

日付	献立	3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )は未測定	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
01月	ミートスバゲティ 大根とハムのりんご酢のサラダ 白菜のミルクスープ みかん	うめちりごはん 麦茶	632.7(474.7) 22.9(17.1) 15.8(11.7) 1.1(0.9)	〇米、スバゲティ、油、小麦粉、三温糖、〇ごま	牛乳、豚ひき肉、ハム、ベーコン、〇しらす干し、スキムミルク、鶏がらスープ	みかん、たまねぎ、だいごん、ホールトマト缶詰、はくさい、きゅうり、にんじん、セロリ	りんご酢、クチャップ、ウスターソース、食塩
02火	おにごはん(4歳児まで) 恵方巻き(5歳児) 鶏肉のごま味噌焼 大豆五目煮・麩のすまし汁	アップルゼリー せんべい 麦茶	659.6(489.0) 30.9(22.9) 17.9(13.2) 2.7(1.9)	米、マヨネーズ、三温糖、油、ごま、焼(車込)、〇せんべい	鶏もも肉、卵(5歳児)、大豆水煮、ツナ油漬缶(5歳児)、ちくわ、でんぶ(5歳児)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	〇りんご天然果汁、にんじん、だいごん(4歳児まで)、たまねぎ、ごぼう、きゅうり(5歳児)、焼きのり、コーン缶、〇かんでん	かつお・昆布だし汁、食酢、しょうゆ、みりん、食塩
03水	豚肉コーン丼 うの花炒り煮 きゃべつと油揚げのみそ汁	クリームパン 牛乳	586.8(438.8) 23.0(17.2) 20.5(15.3) 2.3(1.7)	米、〇クリームパン、三温糖、ごま油、油	〇牛乳、豚ひき肉、おから、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	コーン缶、キャベツ、葉ねぎ、にんじん、ひじき、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
04木	コッペパン 白身魚フライ 和風サラダ かぶのスープ・牛乳	昆布おにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	567.9(425.3) 26.4(19.7) 15.4(11.6) 1.8(1.3)	〇米、コッペパン、油、パン粉、小麦粉、三温糖、〇ごま	牛乳、メルルーサ、〇いわし(煮干し)、鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、かぶ、にんじん、〇塩こうふ、パセリ	中濃ソース、食酢、しょうゆ
05金	ごはん チーズ入りミートローフ もやしサラダ なめこみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	673.2(494.0) 28.0(20.5) 22.7(16.7) 2.6(1.9)	米、〇食パン、パン粉・半生、三温糖、マヨネーズ、ごま(乾)	〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、スキムミルク	もやし、たまねぎ、きゅうり、なめこ、〇いちごジャム、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、クチャップ、中濃ソース、しょうゆ
06土	そぼろあんかけ丼 きゅうりともやしナムル 白菜のみそ汁	ぶどうぼん クッキー せんべい 麦茶	607.1(455.4) 19.2(14.4) 16.7(12.5) 2.5(1.9)	米、〇ぶどうパン、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	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
08月	ごはん レバーのかりん揚げ 小松菜ともやしの和え物 里芋とねぎのみそ汁	チーズ蒸しパン 牛乳	599.2(449.4) 26.2(19.7) 16.4(12.3) 2.1(1.6)	米、〇ホットケーキ粉、さといも、片栗粉、油、三温糖	〇牛乳、鶏しほ、〇チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、〇スキムミルク	もやし、ごまつな、ねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが	煮干だし汁、クチャップ、しょうゆ、中濃ソース
09火	バターロール マカロニチキングラタン グリーンサラダ コーンスープ	ひじきとツナごはん 麦茶	616.2(444.5) 23.1(16.9) 16.8(12.3) 1.6(1.2)	〇米、バターロール、マカロニ、小麦粉、油、三温糖、〇三温糖、〇ごま油	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、〇ツナ味付缶、バター、スキムミルク、鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、ブロッコリー、しめじ、きゅうり、〇にんじん、〇ひじき	食酢、〇しょうゆ、食塩、パセリ粉
10水	ごはん ぶりのみそ照り焼き 切り干し大根のサラダ 玉ねぎとお麩のみそ汁	青のりトースト 牛乳	617.8(463.2) 25.1(18.8) 23.6(17.7) 2.2(1.6)	米、〇食パン、マヨネーズ、すりごま、三温糖、焼(車込)	〇牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、〇バター	きゅうり、たまねぎ、切り干しだいごん、にんじん、〇あおのり、しょうが	煮干だし汁、食酢、みりん、しょうゆ
11木	<b>建国記念の日 (休園)</b>						
12金	麻婆丼 春雨サラダ わかめとコーンのスープ みかん	にゅうめん 麦茶	540.1(405.0) 20.4(15.3) 10.9(8.2) 2.0(1.5)	〇干しとうめん、米、はるさめ、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、〇鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	みかん、もやし、〇はくさい、コーン缶、きゅうり、〇ねぎ、〇にんじん、にんじん、にら、ねぎ、わかめ、しょうが	〇かつお・昆布だし汁、〇しょうゆ、しょうゆ、食酢
13土	スバゲティーナポリタン ポテトサラダ キャベツのスープ	ツナサンド 麦茶	535.9(401.7) 17.3(13.0) 20.6(15.4) 1.3(1.0)	スバゲティ、じゃがいも、〇食パン、マヨネーズ、〇マヨネーズ、オリーブ油	ベーコン、〇ツナ油漬缶、ハム、スキムミルク、鶏がらスープ、粉チーズ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、〇キャベツ、コーン缶、ピーマン	クチャップ、中濃ソース
