

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1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 木	和風うどん かぼちゃの煮溶やし すいか	韓国風混ぜごはん 麦茶	523.5(392.7) 19.7(14.8) 5.0(3.8) 4.1(3.1)	干しうどん、砂糖	鶏肉、かまぼこ	すいか、かぼちゃ、はくさい、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
02 金	豚肉コーン丼 ひじきの炒り煮 きゅうりのみそ汁	高野豆腐のシュガートースト 牛乳	606.2(447.0) 26.7(19.6) 24.7(18.0) 2.2(1.7)	米、油、砂糖	豚ひき肉、ちくわ、みそ、油揚げ	コーン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ひじき、いんげん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
03 土	チキンライス シャーマンポテト 玉ねぎのスープ	きな粉サンド 麦茶	455.6(340.3) 14.6(10.9) 12.1(9.0) 0.8(0.6)	米、じゃが芋、油	鶏肉、ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、にんじん	ケチャップ、バセリ粉、食塩、コンソメ
05 月	ごはん かれいのオーロラソースかけ もやしとニらの和え物 ほうれん草のみそ汁	ツナコーンパン 牛乳	618.4(456.2) 28.4(20.9) 25.1(18.3) 2.1(1.5)	米、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま、砂糖、ごま油	かれい、ベーコン、みそ、油揚げ	もやし、にら、ほうれん草、う、にんじん	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ
06 火	夏野菜カレー フルーツヨーグルト 豆腐とねぎのスープ	さっぱりそうめん 麦茶	546.1(404.2) 21.4(15.8) 11.3(8.4) 2.8(2.0)	米、砂糖、油	絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚肉、スキムミルク、鶏がらスープ	たまねぎ、なす、かぼちゃ、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイン缶、にんじん、ねぎ、干しぶどう	カレールウ
07 水	なすミートスパゲティ フレッシュサラダ じゃが芋のスープ	ベーコンピラフ 牛乳	642.8(474.1) 25.1(18.4) 19.5(14.1) 0.9(0.6)	スパゲティ、じゃが芋、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、なす、きゅうり、にんじん、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、食酢、コンソメ、食塩
08 木	豚丼 オクラのさっぱり梅和え お麩のみそ汁 バナナ	ブルーベリージャムサンド 牛乳	586.1(430.7) 26.0(19.1) 13.0(9.3) 2.4(1.8)	米、砂糖、お麩	豚肉、みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、なす、きゅうり、にんじん、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、食酢、コンソメ、食塩
09 金	コッペパン ハンバーグ マカロニサラダ きゅうりのミルksスープ	冷や汁 麦茶	667.1(500.3) 28.5(21.4) 22.5(16.9) 2.4(1.8)	コッペパン、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、スキムミルク、牛乳、ベーコン	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース
10 土	わかめうどん ゴママヨポテト バナナ	ツナと塩こんぶのおにぎり 麦茶	512.0(384.1) 18.6(13.9) 10.0(7.5) 1.8(1.4)	干しうどん、じゃが芋、マヨネーズ、すりごま、砂糖	鶏肉、ツナ油漬缶、かまぼこ	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、乾燥わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
13 火	ごはん 鮭のマヨネーズパン粉焼き 切干大根の煮物 なすと油揚げのみそ汁	シュガートースト 牛乳	599.8(442.3) 31.0(22.8) 21.0(15.3) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油	さけ、ピザ用チーズ、さつま揚げ、みそ、油揚げ	なす、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、バセリ粉
14 水	鶏そぼろあんかけ丼 高野豆腐と根菜の煮物 わかめのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	575.6(423.2) 26.8(19.6) 19.1(13.9) 2.0(1.5)	米、片栗粉、砂糖、油	鶏ひき肉、油揚げ、凍り豆腐、みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、乾燥わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
15 木	ごはん ハッシュドポーク ごぼうときゅうりのサラダ 青梗菜のスープ	おやつ冷やしラーメン 麦茶	553.3(414.1) 20.0(15.0) 19.3(14.4) 2.8(2.1)	米、マヨネーズ、油、ごま、ごま油	豚肉、ベーコン、スキムミルク、鶏がらスープ	たまねぎ、きゅうり、ごぼう、チンゲンサイ、ズッキーニ、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ	ハヤシルウ、しょうゆ、しょうゆ
