

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 木	ミートスパゲティ ブロッコリーフレンチサラダ キャベツのスープ オレンジ	五平餅 麦茶	497.6(373.3) 20.7(15.5) 16.1(12.1) 0.7(0.5)	スパゲティ、油、小麦粉、三温糖 〇もち米、〇米、〇三温糖、〇すりこま	豚ひき肉、チーズ、鶏がらスープ 〇みそ	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、中濃ソース、食塩 〇みりん
02 金	ごはん 厚揚げと豚肉の中華炒め きゅうりの昆布和え 白菜のみそ汁	黒糖トースト 牛乳	528.4(333.3) 22.3(14.6) 19.6(13.5) 2.0(1.2)	米、片栗粉、ごま油、三温糖 〇食パン、〇黒砂糖	生揚げ、豚肉、みそ 〇牛乳、〇バター	もやし、たまねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん、ピーマン、塩こんぶ、しょうが、乾燥わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
03 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	427.9(319.7) 14.0(10.4) 13.6(10.1) 1.2(0.9)	米、マヨネーズ、オリーブ油 〇食パン	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、乾燥わかめ、あおのり	しょうゆ、食塩
05 月	ごはん 鮭のチーズ焼き ほうれん草の磯辺和え 玉ねぎのみそ汁	ホットケーキ 牛乳	538.9(404.1) 29.1(21.8) 18.8(14.1) 1.8(1.3)	米、マヨネーズ、パン粉 〇ホットケーキミックス 〇メープルシロップ、〇油	さけ、ピザ用チーズ、みそ、油揚げ、 牛乳、〇バター	もやし、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、パセリ粉
06 火	マーボーなす丼 ハンサンスー コーンスープ	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	480.8(360.6) 16.5(12.3) 10.2(7.6) 1.5(1.1)	米、はるさめ、三温糖、片栗粉、ごま油 〇せんべい、〇グラニュー糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、みそ、鶏がらスープ 〇ヨーグルト(無糖)、〇スキムミルク	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
07 水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 切干大根の煮物 お麩のずまし汁	ポテトチーズ焼き 牛乳	590.3(442.5) 27.0(20.2) 16.8(12.6) 2.0(1.5)	米、油、三温糖、ごま、お麩 〇乾燥ポテト	鶏もも肉、さつま揚げ、みそ	にんじん、切り干しだいこん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
08 木	食パン おからハンバーグ キャベツのサラダ かぶのスープ・牛乳	じゃこわかめおにぎり 麦茶	563.6(422.8) 23.0(17.3) 18.4(13.8) 1.9(1.4)	食パン、油、三温糖 〇米、〇ごま	牛乳、豚ひき肉、おから、スキムミルク、鶏がらスープ 〇しらす干し	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぶ、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、食酢、食塩
09 金	カレーライス ちくわフレンチ 豆腐とねぎのスープ	チーズトースト 牛乳	546.1(449.2) 22.6(18.3) 20.6(16.1) 2.5(2.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、すりこま 〇幼児：コッペパン 〇乳児：食パン	豚肉(もも)、絹ごし豆腐、スキムミルク、鶏がらスープ、みそ 〇牛乳、〇ピザ用チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	カレールー
10 土	わかめうどん ポテトサラダ バナナ	ツナと塩こんぶの混ぜごはん 麦茶	507.6(380.7) 16.9(12.7) 9.6(7.2) 1.6(1.2)	干しうどん、乾燥ポテト、油 〇米、〇ごま油	鶏もも肉、ハム、かまぼこ、鶏がらスープ 〇ツナ油漬缶	バナナ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、パセリ粉
12 月	ごはん さんまのかば焼き 納豆和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁・梨	りんごジャムサンド 牛乳	652.6(552.1) 26.1(22.0) 24.6(19.5) 2.3(2.1)	米、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖 〇食パン	さんま、ひき割り納豆、みそ 〇牛乳	梨、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん 〇りんごジャム	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
13 火	ごはん 鶏肉のマーメイド焼き 高野豆腐と根菜の煮物 なすのみそ汁	おからマフィン 牛乳	544.5(407.8) 28.7(21.5) 17.8(13.4) 2.0(1.5)	米、三温糖、お麩 〇小麦粉、〇グラニュー糖	鶏もも肉、凍り豆腐、みそ 〇牛乳〇卵、〇おから、〇バター	だいこん、たまねぎ、なす、にんじん、ごぼう、いんげん、マーメイドジャム	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん
14 水 誕生会	黒糖パン マカロニチキングラタン フレンチサラダ 野菜スープ	いちごババロア 幼児：クラッカー 乳児：せんべい 麦茶	520.3(385.7) 23.3(17.2) 24.3(18.0) 1.5(1.1)	黒糖パン、マカロニ、小麦粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、バター、スキムミルク、鶏がらスープ 〇牛乳、〇ホイップクリーム	キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、しめじ、にんじん、乾燥ポテト、コーン缶 〇黄桃缶、〇ババロアかんてん	食酢、食塩