15月	キーマカレー ブロッコリーのごま酢和え 豆腐とわかめのスープ	コーンフレーク バナナ 牛乳	611.4(457.5) 21.8(16.3) 16.6(12.4) 1.6(1.1)	米、〇コーンフレーク、小麦粉、ごま、三温糖、油	〇牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ちくわ、鶏がらスープ	〇バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、干しぶどう、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、しょうが	クチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食酢、カレー粉
16火	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜の梅肉和え きのこのみそ汁	ツナコーンパン 牛乳	572.3(419.9) 25.9(19.0) 20.5(15.0) 2.2(1.6)	米、〇ホットケーキ粉、〇マヨネーズ、油、片栗粉	〇牛乳、鶏もも肉、〇ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、きゅうり、玉ねぎ、しめじ、えのきだけ、にんじん、〇コーン缶、うめひしお、〇たまねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、〇パセリ粉
17水	ごはん 畑のハンバーグ ひじきと切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁	スイートポテトパン 牛乳	671.1(493.0) 25.1(18.5) 18.7(13.6) 2.5(1.8)	米、〇コッペパン、〇さつまいも、じゃがいも、三温糖、パン粉・半生、〇三温糖、油	〇牛乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、牛乳、さつまいも、米みそ(淡色辛みそ)、スキムミルク、〇バター	たまねぎ、切り干しだいごん、にんじん、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、クチャップ、しょうゆ、中濃ソース
18木	黒糖パン かじきまぐろのフィッシュチップス 花野菜のサラダ 玉ねぎとコーンのスープ	マドレーヌ 牛乳	565.5(423.7) 26.8(20.1) 22.8(17.1) 1.4(1.0)	黒糖パン、〇マドレーヌ、パン粉・半生、油、小麦粉、三温糖	〇牛乳、かじき、粉チーズ、鶏がらスープ	ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、カリフラワー、にんじん、パセリ	食酢、食塩
19金	タンメン風うどん さつま芋のオレンジ煮 バナナ	わかめおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	562.2(407.6) 15.3(11.2) 7.3(5.4) 1.1(0.8)	干しうどん、〇米、さつまいも、三温糖、片栗粉、〇ごま(乾)、ごま油	豚肉(肩ロース)、〇いわし(煮干し)、なると、鶏がらスープ	バナナ、はくさい、もやし、オレンジ天然果汁、干しぶどう、にんじん、にら	しょうゆ、食塩
20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	きな粉サンド 麦茶	468.3(350.8) 16.0(12.0) 13.4(10.0) 2.1(1.6)	米、〇食パン、〇三温糖、油、三温糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター、油揚げ、〇スキムミルク、〇きな粉	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、赤ピーマン、塩こうふ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ
22月	ごはん チキンフライ 三色野菜のおかか和え 大根と厚揚げのみそ汁・みかん	しらすトースト 牛乳	588.1(430.6) 31.1(23.1) 17.8(13.3) 2.2(1.6)	米、油、パン粉、小麦粉、〇マヨネーズ 〇幼児：コッペパン 〇乳児：食パン	〇牛乳、鶏肉(胸皮なし)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇しらす干し、かつお節、〇粉チーズ	もやし、みかん、ごまつな、だいごん、にんじん、〇あおのり	煮干だし汁、中濃ソース、しょうゆ
23火	<b>天皇誕生日 (休園)</b>						
24水	ごはん 鮭の西京焼き 根菜の煮物 むらくもスープ	マカロニイタリアン 牛乳	589.6(435.5) 31.6(23.4) 18.3(13.4) 1.8(1.3)	米、〇マカロニ、片栗粉、〇オリーブ油、三温糖、油、砂糖	〇牛乳、さけ、絹ごし豆腐、鶏むね肉、卵、〇ベーコン、なると、米みそ(淡色辛みそ)、〇鶏がらスープ	だいごん、〇トマトピューレ、たまねぎ、にんじん、〇たまねぎ、ごぼう、いんげん、〇にんじん	かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩、〇パセリ粉、〇食塩
25木	フランスパン(乳児：バターロール) クリームシチュー ウインナーソテー わかめとコーンのサラダ	鮭菜飯 麦茶	625.7(469.3) 24.1(18.1) 20.3(15.3) 2.6(1.9)	〇米、じゃがいも、フランスパン、小麦粉、油、〇ごま、三温糖、ロールパン	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、〇さけ(塩)、スキムミルク、バター、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、〇菜飯、わかめ(乾)	しょうゆ、食酢
26金	キッズピピンパ 南瓜のレモン煮 玉ねぎと油揚げのみそ汁	メロンパン 牛乳	592.4(444.1) 24.7(18.5) 20.4(15.3) 1.8(1.4)	米、ごま、三温糖、ごま油、〇メロンパン	〇牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、レモン、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
27土	和風うどん ジャーマンポテト バナナ	クチャップチキンライス 麦茶	592.4(444.3) 20.2(15.1) 9.3(6.9) 3.5(2.6)	〇米、干しうどん、じゃがいも、油、〇油	鶏肉(もも皮なし)、〇鶏もも肉、ベーコン、かまぼこ、〇鶏がらスープ、鶏がらスープ	バナナ、はくさい、たまねぎ、〇たまねぎ、〇ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、パセリ	かつおだし汁、〇クチャップ、しょうゆ、食塩

※マヨネーズは卵なしを使用しています