

| 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 (○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 木 | あんかけうどん マセドアンサラダ バナナ | うめちりおにぎり 麦茶 | 545.9(409.2) 16.7(12.5) 8.1(6.1) 2.9(2.2) | 干しうどん、○米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、○ごま | 鶏むね肉、ツナ油漬缶、チーズ | バナナ、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、○うめ干し | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん |
| 02 金 | 豚丼 さつまいもの甘煮 きゃべつと油揚げのみそ汁 オレンジ | ココア蒸しパン 牛乳 | 877.0(653.1) 16.7(12.4) 45.3(33.9) 1.8(1.3) | 米、さつまいも、○ホットケーキミックス、○三温糖、三温糖、○油 | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | オレンジ、たまねぎ、しらたき、キャベツ | 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、○ココア |
| 03 土 | ミートスパゲティ 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 | 鶏ごぼうごはん 麦茶 | 639.6(477.1) 23.1(17.2) 18.8(14.0) 1.1(0.8) | ○米、スパゲティ、マヨネーズ、小麦粉、油 | 豚ひき肉、○鶏もも肉、ツナ油漬缶、○油揚げ、粉チーズ、鶏がらスープ | たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、コーン缶、にんじん、○ごぼう、○にんじん | ○しょうゆ、ケチャップ、○みりん、ウスターソース、パセリ粉 |
| 05 月 | そぼろあんかけ丼 大根とツナの和え物 お麩のみそ汁 | マカロニきな粉 牛乳 | 576.8(421.1) 22.3(16.2) 22.0(16.0) 1.7(1.2) | 米、○マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉、○グラニュー糖、三温糖、焼☆ | ○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、○スキムミルク | だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、しょうが | 煮干だし汁、しょうゆ |
| 06 火 | 和風うどん かぼちゃのレモン煮 バナナ | 韓国風混ぜごはん 麦茶 | 563.7(413.7) 18.2(13.5) 4.8(3.6) 3.7(2.8) | ○米、干しうどん、三温糖、○三温糖、○ごま油 | 鶏肉(もも皮なし)、○豚ひき肉、かまぼこ | バナナ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、○にんじん、○きゅうり、レモン、○しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、○しょうゆ |
| 07 水 | ごはん カレーの煮つけ ちくわフレンチ わかめと玉ねぎのみそ汁 | 菜の花サンド 牛乳 | 596.0(426.9) 29.8(21.5) 17.3(12.5) 2.6(1.9) | 米、○食パン、マヨネーズ、○マヨネーズ、三温糖、ごま(乾) | ○牛乳、かれい、○卵、米みそ(淡色辛みそ) | キャベツ、たまねぎ、にんじん、○ブロッコリー、カットわかめ、しょうが | 煮干だし汁、しょうゆ |
| 08 木 | コッパン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ かぶのスープ・牛乳 | じゃこわかめおにぎり 麦茶 | 585.6(435.0) 28.7(20.9) 15.6(11.6) 1.8(1.3) | ○米、じゃがいも、コッパン、マヨネーズ、○ごま | 牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ハム、○しらす干し、スキムミルク、鶏がらスープ | きゅうり、かぶ・葉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、マーマレード | しょうゆ |
| 09 金 | ごはん ミートローフ 切干大根の旨煮 もやしのみそ汁 | ツナコーンパン 牛乳 | 678.9(507.9) 26.9(20.1) 24.4(18.3) 2.4(1.8) | 米、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、パン粉、三温糖 | ○牛乳、豚ひき肉、牛乳、○ツナ油漬缶、さつま揚げ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、スキムミルク | たまねぎ、もやし、切り干しだいこん、にんじん、○コーン缶、○たまねぎ、グリーンピース(冷凍) | 煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、みりん、○パセリ粉、かつおだし汁 |