15 木	豚コーン丼 鉄骨サラダ 大根と油揚げのみそ汁	さつまいもガレット 牛乳	624.6(464.0) 24.0(17.7) 28.8(21.3) 2.4(1.8)	米、マヨネーズ、すりこま、三温糖、油、ごま油 〇ホットケーキ粉、〇さつまいも	豚ひき肉、水煮大豆、みそ、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、しらす干し 〇牛乳、〇バター、〇チーズ	キャベツ、コーン缶、だいこん、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、みりん
16 金	和風うどん ブロッコリーのおからマヨ和え バナナ	二色おはぎ 麦茶	472.0(354.0) 18.5(13.9) 9.7(7.3) 2.1(1.6)	干しうどん、マヨネーズ、三温糖 〇米、〇もち米、〇三温糖、〇黒ごま	鶏もも肉、おから、ハム、かまぼこ 〇きな粉	バナナ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
17 土	そぼろあんかけ丼 南瓜サラダ お麩のみそ汁	ツナサンド 麦茶	540.3(405.3) 18.1(13.6) 16.6(12.4) 2.1(1.6)	米、三温糖、油、片栗粉、お麩 〇食パン、〇マヨネーズ	豚ひき肉、みそ 〇ツナ油漬缶	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いんげん、干しぶどう、乾燥わかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
20 火	ごはん かじきのマヨネーズ焼き ひじきと高野豆腐の炒り煮 きのこのみそ汁	ココアヨーグルトケーキ 牛乳	620.5(464.5) 28.7(21.5) 25.4(19.0) 2.2(1.6)	米パン粉、マヨネーズ、三温糖、油 〇ホットケーキミックス、〇三温糖	かじき、凍り豆腐、ちくわ、みそ、油揚げ 〇牛乳、〇バター、〇ヨーグルト(無糖)	にんじん、ごぼう、えのきたけ、しめじ、ひじき、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、パセリ粉 〇ココア(ビュアココア)
21 水	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草ともやしのナムル きゃべつのみそ汁	青のりトースト 牛乳	561.7(420.8) 24.8(18.6) 19.1(14.3) 2.2(1.6)	米、片栗粉、油、三温糖、ごま、ごま油 〇食パン	鶏レバー、みそ 〇牛乳、〇バター	もやし、ほうれん草、キャベツ、しょうが 〇あおのり	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース
22 木	中華丼 南瓜のレモン煮 豆腐とわかめのみそ汁 りんご	牛乳くず餅 麦茶	459.5(330.4) 14.7(10.8) 6.6(4.9) 1.6(1.2)	米、片栗粉、三温糖、ごま油 〇片栗粉、〇三温糖、〇黒砂糖	豚肉、木綿豆腐、なると、みそ、鶏がらスープ 〇牛乳、〇きな粉	かぼちゃ、はくさい、りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、レモン、乾燥わかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
24 土	和風スパゲティ 大根とハムのりんご酢のサラダ キャロットスープ	ベーコンピラフ 麦茶	551.3(413.5) 20.0(15.0) 10.9(8.2) 1.1(0.8)	オリーブ油、油、三温糖 〇米	鶏もも肉、ハム、鶏がらスープ 〇ベーコン、〇鶏がらスープ	だいこん、たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、エリンギ、万能ねぎ 〇にんじん、〇たまねぎ	しょうゆ、りんご酢、みりん、食塩 〇パセリ粉
26 月	ごはん 鮭の香り味噌焼き 三色野菜のおか和え むらもスープ	ソフトクッキー 牛乳	524.0(383.2) 33.7(25.0) 15.2(11.3) 1.7(1.2)	米、片栗粉、三温糖、ごま、ごま油 〇ホットケーキミックス、〇グラニュー糖	さけ、絹ごし豆腐、鶏むね肉、卵、なると、みそ、かつ 〇牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、〇バター	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 〇ココア(ビュアココア)
27 火	ごはん 和風ミートローフ 白菜の梅肉和え 小松菜と油揚げのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	596.6(441.6) 21.7(16.0) 19.3(14.2) 2.0(1.5)	米、パン粉、三温糖 〇マカロニ、〇グラニュー糖	豚ひき肉、牛乳、おから、油揚げ、みそ、スキムミルク 〇牛乳、〇きな粉、〇スキムミルク	はくさい、たまねぎ、きゅうり、こまつな、にんじん、うめびしお	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、かつおだし汁
28 水	カレーうどん マゼダンサラダ バナナ	ひじきごはん 麦茶	545.8(409.2) 17.7(13.3) 14.7(11.0) 2.2(1.6)	干しうどん、じゃがいも、マヨネーズ、油 〇米	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、チーズ、 〇油揚げ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン 〇にんじん、〇ごぼう、〇ひじき	かつおだし汁、カレールー、しょうゆ 〇かつおだし汁、〇しょうゆ、〇みりん
29 木	キッズピピンパ さつま芋の甘煮 わかめと玉ねぎのみそ汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	571.8(428.2) 21.0(15.7) 15.3(11.5) 2.3(1.7)	米、さつま芋、三温糖、ごま、ごま油 〇コーンフレーク	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、油揚げ 〇牛乳	もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ、乾燥わかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
30 金	コッペパン 鶏肉のバーベキューソース焼き フレンチサラダ 白菜のミルクスープ	ゆかりおにぎり 幼児：煮干し 麦茶	510.1(382.6) 28.1(21.1) 12.8(9.6) 1.7(1.3)	コッペパン、油、三温糖 〇米、〇ごま	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、鶏がらスープ 〇いわし	キャベツ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、コーン缶、にんじん	ケチャップ、食酢、中濃ソース、しょうゆ、食塩