

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			
				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 土	ミートスパゲティー 大根とハムのりんご酢のサラダ 玉ねぎとコーンのスープ	昆布おにぎり 麦茶	538.5(404.0) 196(14.7) 12.3(9.3) 0.8(0.6)	スパゲティー、油、小麦粉、三温糖 〇米、〇ごま	豚ひき肉、ハム、鶏がらスープ、粉チーズ	たまねぎ、だいこん、ホールトマト缶詰、きゅうり、コーン缶 〇塩こんぶ	りんご酢、ケチャップ、ウスターソース、食塩、バセリ粉
03 月	ごはん さわらのごま照り焼き 白菜の梅肉和え 大根と厚揚げのみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	577.8(505.7) 28.0(23.7) 18.8(15.3) 2.2(2.0)	米、油、ごま 〇食パン	さわら、生揚げ、みそ、かつお節 〇牛乳	はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、うめびしお 〇いちごジャム	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
04 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 玉ねぎのみそ汁・柿	ふかし芋 せんべい 牛乳	564.2(423.2) 25.6(19.2) 11.0(8.3) 2.1(1.6)	米、三温糖、油 〇さつまいも、〇せんべい	鶏もも肉、さつま揚げ、みそ 〇牛乳	かき、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、マーマレード、乾燥わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
05 水	食パン 畑のハンバーグ わかめとコーンのサラダ かぶのスープ・牛乳	五平餅 麦茶	563.3(422.5) 24.8(18.6) 19.1(14.3) 2.4(1.8)	食パン、パン粉、三温糖、油 〇もち米、〇米、〇三温糖、〇すりごま	牛乳、豚ひき肉、水煮大豆、スキムミルク、鶏がら〇みそ	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、かぶ・葉、乾燥わかめ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食酢 〇みりん
06 木	みそ豚丼 鉄骨サラダ 白菜のすまし汁 りんご	コーンラーメン 麦茶	480.1(360.2) 16.9(12.7) 13.5(10.1) 2.4(1.8)	米、マヨネーズ、すりごま、油、三温糖、ごま油 〇幼児：生中華めん 〇乳児：干しうどん、ごま	豚肉、水煮大豆、ヨーグルト(無糖)、みそ、しらす干 〇鶏がらスープ	キャベツ、りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、はくさい、えのきだけ、にんじん、赤ピーマン、ひじき 〇コーン缶、〇ねぎ、〇乾燥わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食酢、食塩 〇しょうゆ
07 金	和風スパゲッティー コールスローサラダ キャロットスープ	みかんケーキ 牛乳	512.8(384.7) 21.6(16.2) 17.8(13.3) 1.4(1.1)	マヨネーズ、オリーブ油、油、三温糖 〇ホットケーキミックス	鶏もも肉、鶏がらスープ 〇牛乳、〇バター	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 〇みかん缶	しょうゆ、食酢、みりん、食塩
08 土	豚コーン丼 きゅうりの昆布和え きゃべつと油揚げのみそ汁	青のりチーズサンド 麦茶	470.8(353.1) 19.5(14.6) 15.2(11.4) 2.3(1.7)	米、三温糖、油 〇食パン、〇マヨネーズ	豚ひき肉、みそ、油揚げ 〇スライスチーズ	もやし、コーン缶、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、塩こんぶ、しょうが 〇あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん
11 火	ごはん 麻婆豆腐 春雨ときゅうりの酢の物 中華風スープ	スイートポテトサンド 牛乳	587.1(440.4) 20.7(15.5) 17.7(13.3) 1.6(1.2)	米、はるさめ、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま 〇コッペパン、〇さつまいも、〇グラニュー糖	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、鶏がらスープ 〇牛乳、〇バター	きゅうり、みかん缶、にんじん、だいこん、ねぎ、にら、乾燥わかめ、しょうが	しょうゆ、食酢
12 水	ごはん レバーのかりん揚げ 小松菜ともよしの和え物 油揚げのみそ汁	ツナのケーキサレ 牛乳	566.9(425.2) 25.6(19.2) 20.2(15.1) 2.0(1.5)	米、片栗粉、油、三温糖 〇ホットケーキ粉、〇マヨネーズ	鶏レバー、みそ、油揚げ 〇牛乳、〇ツナ油漬缶	もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、しょうが 〇たまねぎ	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、〇バセリ粉
13 木 誕生会	ベーコンピラフ 鮭フライオーラソースかけ ブロッコリーフレンチサラダ 白菜のスープ	プリンアラモード ウエハース 牛乳	664.6(498.5) 29.2(21.9) 24.5(18.4) 1.2(0.9)	米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、三温糖 〇ウエハース	さけ、ベーコン、鶏がらスープ 〇牛乳、〇ホイップクリーム	ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン缶 〇みかん缶	ケチャップ、食酢、食塩、バセリ粉
14 金	けんちんうどん 秋野菜のサラダ バナナ	チーズおかかおにぎり 麦茶	522.2(391.7) 19.6(14.7) 12.4(9.3) 1.8(1.4)	干しうどん、マヨネーズ、油、三温糖 〇米、〇ごま	豚肉、ツナ油漬缶 〇チーズ、〇かつお節	バナナ、もやし、こまつな、だいこん、しめじ、ねぎ、はくさい、にんじん、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、〇しょうゆ
15 土	そぼろあんかけ丼 きゅうりともよしのナムル じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	きな粉サンド 麦茶	498.6(374.0) 19.3(14.5) 17.1(12.9) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖、ごま、ごま油 〇食パン、〇三温糖	豚ひき肉、みそ 〇バター、〇きな粉	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いんげん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