| 10 土 | 中華風たきごみ御飯 小松菜ともやしの和え物 豆腐とねぎのスープ | きな粉サンド 麦茶 | 430.4(321.2) 14.5(10.9) 10.7(7.9) 1.4(1.0) | 米、○食パン、○三温糖、三温糖、ごま油 | 絹ごし豆腐、豚ひき肉、○バター、○きな粉、鶏がらスープ | もやし、こまつな、にんじん、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 |
| 12 月 | ハヤシライス ブロッコリーのごま酢和え お麩のすまし汁 | コーンフレーク バナナ 牛乳 | 628.4(469.6) 20.1(14.9) 19.7(14.7) 3.1(2.3) | 米、じゃがいも、○コーンフレーク、油、ごま、焼☆、三温糖 | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ | ○バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、ハヤシライス、しょうゆ、食酢、食塩 |
| 13 火 | 和風スパゲティ 大根とハムのりんご酢のサラダ コーンスープ オレンジ | いちごジャムサンド | 596.3(433.0) 25.5(18.7) 15.4(11.3) 1.9(1.4) | ○食パン、オリーブ油、油、三温糖 | ○牛乳、鶏もも肉、ハム、鶏がらスープ | オレンジ、だいこん、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、きゅうり、なす、エリンギ、○いちごジャム、万能ねぎ | しょうゆ、りんご酢、みりん、食塩、パセリ粉 |
| 14 水 | ごはん かじきまぐろの立田揚げ ひじきと大豆の炒り煮 きゃべつのみそ汁 | チーズ蒸しパン 牛乳 | 642.5(481.9) 29.3(21.9) 22.2(16.6) 2.4(1.8) | 米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、三温糖 | ○牛乳、かじき、だいすき煮缶詰、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○チーズ、○スキムミルク | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、ひじき、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん |
| 15 木 | バターロール おからハンバーグ 和風サラダ 玉ねぎとコーンのスープ・牛乳 | ツナと塩こんぶの混ぜごはん 麦茶 | 639.0(470.0) 25.7(19.1) 22.1(16.5) 1.7(1.3) | ○米、バターロール、三温糖、油、○ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、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、きゅうり、にんじん、○塩こんぶ、○あおのり | ケチャップ、中濃ソース、食酢、しょうゆ、パセリ粉 |
| 16 金 | ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の梅肉和え 豆腐とわかめのみそ汁 | 青のりチーズトースト 牛乳 | 522.4(379.1) 26.6(19.4) 15.7(11.3) 2.3(1.7) | 米、○食パン、○マヨネーズ、油、三温糖 | ○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ | はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、うめびしお、カットわかめ、○あおのり、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん |
| 17 土 | 豚コーン丼 きゅうりともやしのナムル 白菜のみそ汁 | ツナサンド 麦茶 | 548.9(406.8) 21.4(15.8) 20.1(14.7) 2.5(1.9) | 米、○食パン、○マヨネーズ、三温糖、油、ごま、ごま油 | 豚ひき肉、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ) | もやし、きゅうり、コーン缶、○キャベツ、はくさい、しょうが | 煮干だし汁、しょうゆ |
| 19 月 | ごはん さわらの西京焼き 根菜の煮物 小松菜とえのきのみそ汁 | フライドポテト 牛乳 | 534.9(390.7) 23.3(17.2) 18.7(13.5) 2.2(1.6) | ○じゃがいも、米、○油、三温糖、油 | ○牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ) | だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、えのきたけ、いんげん | 煮干だし汁、しょうゆ、みりん、○食塩 |
| 20 火 | コッパン チリコンカーン マカロニサラダ キャベツのスープ・牛乳 | 昆布おにぎり 煮干し(幼児) 麦茶 | 686.0(507.5) 27.5(20.3) 23.5(17.2) 1.8(1.6) | ○米、コッパン、マカロニ、マヨネーズ、油、○ごま、三温糖 | 牛乳、豚ひき肉、水煮だいす、ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)、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、コーン缶、○塩こんぶ、にんにく | ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、パセリ粉、食塩 |
