

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 (○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 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	ツナサンド 麦茶	468.5(351.4) 16.9(12.7) 14.4(10.8) 2.2(1.7)	米、○食パン、○マヨネーズ、油、三温糖	豚肉(肩ロース)、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、○キャベツ、赤ピーマン、塩こんぶ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ
03 月	憲法記念日 (休園)						
04 火	みどりの日 (休園)						
05 水	こどもの日 (休園)						
06 木	あんかけうどん ポテトサラダ バナナ	ベーコンピラフ 麦茶	578.8(434.2) 18.0(13.5) 9.9(7.5) 1.8(1.3)	干しうどん、○米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉	豚肉(もも)、○ベーコン、かまぼこ、ハム、スキムミルク、○鶏がらスープ	バナナ、はくさい、にんじん、きゅうり、○たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、○にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○パセリ粉
07 金	豚コーン丼 鉄骨サラダ 白菜のみそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳	625.4(469.2) 24.4(18.3) 22.1(16.6) 2.0(1.5)	米、○ホットケーキミックス、マヨネーズ、すりごま、三温糖、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(無糖)、しらす干し(半乾燥)、○スキムミルク	キャベツ、コーン缶、きゅうり、はくさい、○干しぶどう、にんじん、ひじき、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、食酢、みりん
08 土	ミートスパゲティ 大根とハムのりんご酢のサラダ じゃが芋のスープ	かやくごはん 麦茶	600.0(450.1) 21.3(16.0) 14.4(10.8) 1.0(0.8)	○米、スパゲティ、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖	豚ひき肉、○鶏もも肉、ハム、○油揚げ、鶏がらスープ、粉チーズ	たまねぎ、だいこん、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、○しめじ、○にんじん、セロリ、○ごぼう	○かつおだし汁、りんご酢、ケチャップ、○みりん、○しょうゆ、ウスターソース、食塩
10 月	コッペパン ドライビーンズ 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	696.3(522.2) 28.3(21.3) 23.5(17.6) 1.8(1.3)	○米、コッペパン、マカロニ、マヨネーズ、油、○ごま、三温糖	牛乳、だいず水煮缶詰、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)、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、干しぶどう、コーン缶、○塩こんぶ	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、パセリ粉
11 火	ごはん 高野豆腐の酢豚風 ほうれん草ともやしのナムル 玉ねぎとお麩のみそ汁	ツナコーンパン 牛乳	591.7(443.9) 23.2(17.4) 22.5(16.9) 2.1(1.6)	米、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖、焼酎(車ぶ)、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、○ツナ油漬缶、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ピーマン、○コーン缶、○たまねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、食酢、ケチャップ、○パセリ粉
12 水	ごはん 鮭の西京焼き 根菜の煮物 油揚げのみそ汁	スイートポテトサンド 牛乳	608.2(456.2) 28.1(21.1) 14.8(11.1) 2.2(1.7)	米、○コッペパン、○さつまいも、○三温糖、油、砂糖、三温糖	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○バター	だいこん、もやし、れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
13 木	スパゲティナポリタン ブロッコリーフレンチサラダ かぶのスープ オレンジ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	587.6(440.8) 18.6(14.0) 15.0(11.3) 1.5(1.1)	○米、スパゲティ、オリーブ油、油、三温糖、○ごま	豚ひき肉、ベーコン、チーズ、○しらす干し、鶏がらスープ	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、かぶ・葉、にんじん、トマトピューレ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、食酢、食塩
14 金	キーマカレー もやしサラダ 豆腐とわかめスープ	コーンフレーク バナナ 牛乳	602.1(451.6) 21.1(15.8) 20.1(15.1) 1.5(1.1)	米、○コーンフレーク、油、マヨネーズ、小麦粉、ごま(乾)、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ハム、鶏がらスープ、粉チーズ	もやし、たまねぎ、○バナナ、きゅうり、にんじん、ピーマン、干しぶどう、ねぎ、カットわかめ、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉
15 土	ちゃんぽんうどん かぼちゃとインゲンのサラダ バナナ	ケチャップチキンライス 麦茶	551.0(413.3) 18.1(13.5) 10.9(8.2) 1.4(1.0)	干しうどん、○米、マヨネーズ、ごま油、○油	豚肉(もも)、○鶏もも肉、鶏がらスープ、スキムミルク、○鶏がらスープ	かぼちゃ、バナナ、もやし、キャベツ、○たまねぎ、いんげん、ねぎ、○にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、干しぶどう	○ケチャップ、しょうゆ、○パセリ粉、食塩
17 月	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 かぶのみそ汁	チーズトースト 牛乳	588.5(483.1) 26.6(21.3) 18.3(14.4) 2.3(1.9)	米、片栗粉、油、三温糖、ごま、ごま油 ○幼児：コッペパン ○乳児：食パン	○牛乳、鶏レバー、○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、キャベツ、かぶ、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、食酢、しょうゆ、ウスターソース
