

日付	献立	3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未測定	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水	豚みそコーン丼 骨太サラダ 白菜のすまし汁	ワインナーコーンパン 牛乳	592.7(436.9) 27.1(20.0) 19.6(14.2) 1.7(1.3)	米、マヨネーズ、すりごま、砂糖、油 〇ホットケーキミックス	豚肉、水煮大豆、みそ、しらす干し、スキムミルク 〇牛乳、〇豆乳、〇ウインナー	ほうれんそう、コーン缶、はくさい、えのきたけ、ねぎ、葉ねぎ、にんじん、ひじき、しょうが 〇コーン缶、〇たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 〇ケチャップ、〇パセリ粉
02木	チャンポンうどん さつま芋のオレンジ煮 バナナ	こいのぼり餅 麦茶	532.1(397.0) 18.6(13.9) 11.3(8.5) 1.4(1.0)	干しうどん、さつま芋、片栗粉、ごま油 〇片栗粉、〇砂糖、〇黒砂糖 〇デコパン(幼児)	牛乳、豚肉、スビ(むぎも)、さつま揚げ、スキムミルク、鶏がらスープ 〇豆乳、〇ホイップクリーム 〇さざぎ：豆乳クリーム	バナナ、キャベツ、もやし、オレンジ天然果汁、にんじん、しめじ、コーン缶	しょうゆ 〇乳児：ココア(ビュココア)
07火	バターロール さわらのチーズパン粉焼き グリーンサラダ はるさめスープ	きつねおにぎり 麦茶	559.1(416.7) 25.7(19.2) 21.2(15.7) 1.9(1.4)	バターロール、マヨネーズ、はるさめ、パン粉、油、砂糖、ごま 〇米、〇砂糖、〇ごま	さわら、ビザ用チーズ、鶏がらスープ 〇油揚げ	キャベツ、チンゲンサイ、ブロッコリー、ねぎ、グリーンアスパラガス	食酢、食塩、パセリ粉 〇しょうゆ
08水	ごはん 高野豆腐の酢豚風 もやしとニラの和え物 大根のみそ汁	ブルーベリージャムサンド 牛乳	603.1(443.5) 24.1(17.6) 19.0(13.8) 2.4(1.8)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油 〇食パン	豚肉、凍り豆腐、ベーコン、みそ 〇牛乳	もやし、たまねぎ、にら、だいごん、にんじん、ピーマン、ねぎ、コーン缶 〇ブルーベリージャム	煮干だし汁、しょうゆ、食酢、ケチャップ
09木	キーマカレー ちくわフレンチ 豆腐のスープ	おからドーナツ 牛乳	632.0(466.4) 22.5(16.5) 22.9(16.7) 1.2(0.9)	米、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖 〇ホットケーキミックス、〇砂糖、〇油、〇グラニュー糖	豚ひき肉、縮こし豆腐、スキムミルク、鶏がらスープ、みそ、粉チーズ 〇牛乳、〇豆乳、〇おから	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しぶどう、ねぎ、乾燥わかめ	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉
10金	ごはん ハンバーグ わかめとコーンのサラダ もやしのみそ汁	じゃがバターコーンチーズ風味 牛乳	589.9(437.7) 25.2(18.6) 20.3(14.8) 2.2(1.7)	米、パン粉、砂糖、油 〇じゃが芋	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、みそ、スキムミルク、油揚げ 〇牛乳、〇ビザ用チーズ、〇バター	キャベツ、たまねぎ、もやし、コーン缶、乾燥わかめ 〇コーン缶	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食酢、〇パセリ粉
11土	中華風たきこみ御飯 小松菜ともやしの和え物 わかめスープ	青のりチーズサンド 麦茶	403.7(302.8) 13.9(10.5) 9.5(7.2) 1.7(1.2)	米、砂糖、ごま油 〇食パン、〇マヨネーズ	豚ひき肉、鶏がらスープ 〇スライスチーズ	もやし、ごまつな、にんじん、コーン缶、水煮たけのこ、葉ねぎ、いんげん、乾燥わかめ 〇あおのり	しょうゆ
13月	ごはん 鮭の香り味噌焼き 三色野菜の昆布和え わかめとお麩のすまし汁	ミネストローネスープ 麦茶	391.1(293.4) 22.2(16.7) 8.8(6.6) 1.5(1.1)	米、ごま、お麩、砂糖、ごま油 〇じゃが芋、〇マカロニ、〇油、〇砂糖	さげ、みそ 〇ベーコン、〇鶏がらスープ	もやし、ごまつな、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、乾燥わかめ 〇カットマト缶詰、〇たまねぎ、〇キャベツ、〇にんじん、〇セロリー	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、料理酒、食塩
