

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
02月	和風うどん かぼちゃの煮冷やし バナナ	うめちりごはん 麦茶	548.3(411.2) 19.0(14.3) 3.5(2.6) 4.2(3.1)	干しうどん、〇米、三温糖、 〇ごま	鶏肉(もも皮なし)、かまぼ こ、〇しらす干し	バナナ、かぼちゃ、はくさ い、にんじん	かつおだし汁、かつお・昆布 だし汁、しょうゆ、みりん、 食塩
03火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 高野豆腐と根菜の煮物 白菜のみそ汁	青のりトースト 牛乳	560.7(420.6) 28.4(21.3) 17.1(12.8) 2.3(1.7)	米、〇食パン、三温糖、油	〇牛乳、鶏肉(もも皮なし)、 凍り豆腐、米みそ、〇バター	だいこん、にんじん、はくさ い、ごぼう、いんげん、マ ーマレード、〇あおのり	煮干だし汁、かつおだし汁、 しょうゆ、みりん
04水	フランスパン(乳児:バターロール) ドライビーンズ ポテトサラダ かぶのスープ・牛乳	昆布おにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	592.4(529.6) 24.8(21.3) 18.2(16.1) 1.4(1.4)	〇米、じゃがいも、マヨネ ーズ、油、〇ごま、三温糖 幼児:フランスパン 乳児:バターロール	牛乳、大豆(ゆで)、豚ひき 肉、〇いわし(煮干し)、ハ ム、スキムミルク、鶏がら スープ	たまねぎ、にんじん、かぶ、 トマトピューレ、きゅうり、 干ししぶどう、コーン缶、〇塩 こんぶ	ケチャップ、ウスターソー ス、パセリ粉
05木	ごはん かじきの照り焼き きゃべつの梅おかか和え 豆腐のみそ汁	チーズ蒸しパン 牛乳	555.3(416.5) 27.3(20.4) 16.3(12.2) 2.1(1.6)	米、〇ホットケーキ粉、油	〇牛乳、かじき、木綿豆腐、 〇チーズ、米みそ、かつお節	もやし、キャベツ、こまつ な、うめびしお、ねぎ、し ょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みり ん
06金	豚丼 小松菜のサラダ お麩のすまし汁	クリームパン 牛乳	861.7(646.3) 19.6(14.7) 51.7(38.7) 1.7(1.2)	米、〇クリームパン、マヨ ネーズ、三温糖、ごま(乾)	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、ツ ナ油漬缶	たまねぎ、もやし、にんじ ん、こまつな、しらたき	かつお・昆布だし汁、かつお だし汁、しょうゆ、みりん
07土	坦坦めん風うどん かぼちゃとインゲンのサラダ わかめスープ	ケチャップチキンライス 麦茶	553.1(414.8) 17.8(13.3) 14.7(11.0) 1.5(1.1)	干しうどん、〇米、マヨネ ーズ、すりごま、三温糖、〇 油、ごま油	豚ひき肉、〇鶏もも肉、米み そ、スキムミルク、鶏がら スープ、〇鶏がらスープ	かぼちゃ、たまねぎ、〇たま ねぎ、きゅうり、いんげん、〇に んじん、生わかめ、にんじん、ね ぎ、干しぶどう、しょうが	〇ケチャップ、しょうゆ、ケ チャップ、食塩
09月	振替休日 (休園)						
10火	夏野菜カレー ブロッコリーフレンチサラダ 豆腐とねぎのスープ	コーンフレーク バナナ 牛乳	608.6(456.5) 22.1(16.6) 18.2(13.6) 2.1(1.5)	米、〇コーンフレーク、油、 三温糖	〇牛乳、絹ごし豆腐、豚肉 (もも)、チーズ、スキムミル ク、鶏がらスープ	〇バナナ、たまねぎ、ブロッ コリー、なす、かぼちゃ、に んじん、ねぎ、オクラ	カレールウ、食酢、食塩
11水	なすミートスパゲティ 和風サラダ じゃが芋のスープ すいか	ベーコンピラフ 麦茶	613.2(459.9) 19.3(14.4) 13.1(9.8) 1.1(0.9)	〇米、スパゲティ、じゃが いも、油、小麦粉、三温糖	豚ひき肉、〇ベーコン、鶏が らスープ、〇鶏がらスープ	すいか、たまねぎ、キャベ ツ、ホールトマト缶詰、な す、にんじん、〇たまねぎ、 きゅうり、〇にんじん	ケチャップ、ウスターソー ス、食酢、しょうゆ、〇パセ リ粉、食塩
12木	豚コーン丼 きゅうりともやしのナムル きゃべつのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	530.2(397.7) 22.4(16.8) 17.3(13.0) 1.7(1.3)	米、〇マカロニ、〇グラ ニュー糖、三温糖、油、ご ま、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、米みそ、 〇きな粉、〇スキムミルク	もやし、コーン缶、きゅう り、キャベツ、たまねぎ、 しょうが	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ
