

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
04 火	豚汁うどん さつま芋の甘煮 フルーツポンチ	うめちりおにぎり 麦茶	531.7(398.8) 15.8(11.9) 4.8(3.6) 1.9(1.4)	干しうどん、○米、さつ まいも、三温糖、○ごま	豚肉(もも)、米みそ、○し らす干し	バナナ、だいこん、はくさ い、にんじん、ごぼう、ね ぎ、みかん缶、パイン缶、う めふりかけ	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、みりん
05 水	カレーライス 和風サラダ 豆腐とわかめのスープ	マカロニきな粉 牛乳	592.3(443.6) 22.0(16.5) 17.8(13.3) 2.2(1.6)	米、じゃがいも、○マカ ロニ、油、○グラニュー 糖	○牛乳、豚肉(もも)、絹ご し豆腐、スキムミルク、○ きな粉、○スキムミルク、 鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、ねぎ、カット わかめ	カレールウ、食酢、しょう ゆ
06 木	バターロール 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	にゅうめん 麦茶	582.0(435.8) 32.0(24.0) 21.8(16.3) 2.5(1.8)	○干しそうめん、バター ロール、パン粉・半生、 マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、○鶏むね 肉、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、○ はくさい、たまねぎ、○ね ぎ、○にんじん、にんじん、 しょうが	○かつお・昆布だし汁、○ しょうゆ、食酢、しょう ゆ、食塩、パセリ粉
07 金	ごはん ぶりの照り焼き 大根と人参の甘酢和え 玉ねぎとお麩のみそ汁・みかん	七草雑炊 麦茶	488.4(365.2) 19.9(14.9) 11.8(8.8) 1.8(1.4)	米、○米、三温糖、焼☆	ぶり、米みそ	みかん、だいこん、たまね ぎ、○七草、にんじん、○せ り、○かぶ・葉、カットわか め、しょうが	煮干だし汁、○かつお・昆 布だし汁、食酢、しょう ゆ、みりん、○しょうゆ、 ○食塩
08 土	そぼろあんかけ丼 きゅうりともやしのナムル 白菜のみそ汁	きな粉サンド 麦茶	511.1(382.9) 18.5(13.9) 16.3(12.2) 2.2(1.7)	米、○食パン、油、片栗 粉、○三温糖、三温糖、 ごま、ごま油	豚ひき肉、米みそ、○パ ター、○スキムミルク、○ きな粉	もやし、きゅうり、はくさ い、たまねぎ、にんじん、い んげん、しょうが、カットわ かめ	煮干だし汁、しょうゆ
10 月	成人の日 (休園)						
11 火	ミートスパゲティ 大根とハムのりんご酢のサラダ コーンスープ みかん	オレンジマフィン 牛乳	673.7(499.5) 25.7(19.1) 24.3(18.1) 1.3(1.0)	スパゲティ、○ホット ケーキ粉、油、小麦粉、 三温糖	○牛乳、豚ひき肉、○卵、 ハム、○バター、スキムミ ルク、鶏がらスープ、粉 チーズ	だいこん、みかん、たまね ぎ、ホールドマト缶詰、コーン缶、ク リームコーン缶、○オレンジ濃縮 果汁、きゅうり、○マーマレ ード・低糖度、にんじん、セロリー	りんご酢、ケチャップ、ウ スターソース、食塩、パセ リ粉
12 水	豚丼 南瓜のレモン煮 大根と厚揚げのみそ汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	619.5(464.7) 24.3(18.2) 13.5(10.1) 2.0(1.5)	米、○コーンフレーク、 三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、生揚 げ、米みそ	○バナナ、かぼちゃ、たまね ぎ、しらす、だいこん、ね ぎ、レモン	煮干だし汁、かつおだし 汁、しょうゆ、みりん、食 塩
13 木	食パン 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のサラダ 白菜のスープ・牛乳	わかめおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	592.4(430.4) 31.4(22.6) 17.1(12.6) 1.9(1.4)	○米、食パン、マヨネ ーズ、○ごま(乾)、ごま (乾)	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、 ツナ油漬缶、○いわし(煮 干し)、鶏がらスープ	もやし、はくさい、たまね ぎ、ごまつな、にんじん、 マーマレード、○炊き込みわ かめ	しょうゆ、みりん