| 21 水 | わかめごはん 鶏肉の竜田揚げ トマトサラダ むらくもスープ | プリン 幼児：クラッカー 乳児：せんべい 牛乳 | 732.7(535.8) 32.1(23.5) 24.8(18.2) 2.2(1.6) | 米、片栗粉、油、三温糖、ごま(乾) ○幼児：クラッカー ○乳児：せんべい | ○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、鶏むね肉、卵、なるこ | トマト、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、レモン、しょうが、パセリ | かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩 |
| 22 木 | カレーうどん おからサラダ バナナ | ひじきごはん 麦茶 | 594.2(435.5) 17.8(13.2) 17.1(12.7) 2.5(1.9) | 干しうどん、○米、マヨネーズ、○油、油、○三温糖、三温糖 | 豚肉(もも)、おから、ハム、○油揚げ、スキムミルク | バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、○にんじん、○グリーンピース(冷凍)、○ひじき | かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、○しょうゆ |
| 23 金 | 麻婆丼 春雨サラダ わかめスープ オレンジ | しらすトースト 牛乳 | 563.1(423.8) 20.9(15.8) 19.4(14.7) 1.6(1.2) | 米、はるさめ、ごま油、○マヨネーズ、三温糖、片栗粉、 ○幼児：コッパン ○乳児：食パン | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ、○粉チーズ | オレンジ、もやし、コーン缶、きゅうり、生わかめ、ねぎ、にんじん、にら、○あおのり、しょうが | しょうゆ、食酢、みりん |
| 24 土 | チャンポンうどん さつまいもの甘煮 バナナ | チーズおからおにぎり 麦茶 | 581.6(436.2) 16.7(12.6) 11.3(8.5) 2.1(1.6) | 干しうどん、○米、さつまいも、三温糖、片栗粉、○ごま、ごま油 | 豚肉(ばら)、○チーズ、なると、鶏がらスープ、○かつお節 | バナナ、キャベツ、もやし、たけのこ(ゆで)、ねぎ | しょうゆ、○しょうゆ、食塩 |
| 26 月 | ぶどうはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ブロッコリーフレンチサラダ キャベツのスープ・牛乳 | 鮭菜飯 麦茶 | 588.5(431.7) 29.7(22.1) 17.6(13.1) 2.1(1.5) | ○米、ぶどうパン、パン粉、マヨネーズ、三温糖、油、○ごま | 牛乳、鶏もも肉、○さけ(塩)、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ | ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○菜飯、しょうが | 食酢、しょうゆ、パセリ粉、食塩 |
| 27 火 | ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え かぶとえのきのみそ汁 | バナナ黒糖ケーキ 牛乳 | 589.7(433.9) 25.2(18.5) 20.1(14.7) 2.1(1.6) | 米、○小麦粉、○黒砂糖、片栗粉、油、三温糖 | ○牛乳、鶏レバー、○卵、○バター、米みそ(淡色辛みそ) | もやし、ほうれん草、かぶ、○バナナ、えのきたけ、にんじん、焼きのり、しょうが | 煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ |
| 28 水 | ごはん 鮭のチーズパン粉焼き キャベツの甘酢和え わかめとお麩のみそ汁 | メロンパン 牛乳 | 634.6(433.8) 29.5(21.2) 19.9(13.7) 2.0(1.5) | 米、マヨネーズ、三温糖、パン粉、焼☆、すりごま、○メロンパン | ○牛乳、さけ、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ) | キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、パセリ | 煮干だし汁、食酢、食塩 |
| 29 木 | 昭和の日 (休園) | | | | | | |
| 30 金 | カレーライス わかめとコーンのサラダ とろろ昆布のすまし汁 オレンジ | ごまトースト 牛乳 | 651.0(472.8) 19.6(14.2) 24.1(17.5) 2.8(2.1) | 米、じゃがいも、○食パン、○グラニュー糖、油、○すりごま、三温糖 | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、○バター、スキムミルク | オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、とろろこんぶ、わかめ(乾) | かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、食酢、食塩 |

※マヨネーズは卵なしを使用しています