17 月	スパゲティーナポリタン おからサラダ キャベツのスープ	かやくごはん 麦茶	567.1(425.3) 18.5(13.9) 18.7(14.0) 1.3(0.9)	スパゲティー、マヨネーズ、オリーブ油、三温糖 〇米	ウインナー、ハム、おかか、鶏がらスープ、粉チーズ 〇鶏もも肉、〇油揚げ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ピーマン 〇しめじ、〇にんじん、〇ごぼう	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ 〇かつおだし汁 〇みりん、〇しょうゆ
18 火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 高野豆腐と根菜の煮物 お麴のすまし汁・りんご	シュガートースト 牛乳	520.3(426.4) 26.6(21.3) 15.7(12.3) 1.7(1.4)	米、三温糖、ごま、お麴 〇食パン、〇グラニュー糖	鶏もも肉、凍り豆腐、みそ 〇牛乳、〇バター	だいこん、りんご、にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん	かつおだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん
19 水	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	ツナと塩こんぶの混ぜごはん 麦茶	504.0(378.2) 20.7(15.6) 14.9(11.2) 1.4(1.1)	コッペパン、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖 〇米、〇ごま油	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 〇ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、かぶ、しめじ 〇塩こんぶ、〇あおのり	食酢、食塩 〇かつおだし汁 〇みりん、〇しょうゆ
20 木	ごはん ミートローフ 白菜の梅肉和え 小松菜と玉ねぎのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	523.9(392.9) 22.7(17.0) 15.5(11.7) 1.9(1.4)	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、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、ケチャップ、中濃ソース、かつおだし汁
21 金	五目あんかけ丼 南瓜のレモン煮 豆腐とねぎのみそ汁	じゃこトースト 牛乳	497.1(372.9) 20.4(15.3) 13.7(10.3) 1.9(1.4)	米、三温糖 〇マヨネーズ 〇幼児：コッペパン 〇乳児：食パン	豚肉、木綿豆腐、みそ 〇牛乳、〇しらす干し、〇粉チーズ	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、レモン、乾燥わかめ、〇あおのり	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩
22 土	中華風たきごめ御飯 ゴママヨサラダ 豆腐スープ	りんごジャムサンド 麦茶	490.3(367.7) 16.7(12.5) 15.3(11.4) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま、三温糖、ごま油 〇食パン	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ	きゅうり、にんじん、ねぎ、水煮だけのこ、いんげん 〇りんごジャム	しょうゆ、みりん
24 月	食パン 秋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	467.4(350.6) 28.5(21.3) 18.2(13.7) 1.6(1.2)	食パン、マヨネーズ、パン粉、油 〇マカロニ、〇オリーブ油	さけ、牛乳、ピザ用チーズ、ベーコン、スキムミルク、鶏がらスープ 〇ハム、〇鶏がらスープ	キャベツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、バセリ 〇トマトペースト、〇たまねぎ	食酢、しょうゆ
25 火	チキンカレー きゃべつのごま酢和え かぶのスープ	青のりトースト 牛乳	546.1(409.6) 21.3(16.0) 17.9(13.5) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、油、ごま、三温糖 〇食パン	鶏もも肉、ちくわ、スキムミルク、鶏がらスープ 〇牛乳、〇バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、〇あおのり	カレールウ、しょうゆ、食酢
26 水	ごはん 松風焼き ひじきと切干大根の煮物 きのこのみそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	576.2(432.1) 24.0(18.0) 19.1(14.3) 1.7(1.3)	米、パン粉、三温糖、油、ごま 〇ホットケーキミックス、〇黒砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、みそ、油揚げ、スキム〇牛乳、〇バター	たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、えのきだけ、しめじ、ひじき、いんげん、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ
27 木	とん汁うどん さつま芋の甘煮 りんご	うめちりおにぎり 麦茶	505.2(378.9) 16.2(12.1) 4.9(3.7) 2.1(1.6)	干しうどん、さつまいも、三温糖 〇米、〇ごま	豚肉、みそ 〇しらす干し	りんご、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
28 金	ごはん 鶏肉の唐揚げ ちくわフレンチ 玉ねぎとお麴のみそ汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	561.6(421.2) 22.9(17.2) 18.4(13.8) 2.0(1.5)	米、油、片栗粉、マヨネーズ、お麴、ごま 〇コーンフレーク	鶏もも肉、ちくわ、みそ 〇牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが 〇バナナ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
29 土	あんかけうどん ジャーマンポテト バナナ	ツナサンド 麦茶	482.0(361.5) 18.7(14.1) 12.9(9.7) 2.0(1.5)	干しうどん、じゃがいも、油、片栗粉 〇食パン、〇マヨネーズ	鶏むね肉、ベーコン、鶏がらスープ 〇ツナ油漬缶	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、バセリ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
31 月	わかめごはん かじきまぐろのフィッシュチップス ブロッコリーのおかか和え 白菜のみそ汁・みかん	かぼちゃマフィン 牛乳	612.2(459.1) 25.9(19.4) 24.7(18.6) 1.9(1.4)	米、パン粉、油、小麦粉、ごま 〇小麦粉、〇グラニュー糖	かじき、みそ、粉チーズ、かつお節 〇牛乳、〇卵、〇バター	みかん、ブロッコリー、はくさい、にんじん 〇かぼちゃ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、バセリ粉

※マヨネーズは卵なしを使用しています