

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 (○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月	ごはん 鮭の西京焼き 筑前煮 小松菜とえのきのすまし汁	パイナップルケーキ 牛乳	567.1(399.4) 29.5(21.3) 14.9(10.6) 1.6(1.2)	米、砂糖、油 ○ホットケーキミックス、○グラニュー糖、○油	さけ、みそ、ちくわ、凍り豆 ○牛乳、○豆乳	だいこん、こまつな、えのきだけ、にんじん、ごぼう、水煮だけのこ、いんげん ○パイ牛缶	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、料理酒
02火	バターロール 焼のハンバーグ ブロックリーフレンチサラダ 青梗菜のスープ	韓国風混ぜごはん 麦茶	599.0(440.7) 26.1(19.4) 20.5(15.4) 2.2(1.6)	バターロール、砂糖、パン粉、油、ごま油 ○米、○砂糖、○ごま油	豚ひき肉、水煮大豆、スキムミルク、チーズ、牛乳、ベーコン、鶏がらスープ ○豚ひき肉	たまねぎ、ブロックリー、チンゲンサイ、にんじん ○にんじん、○こまつな、○しょうが	ケチャップ、中濃ソース、食酢、しょうゆ、食塩 ○しょうゆ、○料理酒
03水	ごはん 厚揚げの中華めし じゃがいものりねえ お麴のみそ汁	ツナコッペサンド 牛乳	526.3(387.1) 21.9(16.0) 18.2(13.1) 2.0(1.5)	米、片栗粉、ごま油、焼ふ、砂糖 ○コッペパン、○マヨネーズ	生揚げ、豚肉、みそ、鶏がらスープ ○牛乳、○ツナ油漬缶	もやし、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、水煮だけのこ、しょうが、乾燥わかめ、あおのり ○きゅうり	煮干だし汁、しょうゆ、オイスターソース、食塩
04木	照り鶏チキン丼 きゅうりのゆかりねえ 小松菜と油揚げのみそ汁	高野豆腐のシュガートースト 牛乳	563.3(415.0) 30.9(22.8) 20.8(15.1) 1.9(1.4)	米、砂糖、油 ○砂糖、○グラニュー糖	鶏もも肉、卵、みそ、油揚げ ○牛乳、○凍り豆腐、○バター	もやし、きゅうり、こまつな、いんげん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん、食塩
05金 七夕会	さっぱりうどん おからサラダ バナナ	七夕ゼリー ビスケット 麦茶	394.4(292.4) 15.7(11.8) 7.5(5.6) 2.1(1.6)	干しうどん、マヨネーズ、砂糖 ○砂糖 ○ビスケット	鶏肉、おから、ハム、かまぼこ、スキムミルク	バナナ、ブロックリー、はくさい、ねぎ、にんじん、オクラ ○パイ牛缶、○ぶどうかんてん、○青りんごかんてん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
06土	中華風たきこみ御飯 スイートポテトサラダ わかめスープ	青のりチーズサンド 麦茶	497.9(373.4) 14.1(10.6) 13.1(9.8) 1.6(1.2)	米、さつま芋、マヨネーズ、砂糖、ごま油 ○食パン、○マヨネーズ	豚ひき肉、スキムミルク、鶏がらスープ ○スライスチーズ	きゅうり、にんじん、干しぶどう、水煮だけのこ、葉ねぎ、いんげん、乾燥わかめ ○青のり	しょうゆ
08月	ごはん さわらのカレー風味焼き オクラのさっぱり梅和え きゃべつのみそ汁	ブルーベリージャムサンド 牛乳	574.2(421.7) 27.7(20.3) 16.5(11.9) 2.2(1.7)	米、油、砂糖 ○食パン	さわら、みそ、油揚げ、かつお節 ○牛乳	もやし、キャベツ、オクラ、にんじん、うめびしお、りんごジャム、しょうが ○ブルーベリージャム	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩
09火	コッペパン 鶏肉のバーベキューソース焼き 切り干し大根のサラダ きゃべつミルクスープ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	520.1(390.1) 28.6(21.4) 12.4(9.3) 2.0(1.5)	コッペパン、マヨネーズ、すりこま、砂糖 ○米、○ごま	鶏肉、牛乳、スキムミルク、ちくわ、ベーコン ○しらす干し	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん ○乾燥わかめ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食酢、チキンコンソメ
10水 誕生会	タコライス トマトサラダ ココロスープ 小玉すいか	幼児：アイスクリームフルーツ添え 乳児：いちごバナナフルーツ添え 麦茶	632.5(498.6) 20.0(15.6) 26.5(23.4) 1.6(1.1)	米、油 ○乳児：砂糖	豚ひき肉、チーズ、ウイン幼児：○アイスクリーム、○ホイップクリーム 乳児：○いちごゼラチン 乳児：○豆乳、○ホイップクリー	すいか、トマト、たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、コンブ、レモン、パプリカ ○きゅうり	ケチャップ、食酢、食塩
