

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金	ぶどうはん 鶏肉のマヨネーズ焼き フレンチサラダ 白菜のスープ・牛乳	ゆかりおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	557.4(418.0) 27.1(20.3) 14.8(11.1) 1.7(1.2)	〇米、ぶどうパン、パン粉・半生、マヨネーズ、油、三温糖、〇ごま	牛乳、鶏もも肉、〇いわし(煮干し)、鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、コーン缶、にんじん、しょうが	食酢、しょうゆ、パセリ粉、食塩
02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	青のりチーズサンド 麦茶	432.8(324.6) 15.1(11.3) 11.4(8.5) 2.2(1.6)	米、〇食パン、〇マヨネーズ、油、三温糖	豚肉(肩ロース)、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
04月	豚コーン丼 鉄骨サラダ 大根と厚揚げのみそ汁	にゅうめん 麦茶	590.1(442.7) 23.8(17.8) 19.9(15.0) 3.7(2.7)	米、〇干しとうめん、マヨネーズ、すりごま、三温糖、油、ごま油	豚ひき肉、〇鶏もも肉、生揚げ、だいす水煮缶詰、米みそ、ヨーグルト(無糖)、しらす干し(半乾燥)	キャベツ、コーン缶、〇はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、〇にんじん、ひじき、しょうが	〇かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、食酢、本みりん
05火	ごはん 鶏肉の照焼 ちくわフレンチ お麩のすまし汁・柿	さつまスティック 牛乳	575.2(430.5) 23.8(17.8) 16.3(12.2) 1.5(1.1)	〇さつまいも、米、マヨネーズ、〇油、焼心、ごま(乾)、三温糖、片栗粉	〇牛乳、鶏もも肉、ちくわ、米みそ	キャベツ、かき、たまねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、〇食塩
06水	ごはん さんまのかば焼き 三色野菜のごま和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	659.3(480.2) 24.3(17.8) 24.6(18.2) 2.4(1.7)	米、〇食パン、三温糖、油、小麦粉、ごま	〇牛乳、さんま、米みそ	もやし、こまつな、たまねぎ、〇いちごジャム、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
07木	コッペパン ポテトグラタン グリーンサラダ かぶのスープ・りんご	うめちりおにぎり 麦茶	548.7(411.0) 20.6(15.4) 13.3(10.0) 1.9(1.4)	〇米、コッペパン、じゃがいも、小麦粉、油、〇ごま、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、〇しらす干し、バター、スキムミルク、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、りんご、きゅうり、ブロッコリー、かぶ、しめじ	食酢、食塩
08金	和風スパゲッティ コールスローサラダ キャロットスープ	黒糖蒸しパン 牛乳	545.6(409.3) 22.5(16.8) 15.8(11.9) 1.2(0.9)	〇ホットケーキミックス、マヨネーズ、〇黒砂糖、オリーブ油、油、三温糖	〇牛乳、鶏もも肉、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、なす、きゅうり、にんじん、エリンギ、コーン缶、万能ねぎ	しょうゆ、食酢、みりん、食塩
09土	五目あんかけ丼 きゅうりともやしのナムル 玉ねぎと油揚げのみそ汁	ツナサンド 麦茶	449.0(336.2) 17.6(13.2) 12.2(9.1) 1.8(1.3)	米、〇食パン、〇マヨネーズ、ごま、ごま油	豚肉(もも)、〇ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ	もやし、はくさい、たまねぎ、きゅうり、〇キャベツ、にんじん、たけのこ(水煮缶)	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん
11月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 高野豆腐と根菜の煮物 小松菜のすまし汁・りんご	シュガートースト 牛乳	554.4(407.2) 26.7(19.8) 16.0(11.8) 2.0(1.5)	米、〇食パン、三温糖、ごま、〇グラニュー糖	〇牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、〇バター、米みそ	だいこん、りんご、にんじん、こまつな、ごぼう、えのきたけ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