18 火	ごはん 鶏肉の照焼 ネバネバ和え 切り干し大根のみそ汁	プリン 幼児：クラッカー 乳児：せんべい 牛乳	639.7(479.8) 30.0(22.5) 15.5(11.6) 2.2(1.7)	米、三温糖 ○幼児：クラッカー ○乳児：せんべい	○牛乳、鶏もも肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、ごまつな、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
19 水	麻婆丼 春雨ときゅうりの酢の物 中華風スープ	いちごジャムサンド 牛乳	615.3(544.7) 21.6(19.1) 16.7(13.9) 1.6(1.6)	米、○食パン、はるさめ、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	きゅうり、だいこん、みかん缶、○いちごジャム、にんじん、ねぎ、にら、わかめ(乾)、しょうが	食酢、しょうゆ
20 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 キャベツのスープ・オレンジ	ココアヨーグルトケーキ 牛乳	640.1(480.1) 28.7(21.5) 31.6(23.7) 1.7(1.3)	黒糖パン、○ホットケーキ粉、パン粉・半生、油、小麦粉、○三温糖、三温糖	○牛乳、かじき、○ヨーグルト(無糖)、○ホイップクリーム(植物性脂肪)、○バター、粉チーズ、○卵、鶏がらスープ	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、カリフラワー、にんじん、コーン缶、パセリ	食酢、○ココア(ビュココア)、食塩
21 金	カレーうどん さつまいもの甘煮 バナナ	ひじきとツナごはん 麦茶	589.6(442.3) 16.4(12.3) 12.3(9.2) 1.8(1.3)	干しうどん、○米、さつまいも、三温糖、油、○三温糖、○ごま油	豚肉(もも)、○ツナ油漬缶、○油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、○にんじん、○ひじき	かつお・昆布だし汁、カレー粉、しょうゆ、○しょうゆ
22 土	そぼろあんかけ丼 きゅうりともやしのナムル 玉ねぎのみそ汁	きな粉サンド 麦茶	513.5(385.2) 18.4(13.8) 17.1(12.8) 2.0(1.5)	米、○食パン、油、片栗粉、○砂糖、三温糖、ごま、ごま油	豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○きな粉	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いんげん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
24 月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ほうれん草の磯辺和え じゃが芋のみそ汁	バナナ黒糖ケーキ 牛乳	588.9(441.7) 25.7(19.3) 21.3(15.9) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、油、ごま、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、○卵、○バター、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれん草、たまねぎ、○バナナ、にんじん、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
25 火	コッペパン 畑のハンバーグ わかめとコーンのサラダ 白菜のスープ・牛乳	うめちりおにぎり 麦茶	622.2(466.6) 24.9(18.7) 18.3(13.7) 2.4(1.8)	○米、コッペパン、パン粉、三温糖、油、○ごま	牛乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、スキムミルク、○しらす干し、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、はくさい、コーン缶、わかめ(乾)	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食酢
26 水	ごはん さわらのごま照り焼き 白菜の梅肉和え むらくもスープ	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	568.5(426.4) 27.3(20.5) 15.8(11.8) 1.9(1.4)	米、○せんべい、○グラニュー糖、油、片栗粉、ごま	○ヨーグルト(無糖)、さわら、絹ごし豆腐、鶏むね肉、卵、なると、○スキムミルク、かつお節	はくさい、たまねぎ、きゅうり、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、○干しぶどう、にんじん、うめびしお	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
27 木	ハヤシライス ハワイアンサラダ お麩のすまし汁	メロンパン 牛乳	703.0(527.3) 21.1(15.8) 23.8(17.9) 2.5(1.9)	米、○メロンパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、焼酎	○牛乳、豚肉(もも)、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、パイン缶、きゅうり	かつお・昆布だし汁、ハワイアン、しょうゆ、食塩
28 金	キャベツとベーコンのスパゲティ トマトサラダ かぶのスープ バナナ	大空ごはん 麦茶	586.5(439.9) 16.1(12.1) 11.9(8.9) 0.6(0.5)	○米、スパゲティ、オリーブ油、三温糖、油	ベーコン、○だいず水煮缶詰、鶏がらスープ	バナナ、トマト、キャベツ、たまねぎ、○そらまめ、きゅうり、かぶ、コーン缶、レモン、○こんぶ(だし用)、パセリ	食酢、○食塩
29 土	コーンごはん 肉じゃが ブロッコリーのごま酢和え わかめと玉ねぎのみそ汁	のりチーズサンド 麦茶	506.0(379.5) 17.3(12.9) 12.6(9.5) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、○食パン、○マヨネーズ、ごま、油、三温糖、砂糖	豚肉(肩ロース)、ちくわ、○スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しらたき、コーン缶、カットわかめ、○あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、食酢、みりん、食塩、昆布だし汁
31 月	キッズピピンパ さつまいもの甘煮 大根と厚揚げのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	587.8(440.9) 23.7(17.8) 17.5(13.1) 1.8(1.3)	米、さつまいも、○マカロニ、三温糖、ごま、○グラニュー糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	もやし、ほうれん草、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