13金	ちゃんぽんうどん おからサラダ バナナ	鮭菜飯 麦茶	531.9(399.0) 20.2(15.2) 11.4(8.6) 1.9(1.5)	干しうどん、〇米、マヨネ ーズ、ごま油、〇ごま、三温糖	豚肉(もも)、おから、むぎエ ビ〇さけ(塩)、ハム、鶏が らスープ	バナナ、ブロッコリー、キャ ベツ、もやし、ねぎ、にんじ ん、〇菜飯	しょうゆ
14土	豚肉の味噌丼 きゅうりの昆布和え わかめと玉ねぎのみそ汁	青のりチーズサンド 麦茶	526.2(394.7) 19.4(14.5) 16.7(12.6) 2.4(1.8)	米、〇食パン、油、〇マヨ ネーズ、三温糖	豚ひき肉、米みそ、〇スライ スチーズ	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
16月	冷やし中華(乳児:冷やしうどん) 南瓜の甘煮 コーンスープ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	715.5(536.6) 24.7(18.5) 12.2(9.2) 2.4(1.8)	幼児:生中華めん 乳児:干しうどん 〇米、三温糖、油、ごま油、 〇ごま(乾)、片栗粉	卵、ハム、〇しらす干し、鶏 がらスープ	かぼちゃ、きゅうり、コー ン缶、クリームコーン缶〇炊き こみわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食 酢、みりん、パセリ粉
17火	ハヤシライス もやしサラダ とろろ昆布のすまし汁	幼児:アイスクリーム・クラッカー 乳児:ぶどうゼリー・せんべい 麦茶	621.9(466.5) 17.1(12.9) 19.1(14.3) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、マヨネ ーズ、油、ごま(乾) 〇幼児:クラッカー 〇乳児:せんべい	〇幼児:アイスクリーム、豚 肉(もも)、ハム	もやし、たまねぎ、きゅう り、にんじん、葉ねぎ、とろ ろこんぶ、〇かんでん	かつお・昆布だし汁、ハヤシ ルウ、しょうゆ、食塩
18水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 ひじきと切干大根の煮物 小松菜のすまし汁・バナナ	黒糖トースト 牛乳	603.0(493.9) 25.9(20.9) 16.3(12.9) 2.1(1.7)	米、〇食パン、〇黒砂糖、ご ま、三温糖	〇牛乳、鶏もも肉、〇パ ター、米みそ	バナナ、こまつな、にんじ ん、切り干しだいこん、えの きたけ、いんげん、ひじき	かつおだし汁、かつお・昆布 だし汁、しょうゆ、みりん、 食塩
19木	コッペパン 鮭のチーズパン粉焼き フレンチサラダ かぶのスープ・牛乳	うめわかめおにぎり 麦茶	581.2(436.0) 28.9(21.7) 18.1(13.6) 2.3(1.7)	〇米、コッペパン、マヨネ ーズ、パン粉、油、三温糖、〇 ごま	牛乳、さけ、ピザ用チーズ、 鶏がらスープ	キャベツ、かぶ・葉、たまね ぎ、きゅうり、コーン缶、〇 うめ干し、パセリ、炊きこみ わかめ	食酢、食塩
20金	そぼろあんかけ丼 さつま芋の甘煮 豆腐とわかめのみそ汁 すいか	中華風そうめん 麦茶	632.2(474.2) 20.6(15.4) 14.7(11.0) 2.7(2.1)	〇干しそうめん、米、さつま いも、三温糖、油、片栗粉、 〇ごま油、〇ごま	豚ひき肉、木綿豆腐、〇ツナ 油漬缶、米みそ	すいか、〇みかん缶、たま ねぎ、〇きゅうり、ねぎ、にん じん、いんげん、カットわか め、しょうが	煮干だし汁、〇かつおだし 汁、しょうゆ、〇しょうゆ、 〇みりん
21土	わかめうどん ジャーマンポテト バナナ	ツナと塩こんぶの混ぜごはん 麦茶	550.7(413.1) 16.1(12.1) 12.5(9.4) 1.7(1.3)	干しうどん、〇米、じゃがい も、油、〇ごま油	鶏もも肉、〇ツナ油漬缶、か まぼこ、ベーコン、鶏がら スープ	バナナ、たまねぎ、生わか め、にんじん、〇塩こんぶ、 パセリ、〇あおのり	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、食塩
