、油、〇グラニュー糖、三温糖	〇牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、チーズ、スキムミルク、〇きな粉、〇スキムミルク、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	カレールウ、食酢、食塩
05火	豚汁うどん さつま芋の甘煮 バナナ	うめちりおにぎり 麦茶	531.7(398.8) 15.8(11.9) 4.8(3.6) 1.9(1.4)	干しうどん、〇米、さつまいも、三温糖、〇ごま	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、〇しらす干し	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
06水	バターロール 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきのサラダ きゃべつのスープ・牛乳	にゅうめん 麦茶	573.1(429.9) 30.5(22.9) 19.8(14.8) 2.5(1.8)	〇干しそうめん、バターロール、パン粉・半生、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、〇鶏むね肉、スキムミルク、鶏がらスープ	キャベツ、〇はくさい、たまねぎ、きゅうり、〇ねぎ、〇にんじん、にんじん、ひじき、しょうが	〇かつお・昆布だし汁、〇しょうゆ、しょうゆ、食酢、食塩、パセリ粉
07木	ごはん 松風焼き 大根と人参の甘酢和え 小松菜のすまし汁・みかん	七草雑炊 麦茶	484.4(363.3) 17.7(13.3) 9.6(7.2) 1.4(1.1)	米、〇米、パン粉、三温糖、油、ごま	豚ひき肉、鶏ひき肉、スキムミルク、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、だいこん、たまねぎ、にんじん、〇七草、こまつな、えのきたけ、〇せり、しいたけ、〇かぶ・葉、しょうが、あおりのり	かつおだし汁、〇かつお・昆布だし汁、食酢、〇しょうゆ、しょうゆ、食塩、〇食塩
08金	ごはん ぶりの照り焼き 白菜の梅肉和え 里芋とごぼうのみそ汁	ツナコーンパン 牛乳	606.6(455.0) 26.6(19.9) 23.4(17.6) 1.8(1.4)	米、〇ホットケーキ粉、さといも、〇マヨネーズ	〇牛乳、ぶり、〇ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、きゅうり、ごぼう、にんじん、〇コーン缶、うめびしお、〇たまねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし汁、〇パセリ粉
09土	そぼろあんかけ丼 きゅうりともやしのナムル 白菜のみそ汁	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	592.1(440.2) 17.2(12.8) 20.8(15.4) 2.2(1.7)	米、〇スティックパン、〇クッキー、〇せんべい、油、片栗粉、三温糖、ごま、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しょうが、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ
11月	成人の日(休園)						
12火	ミートスパゲティ 大根とハムのりんご酢のサラダ コーンスープ みかん	オレンジマフィン 牛乳	672.8(499.5) 25.7(19.1) 24.3(18.1) 1.3(1.0)	スパゲティ、〇ホットケーキ粉、油、小麦粉、三温糖	〇牛乳、豚ひき肉、〇卵、ハム、〇バター、スキムミルク、鶏がらスープ、粉チーズ	みかん、たまねぎ、だいこん、ホールトマト缶詰、コーン缶、クリームコーン缶、〇オレンジ濃縮果汁、きゅうり、〇マーレド・低糖度、にんじん、セロリー	りんご酢、ケチャップ、ウスターソース、食塩、パセリ粉
13水	ツナカレーピラフ 鶏の唐揚げ トマトサラダ じゃが芋のスープ	寒天入りフルーツポンチ ウエハース 牛乳	605.4(444.2) 23.8(17.5) 17.6(12.8) 1.0(0.8)	米、じゃがいも、〇三温糖、油、片栗粉、三温糖、〇ウエハース	〇牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ	トマト、〇もも缶、〇みかん缶、たまねぎ、きゅうり、〇いちご、コーン缶、にんじん、レモン、〇かんてん、しょうが、パセリ	しょうゆ、食酢、本みりん、カレー粉、食塩
14木	食パン チーズ入りミートローフ 小松菜のサラダ 白菜のスープ・牛乳	わかめおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	660.0(485.4) 28.7(21.3) 24.0(17.9) 2.2(1.7)	〇米、食パン、パン粉・半生、マヨネーズ、三温糖、〇ごま(乾)、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ、〇いわし(煮干し)、スキムミルク、鶏がらスープ	たまねぎ、もやし、はくさい、こまつな、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ
15金	ごはん 鮭の香り味噌焼き 筑前煮 むらくもスープ	小倉コッペパン 牛乳	615.4(461.5) 31.4(23.6) 14.6(10.9) 1.9(1.4)	米、〇コッペパン、〇三温糖、片栗粉、三温糖、ごま、ごま油	〇牛乳、さけ、絹ごし豆腐、卵、鶏もも肉、なると、米みそ(淡色辛みそ)、〇小豆、〇バター	だいこん、たまねぎ、にんじん、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
16土	味噌煮込みうどん かぼちゃのサラダ バナナ	ケチャップチキンライス 麦茶	602.7(452.0) 20.4(15.3) 11.5(8.6) 1.7(1.2)	干しうどん、〇米、マヨネーズ、〇油	豚肉(もも)、〇鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、スキムミルク、〇鶏がらスープ	バナナ、かぼちゃ、はくさい、きゅうり、〇たまねぎ、〇ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、干しぶどう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、〇ケチャップ、みりん
18月	ごはん まぐろカツ ひじきと切干大根の煮物 きのこのみそ汁・みかん	ココア蒸しパン 牛乳	631.2(473.4) 26.6(20.0) 19.6(14.7) 1.8(1.3)	米、〇ホットケーキミックス、パン粉、油、小麦粉、〇三温糖、〇油、三温糖、黒ごま	〇牛乳、かじき、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、グリーンピース(冷凍)、〇ココア	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
