

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
01 水	カレーライス わかめとコーンのサラダ お麩のすまし汁	根菜うどん 麦茶	653.6(490.2) 22.7(17.0) 15.8(11.9) 5.6(4.2)	米、〇干しうどん、じゃがいも、油、焼豆、三温糖	豚肉(肩ロース)、〇鶏肉(もも皮なし)、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、〇だいこん、コーン缶、〇にんじん、わかめ(乾)	〇かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、カレールウ、〇しょうゆ、しょうゆ、食酢、〇食塩
02 木	ミートスパゲティー ブロッコリーフレンチサラダ キャベツのスープ りんご	牛乳くず餅 麦茶	531.2(398.5) 20.7(15.5) 16.1(12.1) 0.7(0.5)	スパゲティー、〇三温糖、〇片栗粉、油、小麦粉、三温糖	〇牛乳、豚ひき肉、チーズ、〇きな粉、鶏がらスープ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、りんご、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、セロリ	食酢、ケチャップ、ウスターソース、食塩
03 金	バターロール 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきのサラダ 白菜のスープ・牛乳	鮭菜飯 麦茶	595.8(446.9) 28.0(21.0) 18.8(14.1) 2.1(1.5)	〇米、バターロール、パン粉、マヨネーズ、三温糖、大豆油、〇ごま	牛乳、鶏もも肉、〇さけ(塩)、鶏がらスープ	キャベツ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ひじき、〇菜飯、しょうが	しょうゆ、食酢、パセリ粉
04 土	わかめうどん ジャーマンポテト	ケチャップチキンライス 麦茶	440.7(330.5) 12.7(9.5) 7.8(5.9) 1.6(1.2)	干しうどん、〇米、じゃがいも、油、〇油	〇鶏もも肉、かまぼこ、ベーコン、鶏がらスープ、〇鶏がらスープ	たまねぎ、〇たまねぎ、生わかめ、〇にんじん、にんじん、パセリ	かつお・昆布だし汁、〇ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩
06 月	マーボーなす丼 パンサンスー コーンスープ	スイートポテトパン 牛乳	649.4(487.1) 22.1(16.6) 18.0(13.5) 2.0(1.5)	米、〇コッペパン、〇さつまいも、はるさめ、〇三温糖、三温糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、淡色みそ、〇バター、鶏がらスープ	なす、きゅうり、コーン缶、クリームコーン缶、ねぎ、にんじん、いんげん、しょうが	しょうゆ、食酢、パセリ粉
07 火	カレーうどん ひじきとじゃが芋の炒り煮 バナナ	わかめおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	633.1(474.9) 18.0(13.5) 16.9(12.7) 2.1(1.6)	干しうどん、〇米、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、ちくわ、〇いわし(煮干し)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、みりん
08 水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 切干大根の煮物 お麩のすまし汁	ココアヨーグルトケーキ 牛乳	623.0(467.3) 27.1(20.4) 22.3(16.7) 2.2(1.7)	米、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、油、三温糖、ごま	〇牛乳、鶏もも肉、〇ヨーグルト(無糖)、さつま揚げ、〇バター、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、〇ココア(ビュアココア)、みりん
09 木	黒糖パン チーズ入りミートローフ フレンチサラダ 白菜のスープ・牛乳	ひじきごはん 麦茶	634.4(475.9) 25.1(18.9) 22.1(16.6) 1.9(1.5)	〇米、黒糖パン、パン粉・半生、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、〇油揚げ、スキムミルク、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、はくさい、にんじん、コーン缶、〇にんじん、〇ごぼう、〇ひじき	〇かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食酢、〇しょうゆ、ウスターソース、〇みりん、食塩
10 金	ごはん まぐろカツ ほうれん草の磯辺和え なすと玉ねぎのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	582.6(437.0) 27.6(20.7) 19.0(14.2) 1.7(1.3)	米、〇マカロニ、パン粉、油、小麦粉、〇グラニュー糖、ごま	〇牛乳、かじき、米みそ、〇きな粉、油揚げ、〇スキムミルク	もやし、ほうれん草、なす、たまねぎ、にんじん、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
11 土	豚肉チャーハン キャベツのツナマヨネーズ和え 豆腐とわかめのスープ	いちごジャムサンド 麦茶	442.7(332.1) 12.4(9.3) 12.3(9.2) 1.1(0.9)	米、〇食パン、マヨネーズ、オリーブ油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、〇いちごジャム、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、食塩
13 月	コッペパン マカロニチキングラタン キャベツのサラダ かぶのスープ	ツナと塩こんぶの混ぜごはん 麦茶	562.9(422.4) 21.3(16.0) 14.7(11.0) 1.5(1.2)	〇米、コッペパン、マカロニ、小麦粉、油、三温糖、〇ごま油	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、〇ツナ油漬缶、バター、スキムミルク、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぶ、しめじ、にんじん、〇塩こんぶ、〇あおのり	食酢、食塩
14 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきと高野豆腐の炒り煮 玉ねぎとお麩のみそ汁	おからドーナッツ 牛乳	651.6(488.7) 30.3(22.7) 19.5(14.6) 1.9(1.4)	米、〇小麦粉、〇三温糖、〇油、〇グラニュー糖、油、焼豆(車豆)、三温糖	〇牛乳、鶏肉(もも皮なし)、〇おから、〇卵、凍り豆腐、ちくわ、米みそ、油揚げ、〇バター	たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、マーマレード、ひじき	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