14 金	ごはん 鮭の香り味噌焼き 根菜の煮物 むらくもスープ	小倉コッペパン 牛乳	613.7(459.4) 31.2(23.4) 14.6(10.9) 1.9(1.4)	米、○コッペパン、○三 温糖、三温糖、片栗粉、 ごま、ごま油	○牛乳、さけ、絹ごし豆 腐、卵、鶏もも肉、なる と、米みそ、○バター、○ あずき	だいこん、たまねぎ、にんじ ん、ごぼう、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、食塩
15 土	味噌煮込みうどん かぼちゃのサラダ バナナ	ケチャップチキンライス 麦茶	602.7(452.0) 20.4(15.3) 11.5(8.6) 1.7(1.2)	干しうどん、○米、マヨ ネーズ、○油	豚肉(もも)、○鶏もも肉、 米みそ、油揚げ、スキムミ ルク、○鶏がらスープ	バナナ、かぼちゃ、はくさ い、きゅうり、○たまねぎ、 ○にんじん、にんじん、干し ぶどう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、○ケ チャップ、みりん
17 月	ごはん まぐろカツ ひじきと切干大根の煮物 きのこのみそ汁・みかん	ココア蒸しパン 牛乳	631.2(473.4) 26.6(20.0) 19.6(14.7) 1.8(1.3)	米、○ホットケーキミッ クス、パン粉、油、小麦 粉、○三温糖、○油、三 温糖、黒ごま	○牛乳、かじき、さつま揚 げ、米みそ	みかん、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、えのきたけ、切 り干しだいこん、ひじき、い んげん	煮干だし汁、かつお・昆布 だし汁、しょうゆ、みり ん、○ココア(ビュココ ア)
18 火	ごはん チーズ入りミートローフ ブロッコリーのごま酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	青のりトースト 牛乳	654.5(490.9) 27.3(20.5) 23.2(17.4) 2.8(2.1)	米、○食パン、パン粉・ 半生、三温糖、ごま	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆 腐、牛乳、チーズ、ちくわ、 米みそ、○バター、スキムミ ルク	たまねぎ、ブロッコリー、ね ぎ、にんじん、カットわか め、○あおのり	煮干だし汁、ケチャップ、 ウスターソース、しょう ゆ、食酢
19 水	コッペパン チリコンカーン マカロニサラダ ほうれん草のスープ・牛乳	ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶	622.0(466.5) 24.4(18.3) 19.7(14.8) 1.5(1.2)	○米、コッペパン、じゃ がいも、マカロニ、マヨ ネーズ、油、○ごま油、 三温糖	牛乳、豚もも肉、だいす 水煮缶詰、○ツナ水煮缶、ハ ム、鶏がらスープ、スキム ミルク	たまねぎ、きゅうり、トマト ピューレ、ほうれん草、に んじん、きゅうり、にんじ ん、えのきたけ、いんげん ぶ、○あおのり	ケチャップ、ウスターソー ス、しょうゆ、カレー粉、 パセリ粉
20 木 誕生会	ツナカレーピラフ 鶏の唐揚げ トマトサラダ じゃが芋のスープ	寒天入りフルーツポンチ ウエハース 牛乳	605.4(444.2) 23.8(17.5) 17.6(12.8) 1.0(0.8)	米、じゃがいも、○三温 糖、油、片栗粉、三温 糖、○ウエハース	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油 漬缶、鶏がらスープ	トマト、○もも缶、○みかん缶、 たまねぎ、きゅうり、○いちご、 コーン缶、にんじん、レモン、○ かんてん、しょうが、パセリ、○ りんご濃縮果汁	しょうゆ、食酢、本みり ん、カレー粉、食塩
21 金	あんかけうどん 高野豆腐入り五目煮 バナナ	中華風おこわ 麦茶	567.5(415.8) 21.0(15.6) 7.3(5.4) 2.2(1.6)	干しうどん、じゃがい も、○米、○もち米、片 栗粉、○三温糖、三温 糖、○ごま油	鶏むね肉、○豚ひき肉、凍 り豆腐	バナナ、はくさい、にんじ ん、ごぼう、ねぎ、○にんじ ん、えのきたけ、いんげん、 ○こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、みりん、○しょうゆ