19火	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごま酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	青のりトースト 牛乳	522.3(391.7) 26.4(19.8) 15.6(11.7) 2.2(1.7)	米、〇食パン、三温糖、ごま	〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター	ブロッコリー、ねぎ、にんじん、カットわかめ、〇あおりのり、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、食酢、みりん
20水	コッペパン チリコンカーン マカロニサラダ ほうれん草のスープ・牛乳	ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶	622.0(466.5) 24.4(18.3) 19.7(14.8) 1.5(1.2)	〇米、コッペパン、マカロニ、マヨネーズ、油、〇ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、だいず水煮、〇ツナ油漬缶、ハム、鶏がらスープ、スキムミルク	たまねぎ、きゅうり、トマトピューレ、ほうれん草、にんじん、コーン缶、〇塩こんぶ、〇あおりのり	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、パセリ粉
21木	豚丼 南瓜のレモン煮 大根と厚揚げのみそ汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	619.5(464.7) 24.3(18.2) 13.5(10.1) 2.0(1.5)	米、〇コーンフレーク、三温糖	〇牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	〇バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、しらたき、だいこん、ねぎ、レモン	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
22金	あんかけうどん 高野豆腐入り五目煮 バナナ	中華風おこわ 麦茶	567.5(415.8) 21.0(15.6) 7.3(5.4) 2.2(1.6)	干しうどん、じゃがいも、〇米、〇もち米、片栗粉、〇三温糖、三温糖、〇ごま油	鶏むね肉、〇豚ひき肉、うすら卵水煮缶、凍り豆腐	バナナ、はくさい、にんじん、ごぼう、〇板こんにゃく、ねぎ、〇にんじん、えのきたけ、いんげん、〇グリーンピース(水煮缶詰)、〇こんにゃく(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、〇しょうゆ
23土	ハヤシライス 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	きな粉サンド 麦茶	548.2(410.8) 16.2(12.1) 19.2(14.4) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、〇食パン、マヨネーズ、油、〇三温糖	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、〇バター、〇スキムミルク、スキムミルク、〇きな粉、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルウ、パセリ粉
25月	フランスパン(乳児:バターロール) チキンポテトグラタン フレンチサラダ かぶのスープ	韓国風混ぜごはん 麦茶	610.9(449.1) 24.1(17.9) 15.3(11.5) 1.9(1.4)	〇米、じゃがいも、小麦粉、油、〇三温糖、三温糖、〇ごま油、幼児:フランスパン 乳児:バターロール	牛乳、鶏もも肉、〇豚ひき肉、ピザ用チーズ、バター、スキムミルク、鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、かぶ・葉、しめじ、きゅうり、〇にんじん、〇きゅうり、にんじん、コーン缶、〇しょうが	〇しょうゆ、食酢、食塩
26火	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え なめこのみそ汁	チーズクッキー 牛乳	623.3(454.1) 29.0(21.2) 18.3(13.1) 2.3(1.7)	米、〇小麦粉、〇三温糖、片栗粉、三温糖、油	〇牛乳、鶏レバー、木綿豆腐、〇卵、〇粉チーズ、〇バター、〇スキムミルク、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれん草、なめこ、にんじん、ねぎ、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース
27水	ごはん さわらの西京焼き ネバネバ和え わかめとお麩のみそ汁・みかん	いちごジャムサンド 牛乳	592.3(444.3) 28.4(21.3) 16.3(12.2) 2.0(1.5)	米、〇食パン、油、焼心(車心)、三温糖	〇牛乳、さわら、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、みかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、〇いちごジャム、わかめ(乾)	煮干だし汁、みりん、しょうゆ
28木	和風スパゲッティ わかめとコーンのサラダ 白菜のミルクスープ りんご	昆布おにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	587.8(440.2) 24.8(18.5) 10.5(7.9) 1.9(1.4)	スパゲッティ、〇米、オリブ油、油、三温糖、〇ごま	牛乳、鶏もも肉、スキムミルク、〇いわし(煮干し)、ベーコン、鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、りんご、はくさい、なす、コーン缶、エリンギ、万能ねぎ、〇塩こんぶ、〇焼きのり、わかめ(乾)	しょうゆ、みりん、食酢、食塩
29金	豚肉コーン丼 鉄骨サラダ 玉ねぎとお麩のみそ汁	メロンパン 牛乳	604.8(453.7) 23.9(17.9) 22.6(17.0) 2.4(1.8)	米、〇メロンパン、マヨネーズ、すりごま、三温糖、油、焼心(車心)、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、だいず水煮、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、しらす干し(半乾燥)	キャベツ、コーン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ひじき、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、食酢、本みりん
30土	中華風たきこみ御飯 マセドアンサラダ 豆腐とねぎのスープ	ツナサンド 麦茶	522.7(392.0) 17.9(13.4) 16.8(12.6) 1.5(1.1)	米、〇食パン、じゃがいも、マヨネーズ、〇マヨネーズ、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、〇ツナ油漬缶、ハム、スキムミルク、〇スキムミルク、鶏がらスープ	きゅうり、にんじん、〇キャベツ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