16 金	冷やしたぬきうどん ブロッコリーの洋風白和え バナナ	うめちりおにぎり 麦茶	542.1(406.6) 17.9(13.4) 12.4(9.3) 2.1(1.6)	干しうどん、揚げ玉、マヨネーズ、ごま、砂糖	木綿豆腐、かまぼこ、ツナ油漬缶、スキムミルク	バナナ、ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、乾燥わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
17 土	豚肉チャーハン 三色野菜の昆布和え 豆腐とわかめスープ	いちごジャムサンド 麦茶	388.1(291.1) 13.7(10.3) 9.0(6.7) 1.2(0.9)	米、オリーブ油、ごま、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、鶏がらスープ	もやし、ごまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、塩こんぶ、乾燥わかめ、あおのり	しょうゆ、食塩
19 月	ごはん さわらのカレー風味焼き ネパネパ和え 大根のみそ汁	ピーチケーキ 牛乳	594.1(436.3) 27.9(20.5) 22.9(16.7) 1.5(1.1)	米、油、砂糖	さくら、挽きわり納豆、生揚げ、みそ	もやし、ごまつな、だいこん、にんじん、りんごジャム、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩
20 火 誕生会	ケチャップライス 鶏の唐揚げ ブロッコリーフレッシュサラダ キャベツのスープ	幼児：アイスクリームフルーツ添え ウエハース・麦茶 乳児：ぶどうゼリー ビスケット・麦茶	625.3(402.3) 21.0(14.3) 21.2(12.9) 2.0(1.4)	米、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、食酢、みりん、食塩
21 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃがいものりし和え わかめとお麩のみそ汁	牛乳くす餅 麦茶	512.4(384.4) 22.9(17.2) 11.1(8.3) 1.7(1.3)	米、じゃが芋、油、お麩、砂糖	豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、乾燥わかめ、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん、食塩
22 木	麻婆うどん 南瓜のレモン煮 ニラ卵中華スープ オレンジ	うめ昆布おにぎり 麦茶	522.4(382.0) 18.6(13.8) 10.6(7.9) 1.9(1.4)	干しうどん、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、みそ、鶏がらスープ	かぼちゃ、オレンジ、にら、ねぎ、にんじん、レモン、しょうが	しょうゆ、食塩
23 金	バターロール 鶏肉のバーベキューソース焼き 和風サラダ ポパイミルクスープ	ツナトマトマカロニ 牛乳	518.9(379.3) 34.8(25.5) 22.2(15.9) 1.9(1.4)	バターロール、油、砂糖	牛乳、鶏肉、スキムミルク、しらす干し、ベーコン	キャベツ、ほうれん草、きゅうり、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、食酢、コンソメ
24 土	みそ豚丼 きゅうりの昆布和え 豆腐とねぎのスープ	りんごジャムサンド 麦茶	425.5(319.1) 16.3(12.2) 7.4(5.5) 1.2(0.9)	米、油、砂糖	絹ごし豆腐、豚肉、みそ、鶏がらスープ	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
26 月	ごはん 鮭の西京焼き パンパンジー 小松菜とえのきのすまし汁	セサミトースト 牛乳	556.0(393.9) 32.2(23.1) 17.6(12.4) 1.7(1.2)	米、ごま、砂糖、油、ごま油	さけ、鶏ささ身、みそ	もやし、きゅうり、ごまつな、えのきだけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、料理酒、食塩
27 火	焼き鳥丼野菜添え 五目みそ汁 オレンジ	おからドーナッツ 牛乳	554.3(408.1) 21.9(16.1) 14.7(10.5) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉	鶏肉、みそ、油揚げ、鶏がらスープ	オレンジ、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	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、料理酒
28 水	ごはん レバーのかりん揚げ オクラのおかか和え なすのみそ汁	おやつ焼きそば 牛乳	600.6(442.8) 28.1(20.7) 18.1(13.1) 2.0(1.5)	米、片栗粉、油、砂糖	鶏レバー、みそ、油揚げ、かつお節	もやし、なす、オクラ、にんじん、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース
29 木	和風スパゲティ トマトサラダ 白菜のスープ	フルーツヨーグルト 麦茶	487.0(365.3) 24.8(18.6) 11.8(8.9) 1.2(0.9)	砂糖、オリーブ油、油	鶏肉、ベーコン、バター	トマト、たまねぎ、キャベツ、はくさい、なす、きゅうり、エリンギ、コーン缶、万能ねぎ、レモン	カレールウ、ケチャップ、コンソメ、食塩、バセリ粉
30 金	コッペパン チキンのチーズ焼き きゅうりとパナップのサラダ カレールウ	きつねおにぎり 麦茶	654.0(487.8) 25.4(18.9) 29.1(21.6) 2.6(1.9)	コッペパン、じゃが芋、マヨネーズ	鶏もも肉、ピザ用チーズ、ウインナー、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、パイン缶、たまねぎ、にんじん、干しぶどう	カレールウ、ケチャップ、コンソメ
31 土	中華風だしこみ御飯 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	397.2(297.9) 13.7(10.3) 9.5(7.1) 1.6(1.2)	米、砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏がらスープ	もやし、ごまつな、にんじん、水素揚げのこ、コーン缶、葉ねぎ、いんげん、乾燥わかめ	しょうゆ