11木	ごはん 松風焼き 三色野菜の昆布和え なすのみそ汁	青のりトースト 牛乳	560.5(410.9) 25.9(19.0) 19.5(14.0) 2.0(1.5)	米、油、パン粉、ごま、砂糖、ごま油 ○食パン、○マヨネーズ	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、みそ、油揚げ、スキムミルク ○牛乳、○粉チーズ	もやし、きゅうり、なす、にんじん、塩こんぶ、しょうが ○あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
12金	じゃじゃ麺 南瓜のレモン煮 わかめとコーンのスープ	チーズ昆布おにぎり 牛乳	647.4(478.0) 25.9(19.0) 21.3(15.5) 1.9(1.5)	干しうどん、砂糖、すりこま、片栗粉、ごま油 ○米、○ごま	豚ひき肉、卵、みそ、鶏がらスープ ○牛乳、○チーズ、○かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、トマト、きゅうり、万能ねぎ、レモン、乾燥わかめ ○塩こんぶ	しょうゆ、ケチャップ
13土	焼き鳥野菜丼 五目みそ汁	ツナサンド 麦茶	526.7(395.1) 22.5(16.8) 15.6(11.7) 2.0(1.5)	米、油、片栗粉 ○食パン、○マヨネーズ	鶏肉、みそ、油揚げ ○ツナ油漬缶	もやし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ ○塩こんぶ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、料理酒
16火	ごはん カレーの煮つけ うの花炒り煮 小松菜と玉ねぎのみそ汁	マカロニココア 牛乳	513.9(375.9) 28.7(21.0) 11.7(8.2) 1.9(1.4)	米、砂糖、ごま油 ○マカロニ、○砂糖	かれい、おから、みそ、ちくわ、油揚げ ○牛乳、○スキムミルク、○きな粉	たまねぎ、こまつな、葉ねぎ、にんじん、ひじき、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん ○ココア(ビュココア)
17水	コッペパン チキンのチーズ焼き きゃべつとパイナップルのサラダ カレースープ	うめ昆布おにぎり 麦茶	610.5(449.1) 23.6(17.6) 25.7(19.2) 2.4(1.8)	コッペパン、じゃが芋、マヨネーズ ○米、○ごま	鶏肉、ビザ用チーズ、ウインナー、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、パイ牛缶、たまねぎ、にんじん、干しぶどう ○塩こんぶ、○うめ干し	カレールウ、ケチャップ、コンソメ
18木	ひき肉となすのあんかけ丼 春雨サラダ トマト卵スープ 小玉すいか	黒糖トースト 牛乳	606.9(439.8) 22.9(16.1) 21.3(14.9) 1.4(1.0)	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま ○食パン、○黒砂糖	豚ひき肉、卵、ベーコン、みそ、鶏がらスープ ○牛乳、○バター	すいか、なす、きゅうり、トマト、にんじん、コンブ、葉ねぎ、ねぎ、水煮だけのこ、いんげん、しょうが	しょうゆ、食酢
19金	和風スパゲッティー ゴマヨサラダ 大根のスープ	フルーツヨーグルト 麦茶	571.2(428.5) 27.9(20.9) 19.1(14.3) 1.4(1.1)	じゃが芋、マヨネーズ、すりこま、オリーブ油、砂糖 ○グラニュー糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、バター ○ヨーグルト(無糖)、○スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、なす、だいこん、きゅうり、エリンギ、万能ねぎ ○バナナ、○みかん缶、○パイ牛缶、○プルーン(乾)	しょうゆ、みりん、コンソメ
20土	かやくごはん 豆腐のみそ汁 キャベツのおかか和え	きな粉サンド 麦茶	417.7(313.4) 15.0(11.2) 10.7(8.0) 1.9(1.4)	米 ○食パン、○砂糖	絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、油揚げ、かつお節 ○きな粉、○バター	もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん、食塩