23月 誕生会	タコライス チキンサラダ 豆腐とわかめのスープ	プリン せんべい 牛乳	650.9(488.2) 27.6(20.7) 20.1(15.1) 2.4(1.8)	米、〇せんべい、油、三温糖	〇牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき 肉、鶏ささ身、チーズ、鶏が らスープ	たまねぎ、トマト、ブロッ コリー、キャベツ、コーン缶、 にんじん、ねぎ、カットわか め、プリンミックス	中華スープ、ケチャップ、食 酢、食塩
24火	バターロール 白身魚フライ 和風サラダ じゃが芋のスープ・牛乳	韓国風混ぜごはん 麦茶	606.9(455.2) 26.2(19.6) 18.8(14.1) 1.6(1.2)	〇米、バターロール、じゃが いも、油、パン粉、小麦粉、 〇三温糖、〇ごま油	牛乳、メルルーサ、〇豚ひき 肉、鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、たま ねぎ、〇にんじん、〇きゅう り、にんじん、パセリ、〇 しょうが	中濃ソース、〇しょうゆ、食 酢、しょうゆ
25水	麻婆丼 さつま芋のオレンジ煮 中華風スープ	セサミトースト 牛乳	641.1(522.4) 20.4(16.7) 19.3(15.2) 1.5(1.3)	米、さつまいも、〇食パン、 三温糖、〇グラニュー糖、片 栗粉、〇すりごま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米み そ、鶏がらスープ 〇牛乳、 バター	にんじん、だいこん、オレンジ ジュ天然果汁、干しぶどう、ね ぎ、にら、わかめ(乾)、 しょうが	しょうゆ
26木	スパゲティナポリタン ハワイアンサラダ 玉ねぎとコーンのスープ	チーズおかかおにぎり 麦茶	623.4(467.6) 17.0(12.7) 17.8(13.3) 1.6(1.2)	〇米、スパゲティ、マヨ ネーズ、オリーブ油、〇ごま (乾)、〇三温糖	ベーコン、〇チーズ、ハム、 〇かつお節、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、パイン 缶、にんじん、トマトピュー レ、コーン缶、きゅうり、 ピーマン	ケチャップ、ウスターソー ス、〇しょうゆ、パセリ粉、 食塩
27金	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜の梅肉和え かぶのみそ汁・梨	ツナコーンパン 牛乳	583.5(437.7) 25.0(18.8) 19.9(14.9) 2.1(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	はくさい、なし、きゅうり、 かぶ、たまねぎ、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、かつ お・昆布だし汁、〇パセリ粉
28土	中華風たきこみ御飯 ゴママヨサラダ 豆腐スープ	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	602.7(452.0) 15.2(11.4) 23.0(17.3) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、〇スティ ックパン、〇クッキー、〇せん べい、マヨネーズ、すりご ま、ごま油、三温糖	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ 油漬缶、鶏がらスープ	きゅうり、にんじん、ねぎ、 たけのこ(ゆで)、いんげん	しょうゆ
30月	ごはん 松風焼き キャベツともやしの海苔サラダ 小松菜とえのきのみそ汁	マカロニイタリアン 牛乳	597.4(441.8) 24.9(18.4) 21.0(15.5) 2.0(1.5)	米、パン粉、三温糖、なたね 油、ごま油、ごま〇マカロ ニ、オリーブ油	〇牛乳、豚ひき肉、鶏ひき 肉、牛乳、〇ベーコン、米み そ、〇粉チーズ、〇鶏がら スープ	もやし、たまねぎ、キャベツ、 〇トマトペースト、〇たまねぎ、こ まつな、えのきたけ、にんじん、 しいたけ、〇にんじん、焼きの り、〇パセリ、しょうが	煮干だし汁、食酢、しょう ゆ、〇食塩
31火	ごはん 鮭の磯辺焼き 納豆和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	チーズトースト 牛乳	529.4(438.7) 29.2(23.3) 14.3(11.4) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、小麦粉、油 〇幼児:コッペパン 〇乳児:食パン	〇牛乳、さけ、挽きわり納 豆、〇ピザ用チーズ、米みそ	もやし、こまつな、たま ねぎ、にんじん、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、本み りん

※マヨネーズは卵なしを使用しています