14火	キッズピピンパ 南瓜のレモン煮 大根のみそ汁	フルーツヨーグルト 麦茶	495.8(371.9) 20.2(15.2) 12.3(9.2) 1.6(1.2)	米、砂糖、ごま、ごま油 〇グラニュー糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ 〇ヨーグルト(無糖)、〇スキムミルク	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、だいごん、にんじん、ねぎ、レモン汁、しょうが 〇バナナ、〇みかん缶、〇パイン缶、〇干しぶどう	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、食塩
15水	ごはん カレー風肉じゃが 小松菜の納豆和え 油揚げのみそ汁	青のりトースト 牛乳	528.0(388.4) 21.8(15.9) 17.1(12.4) 1.7(1.3)	米、じゃが芋、油、砂糖 〇食パン	豚肉、挽きわり納豆、油揚げ、みそ 〇牛乳、〇バター	たまねぎ、もやし、ごまつな、しらす干し、にんじん、ねぎ 〇あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉
16木 誕生会	黒糖パン アスパラ入りミートローフ 温野菜 白菜とベーコンのスープ	フルーツケーキ 牛乳	653.1(482.2) 26.7(19.6) 33.6(24.7) 1.9(1.4)	黒糖パン、じゃが芋、パン粉、砂糖 〇ホットケーキミックス、〇油	豚ひき肉、牛乳、チーズ、ベーコン、スキムミルク 〇牛乳、〇卵、〇ホイップクリーム、〇豆乳、〇さざぎのみ豆乳クリーム	たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン缶、グリーンアスパラガス 〇もも缶、〇パイン缶	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ
17金	和風うどん 南瓜の甘煮 バナナ	インドサモサ 牛乳	537.2(394.9) 22.2(16.2) 13.8(9.8) 4.0(3.0)	干しうどん、砂糖 〇じゃが芋、〇きょうざの皮、〇油	鶏肉、かまぼこ 〇牛乳、〇豚ひき肉	バナナ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、ねぎ、えのきたけ 〇たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 〇食塩、〇カレー粉
18土	そぼろあんか付丼 きゅうりともやしのナムル 厚揚げのみそ汁	りんごジャムサンド 麦茶	476.8(355.6) 17.7(13.3) 13.4(10.1) 1.9(1.5)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま 〇食パン	豚ひき肉、生揚げ、みそ 〇肉ひき肉	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いんげん、しょうが 〇りんごジャム	煮干だし汁、しょうゆ
20月	ごはん カレーの煮つけ 白菜の梅肉和え 豆腐のみそ汁	メロンパン 牛乳	542.2(399.1) 26.9(19.8) 13.0(9.3) 2.0(1.5)	米、砂糖 〇メロンパン	かれい、木綿豆腐、みそ、かつお節 〇牛乳	はくさい、ごまつな、にんじん、ねぎ、うめびしお、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
21火	バターロール 鶏肉の照焼 小松菜のサラダ きゃべつのスープ・オレンジ	ちりめん梅おにぎり 麦茶	484.9(350.9) 24.0(17.8) 15.0(11.2) 1.9(1.4)	バターロール、マヨネーズ、油、砂糖、ごま 〇米、〇ごま	鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン 〇ちりめんじゃこ	オレンジ、もやし、ごまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが 〇梅干し	しょうゆ、みりん、コンソメ
22水	ごはん 厚揚げの中華炒め さつま芋の甘煮 お麩のみそ汁	カステラ風パウンドケーキ 牛乳	730.9(540.5) 21.8(16.0) 28.1(20.6) 1.9(1.4)	米、さつま芋、砂糖、片栗粉、ごま油、お麩 〇ホットケーキミックス、〇油、〇砂糖	生揚げ、豚肉、みそ、鶏がらスープ 〇牛乳、〇卵	たまねぎ、チンゲンサイ、水煮たけのこ、にんじん、しょうが、乾燥わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、オイスターソース