22月	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き オクラの納豆和え 大根と厚揚げのみそ汁	メロンパン 牛乳	630.2(465.0) 32.5(24.0) 21.4(15.6) 1.7(1.3)	米、マヨネーズ、パン粉 ○メロンパン	さけ、挽きわり納豆、生揚げ、ビザ用チーズ、みそ ○牛乳	もやし、だいこん、オクラ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、パセリ粉
23火	夏野菜のスパゲッティー じゃがいものりねえ きゃべつスープ メロン	うめちりおにぎり 麦茶	574.8(431.1) 24.4(18.3) 9.5(7.2) 1.8(1.3)	スパゲッティー、じゃが芋、オリーブ油 ○米、○ごま	鶏肉、ベーコン ○しらす干し	メロン、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、黄ピーマン、ピーマン、コンブ、あおのり ○ゆかりふりかけ	中濃ソース、ケチャップ、チキンコンソメ
24水	バターロール 鶏肉のマーマレード焼き ラタトゥ ポテトミルクスープ	さっぱりそうめん 麦茶	479.2(354.1) 30.5(22.6) 13.7(10.2) 2.7(2.0)	バターロール、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油 ○干しそうめん、○ごま油、○ごま	牛乳、鶏肉、スキムミルク、ベーコン ○ツナ油漬缶、○かつお節	ホールトマト缶詰、ズッキーニ、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、マーマレードジャム ○みかん缶、○きゅうり	しょうゆ、ケチャップ、みりん、チキンコンソメ ○しょうゆ、○みりん
25木	カレーライス きゃべつとじゃこのねえ物 わかめスープ	シュガートースト 牛乳	607.1(444.3) 20.7(15.0) 23.2(16.9) 3.1(2.3)	米、じゃが芋、油、ごま油、砂糖 ○食パン、○グラニュー糖	豚肉、スキムミルク、しらす干し、鶏がらスープ ○牛乳、○バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、コンブ、ひじき、乾燥わかめ	カレールウ、しょうゆ
26金	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 きのこのみそ汁	焼きとうもろこし 幼児：ビスケット 乳児：せんべい 牛乳	597.6(440.6) 27.3(20.1) 17.4(12.6) 2.1(1.6)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油 ○幼児：ビスケット ○乳児：せんべい	鶏レバー、油揚げ、みそ ○牛乳	もやし、ほうれんそう、しめじ、えのきだけ、しょうが ○とうもろこし	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース ○しょうゆ
27土	わかめごはん 大根と鶏肉の煮物 豆腐とねぎのみそ汁	いちごジャムサンド 麦茶	389.7(292.3) 13.9(10.4) 6.9(5.2) 1.6(1.2)	米、油、砂糖、ごま ○食パン	鶏もも肉、木綿豆腐、みそ ○食パン	だいこん、にんじん、ねぎ、いんげん ○いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
29月	ごはん かれいのりんごソースかけ 切干大根とさつま揚げの煮物 ほうれん草のみそ汁	牛乳くず餅 麦茶	507.4(381.9) 23.9(18.0) 10.8(8.1) 1.7(1.3)	米、油、砂糖 ○砂糖、○片栗粉、○黒砂糖	かれい、さつま揚げ、油揚げ、みそ ○牛乳、○きな粉	りんご、ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、料理酒、食酢
30火	コッペパン タンダーチキン スイートポテトサラダ かぶのミルクスープ	ツナとマカロニのトマト煮 牛乳	546.0(401.8) 29.5(21.7) 21.1(15.4) 2.0(1.5)	さつま芋、コッペパン、マヨネーズ、砂糖 ○マカロニ、○オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、スキムミルク、ベーコン ○牛乳、○ツナ油漬缶	きゅうり、かぶ、葉、たまねぎ、干しぶどう ○たまねぎ、○トマトピューレ、○ズッキーニ	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩 ○コンソメ、○パセリ粉
31水	麻婆丼 白菜の梅肉和え もやしのみそ汁	ごまとチーズのスティックケーキ 牛乳	568.5(413.6) 23.4(16.9) 18.3(13.1) 2.2(1.6)	米、ごま油、片栗粉 ○ホットケーキミックス、○砂糖、○ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、かつお節、鶏がらスープ ○牛乳、○卵、○チーズ	はくさい、もやし、ねぎ、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