

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	こまつな、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 Oしょうゆ、O料理酒
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、食酢、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、こまつな、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、こまつな、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 コンスープ 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、こまつな、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、こまつな、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 ネバナ和え 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、こまつな、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