23木	麻婆丼 春雨サラダ たまごスープ	高野豆腐のシュガートースト 牛乳	620.9(458.2) 25.1(18.4) 25.7(18.8) 1.3(1.0)	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま 〇砂糖、〇グラニュー糖	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、みそ、鶏がらスープ 〇牛乳、〇凍り豆腐、〇バター	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、さやえんどう	しょうゆ、食酢、みりん、食塩
24金	タンメン おからサラダ バナナ	空豆そぼろごはん 麦茶	570.0(427.6) 22.6(16.9) 11.8(8.8) 1.7(1.3)	生中華めん、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油 〇米	豚肉、おから、ツナ油漬缶、なると、スキムミルク、鶏がらスープ 〇鶏ひき肉	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん、にら 〇そらめ	しょうゆ、食塩 〇しょうゆ、〇みりん
25土	中華豚丼 きゅうりの昆布和え 豆腐とねぎのスープ	きな粉サンド 麦茶	433.7(325.3) 17.1(12.8) 10.3(7.7) 1.3(1.0)	米、油、砂糖 〇食パン、〇砂糖	縮こし豆腐、豚肉、みそ、鶏がらスープ 〇バター、〇きな粉	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、ねぎ、塩こんぶ	しょうゆ
27月	ごはん さわらのカレー風味焼き 高野豆腐と根菜の煮物 ほうれん草のみそ汁	マカロニイタリアン 牛乳	555.2(408.8) 27.8(20.4) 19.1(13.9) 2.2(1.6)	米、砂糖、油 〇マカロニ、〇オリーブ油	さわら、凍り豆腐、みそ 〇牛乳、〇ベーコン	だいごん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ごぼう、りんごジャム、しょうが 〇マトビュール、〇たまねぎ、〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩 〇コンソメ、〇パセリ粉
28火	クリームシュシュアイス フレンチサラダ わかめとコーンのスープ	スイートポテトパン 牛乳	628.8(466.2) 23.6(17.4) 18.4(13.3) 1.6(1.2)	米、じゃが芋、小麦粉、油、砂糖 〇さつま芋、〇コッペパン、〇砂糖	牛乳、鶏もも肉、スキムミルク、バター 〇牛乳、〇バター	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、乾燥わかめ	食酢、しょうゆ、コンソメ、食塩
29水	コッペパン 鶏肉のりんごソースかけ ホットサラダ 大根の洋風スープ	ツナの味噌おにぎり 麦茶	583.7(429.4) 26.7(19.9) 19.0(14.2) 1.9(1.4)	コッペパン、さつま芋、マヨネーズ、油、砂糖、ごま 〇米、〇砂糖、〇ごま油	鶏肉、ベーコン、チーズ、ツナ油漬缶、スキムミルク 〇ツナ油漬缶、〇みそ、〇かつお節	りんご、カットマト缶詰、はくさい、だいごん、ごまつな、しめじ、れんこん、にんじん 〇あおのり	しょうゆ、みりん、料理酒、食酢、コンソメ
30木	ごはん レバーのかりん揚げ きゃべつのおかか和え 白菜のみそ汁	セサミトースト 牛乳	614.8(404.8) 25.8(17.2) 20.7(14.2) 2.3(1.5)	米、片栗粉、油、砂糖 〇食パン、〇グラニュー糖、〇すりごま	鶏レバー、木綿豆腐、みそ、かつお節 〇牛乳、〇バター	キャベツ、ごまつな、はくさい、にんじん、しょうが、乾燥わかめ	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース
31金	ミートスバゲティー ブロッコリーフレンチサラダ キャベツのスープ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	561.4(412.3) 22.5(16.7) 14.4(10.8) 1.4(1.1)	スバゲティー、油、小麦粉、砂糖 〇米、〇ごま	豚ひき肉、チーズ、粉チーズ 〇しらす干し	たまねぎ、カットマト缶詰、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、セロリー	食酢、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩

※マヨネーズは卵なしを使用しています。