22 土	ハヤシライス 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	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	655.9(488.0) 15.5(11.6) 23.8(17.6) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、○ス ティックパン、○クッ キー、マヨネーズ、油、 ○せんべい	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬 缶、スキムミルク、鶏がら スープ	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、コーン缶	ハヤシルウ、パセリ粉
24 月	フランスパン(乳児:バターロール) チキンポテトグラタン フレンチサラダ かぶのスープ	韓国風混ぜごはん 麦茶	538.3(429.8) 21.6(17.1) 15.0(13.4) 1.5(1.1)	○米、じゃがいも、小麦粉、 油、○三温糖、三温糖、○ご ま油、幼児:フランスパン	牛乳、鶏もも肉、○豚ひき 肉、ピザ用チーズ、パ ター、スキムミルク、鶏が らスープ	キャベツ、たまねぎ、かぶ・ 葉、しめじ、きゅうり、○に んじん、○きゅうり、にんじ ん、コーン缶、○しょうが	○しょうゆ、食酢、食塩
25 火	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え なめこのみそ汁	チーズクッキー 牛乳	623.3(454.1) 29.0(21.2) 18.3(13.1) 2.3(1.7)	米、○小麦粉、○三温 糖、片栗粉、三温糖、 油、○ベーキングパウ ダー	○牛乳、鶏レバー、木綿豆 腐、○卵、○粉チーズ、○ バター、○スキムミルク、 米みそ	もやし、ほうれん草、なめ こ、にんじん、ねぎ、焼きの り、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
26 水	ごはん さわらの西京焼き ネバネバ和え わかめのみそ汁・みかん	いちごジャムサンド 牛乳	588.5(441.4) 28.1(21.1) 16.3(12.2) 2.0(1.5)	米、○食パン、油、三温 糖	○牛乳、さわら、納豆、米 みそ	もやし、みかん、ごまつな、 たまねぎ、にんじん、○いち ごジャム、カットわかめ	煮干だし汁、みりん、しょ うゆ
27 木	和風スパゲティ わかめとコーンのサラダ 白菜のミルクスープ りんご	昆布おにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	587.8(440.2) 24.8(18.5) 10.5(7.9) 1.9(1.4)	スパゲティ、○米、 オリーブ油、油、三温 糖、○ごま	牛乳、鶏もも肉、スキムミ ルク、○いわし(煮干し)、 ベーコン、鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、りんご、は くさい、なす、コーン缶、エリン ギイ、万能ねぎ、○塩こんぶ、○ 焼きのり、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食酢、 食塩
28 金	豚コーン丼 鉄骨サラダ 玉ねぎとお麩のみそ汁	メロンパン 牛乳	690.0(494.7) 25.0(18.2) 26.2(19.0) 2.2(1.6)	米、○メロンパン、マヨ ネーズ、すりごま、三温 糖、油、焼☆、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、だいす 水煮缶詰、米みそ、ヨーグルト (無糖)、油揚げ、しらす干し (半乾燥)	キャベツ、コーン缶、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、ひ じき、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、食 酢、本みりん
29 土	中華風たきごみごはん マゼドアンサラダ 豆腐とねぎのスープ	ツナサンド 麦茶	522.7(392.0) 17.9(13.4) 16.8(12.6) 1.5(1.1)	米、○食パン、じゃがい も、マヨネーズ、○マヨ ネーズ、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○ ツナ油漬缶、ハム、スキム ミルク、○スキムミルク、 鶏がらスープ	きゅうり、にんじん、○キャ ベツ、ねぎ、たけのこ(ゆ で)、コーン缶	しょうゆ
31 月	スパゲティナポリタン ポテトサラダ 白菜のスープ みかん	ひじきとツナごはん 麦茶	644.9(474.1) 18.1(13.4) 18.1(13.5) 1.0(0.8)	○米、スパゲティ、 じゃがいも、マヨネ ーズ、オリーブ油、○ごま 油、○三温糖	ベーコン、○ツナ水煮缶、 ハム、○油揚げ、スキムミ ルク、鶏がらスープ、粉 チーズ	みかん、ホールドマト缶詰、たま ねぎ、きゅうり、キャベツ、にん じん、○にんじん、コーン缶、 ピーマン、○ひじき、○はくさい	ケチャップ、ウスターソー ス、○しょうゆ