15 水 誕生会	きのおこわ 鯨のかば焼き ほうれん草と人参の胡麻和え むらくもスープ・梨	いちごババロア 幼児：クラッカー 乳児：せんべい 牛乳	724.0(543.0) 29.6(22.2) 30.7(23.0) 2.2(1.7)	米、もち米、ごま、油、片栗粉、小麦粉、三温糖 〇幼児：クラッカー 〇乳児：せんべい	〇牛乳、鯨、絹ごし豆腐、鶏むね肉、卵、なると、油揚げ	なし、もやし、〇いちご、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、まいだけ、しめじ、〇かんでんクック	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
16 木	豚コーン丼 ブロッコリーのごま酢和え 大根と油揚げのみそ汁	りんごジャムサンド 牛乳	616.3(545.5) 24.4(21.2) 19.0(15.6) 2.6(2.3)	米、〇食パン、三温糖、ごま、油	〇牛乳、豚ひき肉、ちくわ、米みそ、油揚げ	ブロッコリー、コーン缶、だいこん、にんじん、〇りんごジャム、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、食酢、みりん
17 金	和風うどん マセドアンサラダ バナナ	二色おはぎ 麦茶	526.5(394.8) 18.5(13.9) 11.0(8.2) 1.9(1.4)	干しうどん、じゃがいも、〇米、〇もち米、〇三温糖、マヨネーズ、〇黒ごま	鶏肉(もも皮なし)、ツナ油漬缶、チーズ、かまぼこ、〇きな粉	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
18 土	そぼろあんかけ丼 さつま芋の甘煮 お麩のみそ汁	ツナサンド 麦茶	573.0(429.8) 18.2(13.7) 16.6(12.4) 2.1(1.6)	米、さつまいも、〇食パン、三温糖、〇マヨネーズ、油、片栗粉、焼豆	豚ひき肉、〇ツナ油漬缶、米みそ	たまねぎ、〇キャベツ、にんじん、いんげん、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
20 月	敬老の日 (休園)						
21 火	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 豆腐とわかめのみそ汁・りんご	青のりトースト 牛乳	626.3(511.4) 25.8(20.8) 19.6(15.4) 2.2(1.9)	米、〇食パン、片栗粉、油、三温糖、ごま、ごま油	〇牛乳、鶏レバー、木綿豆腐、米みそ、〇バター	もやし、りんご、キャベツ、ねぎ、焼きのり、しょうが、カットわかめ、〇あおのり	煮干だし汁、ケチャップ、食酢、しょうゆ、ウスターソース
22 水	コッペパン 鮭のチーズパン粉焼き グリーンサラダ 玉ねぎとコーンのスープ・牛乳	うめちりおにぎり 麦茶	579.5(434.7) 29.6(22.2) 18.0(13.5) 1.7(1.3)	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、〇しらす干し、鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、パセリ	食酢、食塩
23 木	秋分の日 (休園)						
24 金	和風スパゲティー 小松菜のサラダ じゃが芋のスープ	レーズン蒸しパン 牛乳	561.2(420.9) 25.1(18.9) 17.1(12.8) 1.2(0.9)	〇ホットケーキミックス、じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油、ごま(乾)	〇牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、〇スキムミルク、鶏がらスープ	もやし、たまねぎ、なす、こまつな、エリンギ、〇干しひょうどう、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩
25 土	中華風たきごみ御飯 ゴママヨサラダ 豆腐とネギのスープ	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	592.1(444.1) 15.4(11.5) 21.4(16.0) 1.5(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、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ味付缶、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
27 月	ごはん 白身魚のカレーフリッター 五目大豆煮 かぶとえのきのみそ汁	サンドクラッカー 牛乳	594.2(445.7) 27.8(20.8) 18.8(14.1) 2.4(1.8)	米、〇クラッカー、小麦粉、油、コーンスターチ、三温糖	〇牛乳、メルルーサ、だいず水煮缶詰、牛乳、〇ツナ油漬缶、ちくわ、米みそ、〇クリームチーズ	にんじん、かぶ、ごぼう、えのきたけ、〇いちごジャム	煮干だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、みりん、食塩、カレー粉
28 火	キッズピピンパ 南瓜のレモン煮 わかめと玉ねぎのみそ汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	584.8(438.6) 21.2(15.9) 15.4(11.5) 2.1(1.6)	米、〇コーンフレーク、三温糖、ごま、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ	かぼちゃ、〇バナナ、もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、レモン、ねぎ、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
29 水	あんかけうどん おからサラダ バナナ	韓国風混ぜごはん 麦茶	525.8(394.4) 19.4(14.6) 8.9(6.7) 2.1(1.6)	干しうどん、〇米、マヨネーズ、〇三温糖、片栗粉、三温糖、〇ごま油	鶏むね肉、おから、〇豚ひき肉、ハム	バナナ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、〇にんじん、〇きゅうり、えのきたけ、〇しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、みりん
30 木	ごはん 畑のハンバーグ 白菜の梅肉和え きのこのみそ汁・りんご	メロンパン 牛乳	603.2(452.4) 24.3(18.3) 17.1(12.8) 2.4(1.8)	米、〇メロンパン、パン粉・半生、三温糖	〇牛乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、牛乳、米みそ、油揚げ、スキムミルク	はくさい、たまねぎ、りんご、きゅうり、えのきたけ、しめじ、にんじん、うめびしお	煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、かつお・昆布だし汁