

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 (O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 土	ミートスパゲティー キャベツのツナマヨネーズ和え 白菜のスープ	ウインナーピラフ 麦茶	564.1(411.4) 20.4(15.0) 17.3(12.7) 0.5(0.4)	スパゲティー、マヨネーズ、小麦粉、油 O米	豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ、粉チーズ Oウインナー、O鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、はくさい、にんじん Oたまねぎ、Oにんじん	ケチャップ、中濃ソース Oパセリ粉
03 月	ごはん さわらのチーズパン粉焼き うの花炒り煮 小松菜のみそ汁	菜の花サンド 牛乳	633.9(467.8) 31.9(23.5) 27.1(19.9) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、パン粉、ごま油、砂糖 O食パン、Oマヨネーズ	さわら、おから、ビザ用チーズ、ちくわ、みそ、油揚げ O牛乳、O卵	ごまつな、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ひじき Oブロッコリー	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、パセリ粉
04 火	バターロール チリコンカン ポテトサラダ かぶのミルクスープ	うめちりおにぎり 麦茶	572.6(428.5) 22.4(16.8) 20.9(15.5) 1.7(1.3)	じゃがいも、バターロール、マヨネーズ、油、砂糖 O米、Oごま	牛乳、豚ひき肉、水煮大豆、ハム、スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ Oしらす干し	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、かぶ・葉、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、カレー粉、パセリ粉
05 水	三色丼 白菜の梅肉和え もやしのみそ汁	高野豆腐のシュガーラスク 牛乳	535.0(389.8) 23.9(17.2) 19.2(13.8) 2.4(1.8)	米、砂糖 O砂糖、Oグラニュー糖	鶏ひき肉、みそ、かつお節 O牛乳、O凍り豆腐、Oバター	はくさい、ほうれんそう、コーン缶、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、うめびしお、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒
06 木	和風うどん 南瓜の甘煮 バナナ	韓国風混ぜごはん 麦茶	548.5(402.5) 19.0(14.1) 4.9(3.6) 4.0(3.0)	干しうどん、砂糖 O米、O砂糖、Oごま油	鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ O豚ひき肉	バナナ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、ねぎ、えのきだけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
07 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の旨煮 きゃべつのみそ汁	ソフトクッキー 牛乳	565.6(412.7) 28.6(20.3) 17.4(12.4) 2.0(1.5)	米、砂糖 Oホットケーキミックス、Oグラニュー糖	鶏肉(もも皮なし)、さつま揚げ、油揚げ、みそ O牛乳、Oヨーグルト(無糖)、Oバター	キャベツ、切り干しだいご、にんじん、いんげん、マーマレード	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、みりん Oココア(ビュココア)
08 土	豚丼 ひじきサラダ なめこのみそ汁	きな粉サンド 麦茶	487.7(363.5) 20.9(15.7) 12.0(8.9) 2.5(1.9)	米、砂糖、ごま油 O食パン、O砂糖	豚肉、木綿豆腐、みそ Oバター、Oきな粉	たまねぎ、キャベツ、しらたき、なめこ、コーン缶、にんじん、ねぎ、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
10 月	ごはん カレイの煮つけ ちくわフレンチ わかめと玉ねぎのみそ汁	ベーコンのケーキサレ 牛乳	566.9(399.3) 27.6(19.8) 17.8(12.8) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、砂糖、ごま O小麦粉、Oグラニュー糖、O油	かれい、みそ O牛乳、Oベーコン、Oビザ用チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、乾燥わかめ、しょうが Oたまねぎ、Oコーン缶	煮干だし汁、しょうゆ
11 火	カレーライス フルーツヨーグルト 豆腐と青梗菜のスープ	にゅうめん 麦茶	568.2(424.6) 20.3(15.3) 14.4(10.7) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、砂糖、油 O干しそうめん、O片栗粉	ヨーグルト(無糖)、豚肉、木綿豆腐、スキムミルク、鶏がらスープ O鶏むね肉	たまねぎ、もやし、もも缶、バナナ、パイナップル、にんじん、チンゲンサイ、干しぶどう Oはくさい、Oねぎ、Oにんじん	カレーうどん、しょうゆ Oかつおだし汁、Oしょうゆ
12 水	コッペパン 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根とハムのりんご酢のサラダ 小松菜のスープ	ツナと塩こんぶの混ぜごはん 麦茶	471.9(354.1) 22.6(17.0) 12.0(9.0) 1.6(1.2)	コッペパン、パン粉、マヨネーズ、油、砂糖 O米、Oごま油	鶏もも肉、ハム、鶏がらスープ Oツナ油漬缶	だいご、ごまつな、たまねぎ、きゅうり、しょうが O塩こんぶ、Oあおのり	りんご酢、しょうゆ、パセリ粉、食塩
13 木	ごはん おからハンバーグ 小松菜のおかか和え じゃが芋のみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	593.6(437.4) 23.9(17.5) 16.3(11.8) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、砂糖 O食パン	豚ひき肉、おから、みそ、スキムミルク、かつお節 O牛乳	たまねぎ、キャベツ、ごまつな、ねぎ、にんじん Oいちごジャム	煮干だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ
14 金	きゃべつとベーコンのスパゲティー ブロッコリーフレンチサラダ コンソープ オレンジ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	605.9(453.4) 19.9(14.9) 17.5(13.1) 1.3(0.9)	スパゲティー、オリーブ油、油、砂糖 O米、Oごま	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏がらスープ、バター Oしらす干し	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶、トマト、にんじん、コーン缶	食酢、食塩