12火	バターロール ポークビーンズ わかめとコーンのサラダ かぶのスープ・牛乳	ひじきとツナごはん 麦茶	657.5(493.2) 23.8(17.8) 24.1(18.1) 1.5(1.1)	〇米、バターロール、じゃがいも、油、〇ごま油、三温糖、小麦粉、〇三温糖	牛乳、豚肉(もも)、だいす水煮缶詰、〇ツナ油漬缶、〇油揚げ、鶏がらスープ、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、トマトピューレ、コーン缶、〇にんじん、〇ひじき、わかめ(乾)	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、〇しょうゆ、食酢
13水	ごはん かじきの照り焼き キャベツともやしの海苔サラダ 玉ねぎとお麩のみそ汁	青のりチーストースト 牛乳	527.1(388.3) 26.6(19.7) 15.9(11.8) 2.1(1.5)	米、〇食パン、〇マヨネーズ、三温糖、焼心、ごま、ごま油	〇牛乳、かじき、ちくわ、米みそ、〇粉チーズ	もやし、キャベツ、たまねぎ、焼きのり、〇あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、食酢、みりん
14木	カレーうどん おからサラダ バナナ	昆布おにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	553.6(414.5) 18.7(14.0) 12.7(9.5) 2.1(1.6)	干しうどん、〇米、マヨネーズ、油、〇ごま、三温糖	豚肉(もも)、おから、〇いわし(煮干し)、ハム	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、〇塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ
15金	麻婆丼 春雨ときゅうりの酢の物 中華風スープ	コーンフレーク バナナ 牛乳	570.6(428.0) 19.3(14.5) 15.1(11.3) 1.6(1.2)	米、〇コーンフレーク、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、鶏がらスープ	〇バナナ、きゅうり、みかん缶、にんじん、だいこん、ねぎ、にら、わかめ(乾)、しょうが	しょうゆ、食酢
16土	中華風たきごみごはん ゴママヨサラダ 豆腐スープ	ぶどうばん クッキー せんべい 麦茶	651.3(488.5) 18.4(13.8) 19.3(14.4) 1.8(1.4)	米、〇ぶどうパン、じゃがいも、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、本みりん
18月	ごはん レバーのかりん揚げ 小松菜ともやしの和え物 油揚げのみそ汁	ツナマヨパン 牛乳	595.4(445.5) 24.9(18.5) 19.9(14.9) 2.0(1.5)	米、〇ホットケーキ粉、片栗粉、油、〇マヨネーズ、三温糖	〇牛乳、鶏レバー、〇ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ	もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、〇たまねぎ、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、〇パセリ粉
19火	コッペパン おからハンバーグ わかめとコーンのサラダ かぶのスープ・牛乳	さつま芋ごはん 麦茶	638.7(479.0) 24.2(18.1) 20.2(15.1) 1.8(1.4)	〇米、コッペパン、〇さつまいも、三温糖、油、〇黒ごま	牛乳、豚ひき肉、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、かぶ・葉、わかめ(乾)	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食酢、〇食塩
20水	ミートスパゲッティ 大根とハムのりんご酢のサラダ じゃが芋のスープ りんご	中華風おこわ 麦茶	609.5(456.5) 22.1(16.5) 14.4(10.8) 1.1(0.8)	〇米、スパゲッティ、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖、〇ごま	豚ひき肉、〇鶏もも肉、ハム、粉チーズ、鶏がらスープ	たまねぎ、だいこん、ホールトマト缶詰、りんご、きゅうり、にんじん、〇にんじん、〇たけのこ(ゆで)、セロリー、〇こんぶ(だし用)	りんご酢、〇しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩
21木 誕生会	ベーコンピラフ 鮭フライ・タルタルソース トマトサラダ 白菜のスープ	プリン 幼児：クラッカー 乳児：せんべい 牛乳	758.8(555.4) 32.0(23.5) 28.4(20.8) 1.3(1.0)	米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、三温糖 〇幼児：クラッカー 〇乳児：せんべい	〇牛乳、さけ、卵、ベーコン、鶏がらスープ	トマト、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン缶、パセリ、レモン	食酢、食塩
22金	そぼろあんかけ丼 南瓜のレモン煮 豆腐とねぎのみそ汁	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	578.0(423.4) 20.4(15.2) 15.2(11.3) 1.8(1.4)	米、〇せんべい、三温糖、〇グラニュー糖、油、片栗粉	〇ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、〇スキムミルク	かぼちゃ、たまねぎ、〇みかん缶、〇バナナ、〇パイン缶、ねぎ、にんじん、〇干しぶどう、いんげん、レモン、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、食塩
23土	スパゲッティナポリタン 小松菜のサラダ キャベツのスープ	かやくごはん 麦茶	600.1(450.1) 18.3(13.7) 18.5(13.8) 1.2(0.9)	〇米、スパゲッティ、マヨネーズ、オリーブ油、ごま(乾)	ベーコン、〇鶏もも肉、ツナ油漬缶、〇油揚げ、鶏がらスープ、粉チーズ	もやし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、〇しめじ、ピーマン、〇にんじん、〇ごぼう	〇かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、〇みりん、〇しょうゆ、しょうゆ
25月	とん汁うどん さつま芋の甘煮 バナナ	チーズおかかおにぎり 麦茶	554.0(405.8) 18.2(13.4) 7.9(5.8) 2.0(1.5)	干しうどん、〇米、さつまいも、三温糖、〇ごま	豚肉(もも)、〇チーズ、米みそ、〇かつお節	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、〇しょうゆ
26火	ハヤシライス きゃべつのごま酢和え かぶのスープ	クリームパン 牛乳	612.3(458.4) 21.1(15.8) 20.3(15.2) 2.4(1.8)	米、〇クリームパン、じゃがいも、ごま、油、三温糖	〇牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ	ハヤシルウ、しょうゆ、食酢
27水	ごはん ミートローフ ひじきと切干大根の煮物 きのこのみそ汁	ぶどうゼリー せんべい 麦茶	561.1(420.9) 18.2(13.7) 12.7(9.5) 2.1(1.6)	米、〇ソフトおせんべい、パン粉、三温糖、油、焼心(車心)	豚ひき肉、牛乳、米みそ、油揚げ、スキムミルク	たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、えのきたけ、しめじ、ひじき、いんげん、〇かんでん	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ
28木	黒糖パン 鮭のチーズパン粉焼き 和風サラダ 白菜のミルクスープ	マカロニイタリアン 麦茶	467.9(348.4) 27.6(20.6) 19.7(14.6) 1.4(1.1)	黒糖パン、〇マカロニ、マヨネーズ、パン粉、油、〇オリーブ油	さけ、牛乳、ピザ用チーズ、〇ベーコン、ベーコン、スキムミルク、〇粉チーズ、〇鶏がらスープ、鶏がらスープ	キャベツ、はくさい、〇トマトペースト、〇たまねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、〇パセリ、パセリ	食酢、しょうゆ
29金	わかめごはん 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーフレンチサラダ 玉ねぎとお麩のみそ汁・みかん	スイートパンブキン ビスケット 牛乳	703.1(514.7) 28.0(20.6) 23.5(17.1) 2.1(1.6)	米、〇小麦粉、片栗粉、〇三温糖、油、焼心、三温糖、ごま(乾)	〇牛乳、鶏もも肉、〇卵、チーズ、米みそ、〇バター	〇かぼちゃ、みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、食酢、みりん、食塩
30土	あんかけうどん ジャーマンポテト バナナ	きな粉サンド 麦茶	491.6(368.7) 17.4(13.0) 10.9(8.1) 1.9(1.4)	干しうどん、じゃがいも、〇食パン、油、片栗粉、〇三温糖	鶏むね肉、ベーコン、〇バター、〇きな粉、鶏がらスープ	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん

※マヨネーズは卵なしを使用しています