15 土	麻婆丼 きゅうりの昆布和え 玉ねぎのみそ汁	青のりチーズサンド 麦茶	463.8(346.4) 17.9(13.5) 14.4(10.7) 2.3(1.7)	米、ごま油、片栗粉 O食パン、Oマヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、鶏がらスープ Oスライスチーズ	もやし、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、乾燥わかめ Oあおのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
17 月	ごはん 鮭の西京焼き 根菜の煮物 小松菜とえのきのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	499.8(365.4) 28.0(20.5) 11.4(8.0) 1.7(1.2)	米、砂糖、油 Oマカロニ、Oグラニュー糖	さけ、みそ O牛乳、Oきな粉、Oスキムミルク	だいご、にんじん、ごまつな、ごぼう、えのきだけ、いんげん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、料理酒
18 火	コッペパン チキンフライ マカロニサラダ むらくもスープ	たぬきおにぎり 麦茶	634.4(455.7) 33.9(23.4) 19.5(14.3) 2.0(1.5)	コッペパン、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、片栗粉 O米、O揚げ玉、O砂糖、Oごま	鶏肉(胸皮なし)、絹ごし豆腐、鶏むね肉、卵、ツナ油漬缶、なると O牛乳、Oきな粉、Oスキムミルク	たまねぎ、きゅうり、コーン缶 Oあおのり	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩 Oしょうゆ、
19 水	てりやき野菜丼 ゴマヨサラダ 豆腐とねぎのスープ オレンジ	シュガートースト 牛乳	597.8(415.3) 24.9(17.4) 21.5(15.4) 1.4(1.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま、油、片栗粉、砂糖 O食パン、Oグラニュー糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、鶏がらスープ O牛乳、Oバター	オレンジ、もやし、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、料理酒
20 木 誕生会	わかめごはん 春野菜のミートローフ 彩りサラダ かぶのミルクスープ	フルーツゼリー せんべい 麦茶	585.4(435.5) 22.1(16.5) 16.1(12.0) 1.7(1.3)	米、パン粉、砂糖、ごま、油 Oせんべい、O砂糖	牛乳、豚ひき肉、スキムミルク、チーズ、ベーコン、鶏がらスープ Oみかん缶、Oパイナップル缶、Oかんでん	たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワートマト、かぶ・葉、にんじん、コーン缶、グリーンアスパラガス	ケチャップ、中濃ソース、食酢、食塩
21 金	カレーうどん スイートポテトサラダ バナナ	ひじきごはん 麦茶	616.6(453.8) 15.9(11.8) 15.2(11.4) 2.1(1.6)	干しうどん、さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖 O米、O油、O砂糖	豚肉、スキムミルク O油揚げ	バナナ、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、干しぶどう Oにんじん、Oひじき	かつおだし汁、カレーうどん、しょうゆ Oしょうゆ
22 土	中華風たきごみ御飯 小松菜ともやしの和え物 わかめスープ	ブルーベリージャムサンド 麦茶	398.9(297.5) 12.6(9.5) 6.8(5.1) 1.5(1.1)	米、砂糖、ごま油 O食パン	豚ひき肉、鶏がらスープ Oブルーベリージャム	もやし、ごまつな、にんじん、コーン缶、水煮だけのこ、葉ねぎ、いんげん、乾燥わかめ	しょうゆ
24 月	食パン さわらのコーンマヨネーズ焼き 三色サラダ はるさめスープ	フライドポテト 牛乳	483.0(350.0) 23.4(17.1) 26.3(18.9) 1.8(1.3)	食パン、マヨネーズ、油、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま Oじゃがいも、O油	さわら、粉チーズ、鶏がらスープ O牛乳	キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、クリームコーン缶、ねぎ、にんじん	食酢、食塩、パセリ粉 O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 大根のみそ汁	ツナコーンパン 牛乳	570.4(419.6) 26.5(19.4) 19.3(14.0) 2.2(1.6)	米、片栗粉、油、ごま、砂糖 Oホットケーキ粉、Oマヨネーズ	鶏レバー、みそ O牛乳、Oツナ油漬缶	もやし、ほうれんそう、だいご、にんじん、ねぎ、焼きのり、しょうが Oコーン缶、Oたまねぎ	煮干だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、料理酒 Oパセリ粉
26 水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 ネパネハ和え お昼のすまし汁	ミネストローネスープ 麦茶	458.4(341.2) 23.1(17.2) 12.4(9.2) 1.1(0.8)	米、ごま、お昼、砂糖 Oじゃがいも、Oマカロニ、O油	鶏もも肉、ひきわり納豆、みそ Oベーコン、O鶏がらスープ	もやし、ごまつな、えのきだけ、ねぎ、にんじん Oホールトマト缶詰、Oキャベツ、Oたまねぎ、Oにんじん、Oセロリ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
27 木	チャンポン麺 おからサラダ バナナ	チーズおかおにぎり 麦茶	601.2(441.6) 25.1(18.3) 13.0(9.7) 2.5(1.9)	生中華めん、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油 O米、Oごま	豆乳、豚肉、おから、かまぼこ、えび(むき身)、ハム、スキムミルク、鶏がらスープ Oチーズ、Oかつお節	バナナ、もやし、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン缶	しょうゆ、Oしょうゆ
28 金	ごはん 厚揚げの中華炒め さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁	青のりトースト 牛乳	574.6(417.9) 20.5(14.5) 19.3(13.5) 2.0(1.5)	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油 O食パン	生揚げ、豚肉、みそ、油揚げ、鶏がらスープ O牛乳、Oバター	たまねぎ、チンゲンサイ、水煮だけのこ、ねぎ、にんじん、しょうが、乾燥わかめ Oあおのり	煮干だし汁、しょうゆ、オイスターソース

※マヨネーズは卵なしを使用しています